

سکته مغزی، عوامل خطر، علائم و نشانه های هشدار این بیماری

سکته مغزی به اختلال

عملکرد مغز در نتیجه قطع ناگهانی جریان خون و اختلال در خون رسانی به قسمتی از مغز اطلاق می شود که در این حالت اکسیژن و مواد غذایی ضروری به مغز نمی رسد.

عوامل خطر

ریسک فاکتورهاها به دو دسته تقسیم می شوند:

- ۱. عوامل خطرزای غیر قابل تغییر
- ۲. عوامل خطرزای قابل تغییر

عوامل خطرزای غیر قابل تغییر:

- *سن بالا: با افزایش سن خطر ابتلا به سکته افزایش می یابد.
- *جنس: شیوع سکته در مردان بیشتر از زنان می باشد البته بعد از سن یائسگی، شیوع سکته در زنان نیز افزایش می یابد.

* نژاد

عوامل خطرزای قابل تغییر:

* هیپرتانسیون: هیپرتانسیون مهم ترین ریسک فاکتور سکته می باشد. افراد با فشار خون پایین تر از ۱۲/۸ میلیمتر جیوه میزان سکته را به نیم برابر کاهش می دهد .

* بیماری قلبی: این فاکتور به عنوان یک تقویت کننده سکته شناخته شده است. خصوصاً فیبریلاسیون دهلیزی که خطر سکته را به ۵ برابر افزایش دهد.

* دیابت: دیابت می تواند سبب تغییراتی در عروق کوچک و بزرگ بدن شود که در نتیجه سبب آترواسکلروز (سفت و سخت شدن عروق) شود.

* تغذیه نامناسب: رژیم غذایی حاوی کلسترول بالا و میوه، سبزیجات، غلات و فیبر پایین، افراد را بیشتر در معرض سکته مغزی قرار می دهد.

* سیگار کشیدن: افراد سیگاری نسبت به افراد غیر سیگاری و یا کسانی که سیگار را ترک می کنند، بیشتر مستعد ابتلا به سکته می باشند.

* عدم تحرک: کسانی که تحرک کمی دارند و یا ورزش منظم ندارند در خطر بیشتر ابتلا به سکته مغزی می باشند.

علائم این بیماری:

گرختی یا ضعف ناگهانی خصوصاً در یک طرف بدن، تکلم مشکل یا صحبت کردن نامفهوم، اشکال در دید در یک یا هر دو چشم، سرگیجه و فقدان تعادل ناگهانی، کاهش یا از

دست دادن هوشیاری، سردرد، خواب آلودگی، سرگیجه، اختلال در بینایی، درد قفسه سینه و تنفس کوتاه.

چطور میتوان از سکته مغزی جلوگیری کرد؟

شما می توانید خطر سکته مغزی را با اقدامات زیر کاهش دهید:

* فشارخون خود را کنترل کنید.

* سیگار کشیدن را متوقف کنید.

* غذاهای سالم بخورید.

* به طور منظم ورزش کنید.

* دیابت خود را کنترل کنید.

* سریع و به موقع علائم و نشانه های هشدار را به پزشکتان اطلاع دهید.

نشانه های هشدار:

صورت:بیمار گاهی با افتادگی یک سمت صورت مواجه می شود و نمی تواند لبخند بزند یا این که با افتادگی دهان یا چشم ها روبهرو می شود.

اندام ها: فرد مشکوک به سکته مغزی معمولاً به دلیل ضعف یا بی‌حسی بازوی یک سمت نمی‌تواند هر دو بازو را بلند کند و آنها را در بالا نگه دارد.

تکلم: گفتار بیماران نامفهوم یا بریده بریده می‌شود یا این که بیمار علی‌رغم به هوش بودن اصلاً نمی‌تواند صحبت کند.

زمان: در صورت مشاهده نشانه‌ها و علائم فوق بی‌درنگ با مرکز فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید.

توصیه‌هایی در پیشگیری از سکته مغزی:

* دریافت میزان بالای میوه و سبزی با کاهش میزان سکته مغزی همراه است، چرا که غنی از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، پتاسیم و ترکیبات گیاهی مفید هستند و در مقابل، مقدار کمی سدیم دارند که باید به میزان حداقل ۵ واحد در روز مصرف شوند.

* استفاده از انواع روغن‌ها مانند: سویا، زیتون، هسته انگور، کنجد، پنبه دانه، کانولا

* سبزیجات دارای برگ سبز مانند انواع کلم، کاهو و اسفناج...

* حبوبات، آجیل و مغزها، دانه‌های خوراکی و سایر پروتئین‌های گیاهی، باید بیشتر از پروتئین‌های حیوانی در برنامه غذایی روزانه مصرف شوند.

* ماهی‌های روغنی دریایی و نه پرورشی خصوصاً قزل‌آلا و قباد سبب بهبود جریان خون می‌شوند. مصرف حداقل دو بار در هفته از این ماهی‌ها از سکته مغزی پیشگیری می‌کند.

* مغزها، دانه‌های خوراکی و روغن کتان حاوی نوعی اسید چرب ضروری به نام لینولئیک اسید هستند که در پیشگیری از سکته کمک‌کننده است.

* مصرف مواد غذایی غنی از سلنیوم مثل ماهی، جوانه گندم و تخم آفتابگردان برای پیشگیری از سکته مغزی می‌شود، دریافت پایین این ماده معدنی (سلنیوم) با افزایش خطر سکته مغزی ارتباط دارد.

* برای کاهش فشار خون، باید مصرف غذاهای شور، غذا‌های کنسرو شده و آماده، فرآورده‌های گوشتی: سوسیس و کالباس و غذا‌های دودی محدود شود.

* مصرف الکل، خطر سکته مغزی را در افراد الکلی درمقایسه با غیر الکلی‌ها چندین برابر افزایش می‌دهد.

* به افراد سیگاری توصیه می‌شود به ترک سیگار مبادرت ورزند.

توصیه‌هایی بعد از وقوع سکته:

* بهبودی سکته مغزی بستگی به فاکتورهای متعددی مانند شدت ضایعه، سن بیمار و عواملی مثل اعتیاد، دیابت و ... دارد.

* در کل ۳۰ درصد بیماران بهبودی کامل پیدامی‌کنند و در ۳۰ درصد از بیماران عوارضی از بیماری باقی می‌ماند.

* جا به جا کردن مکرر بیمار، از ابتلا به زخم بستر جلوگیری می‌کند.

* هرگز برای سکته‌های مغزی، خوددرمانی نکنید. این بیماران ممکن است برای مدت طولانی از راه لوله بینی معده‌ای تغذیه شوند که نگران‌کننده نیست.

* فراهم کردن داروهای مناسب تحت نظر پزشک متخصص و رژیم غذایی مناسب تحت نظر رژیم‌درمان‌فیزیوتراپی و استفاده از وسایل کمکی، کمک‌های دیگری است که از اطرافیان بیمار بر می‌آید.

از مشکلات مهم این بیماران اختلالات روحی به ویژه افسردگی است که با رفتار مناسب اطرافیان تا حد زیادی قابل پیشگیری و بهبود است.

تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی، کارشناس ارشد پرستاری و سوپروایزر آموزشی - سهام‌اهل‌یرف، سوپروایزر آموزش به بیمار و ارتقا سلامت - ساغر سلطانی کارشناس ارشد مدیریت

اطلاعات

اهواز - فاز ۲ پادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی

آیت‌الله ... طالقانی (ره)

۰۶۱۳۵۵۴۰۲۵۴ - ۶

تأبستان ۱۴۰۰

www.htaleghani.ajums.ac.ir