

بسمه تعالی

سکته مغزی



واحد آموزش سلامت

بیمارستان سردار سلیمانی

[بیمارستان شهید سلیمانی](https://soleimany-hosp.umsha.ac.ir)

<https://soleimany-hosp.umsha.ac.ir>

۰۸۱-۳۴۹۴۷۷۰۱-۷ داخلی ۳۵۷

سکته مغزی:

سکته مغزی عبارت است از فقدان ناگهانی عملکرد مغز که در نتیجه قطع جریان خون به یک بخش از مغز ایجاد می شود. بسته به محل درگیر شده در مغز، این آسیب منجر به علائم مختلفی می شود که می تواند دست و پای فرد، صورت وی، توانایی راه رفتن و صحبت کردن او را تحت تاثیر قرار دهد.

علل بروز سکته مغزی:

- ✓ ضخیم و سخت شدن دیواره رگ های خونی به دنبال پلاک ساخته شده از چربی، کلسیم، کلسترول
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ کلسترول بالا
- ✓ دیابت
- ✓ چاقی
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ استفاده از قرص پیشگیری از بارداری
- ✓ سابقه شخصی یا خانوادگی

علائم سکته مغزی:

- بروز ناگهانی ضعف و بی حسی در یک طرف بدن

- تاری دید به خصوص در یک چشم
- بروز سرگیجه ناگهانی بدون زمینه قبلی
- بروز مشکلات ناگهانی در صحبت کردن، احساس بی حسی، فلج ناگهانی در یک طرف صورت دست و پا
- اشکال در بلع
- بی اختیاری مدفوع و ادرار

هنگام بروز سکته مغزی چه باید کرد:

اولین و مهمترین کار به خاطر سپردن علائم سکته مغزی می باشد با ۳ عمل ساده می توانید علائم را بررسی کنید.

۱. چهره: از فرد بخواهید لبخند بزند آیا یک طرف صورت بی حس است؟
۲. بازو ها: از فرد بخواهید دست هایش را بالا ببرد آیا یک دست پایین است؟
۳. حرف زدن: از فرد بخواهید یک جمله ساده را تکرار کند آیا در به یاد آوردن و بیان کلمات بادشواری روبرو است؟

چگونه سکنه مغزی را تشخیص دهیم



translate by: drmkeyhanifard.com FlintRehab
Tools to spark recovery

با روشهای زیر سکنه مغزی را از خود

دور کنید:

۱. کنترل وزن
۲. کنترل فشار خون
۳. کنترل قند خون
۴. ورزش منظم
۵. رژیم غذایی سالم
۶. دوری از سیگار، قلیان و الکل
۷. کنترل چربی خون
۸. درمان بیماری قلبی زمینه ای
۹. درمان خر و پف

نکات خود مراقبتی:

- ✓ شروع تغذیه بیمار را در وضعیت کاملاً نشسته قرار دهید .
- ✓ وعده های غذایی را در حجم کم و تعداد زیاد حدود ۶-۵ وعده انتخاب کنید.
- ✓ از رژیم غذایی کم چرب و کم نمک استفاده کنید.
- ✓ اندامهای آسیب دیده را بطور غیر فعال ورزش دهید و ۵-۴ دقیقه در روز در محدوده حرکتی کامل، آنها را به حرکت در آورید .
- ✓ مراقب باشید که حرکت ها شدید نباشد چون باعث آسیب به عضو و حتی دررفتگی می شود.
- ✓ در صورتی که در یک عضو بیمار ضعف اندام وجود دارد بیمار را تشویق کنید تا در طول روز به انجام ورزش در این نیمه پردازد(حتی با کمک نیمه سالم بدن)
- ✓ داروها در فواصل منظم طبق دستور پزشک استفاده شود. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- ✓ بیمار را تشویق کنید از نیمه سالم بدن استفاده کند تا احساس قدرت بیشتری کند.

- ✓ بی خوابی معمولاً شایع است. روشن بودن چراغ، سرو صدا می تواند موجب بی خوابی گردد. تجویز آرام بخش، طبق دستور پزشک نیز به خواب کمک می کند.
- ✓ از وسایل کمک حرکتی مانند (عصا، چوب زیر بغل و ...) استفاده کنید .
- ✓ مصرف الکل و سیگار را ترک کنید.
- ✓ به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید :

- بی حسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازوها، یا پاها به ویژه در یک سمت از بدن، گیجی ناگهانی و یا مشکل ناگهانی در صحبت کردن یا فهمیدن صحبت دیگران، مشکل ناگهانی در بینایی یک یا هر دو چشم، مشکل ناگهانی در پا یا هر دو، سرگیجه، عدم تعادل، عدم شنوایی یا عدم هماهنگی، سردرد ناگهانی شدید و بی سابقه و بدون دلیل مشخص