



سکته مغزی



تهیه کننده: واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی نقده

سوپروایزر آموزش سلامت

تاییدکننده: دکتر کسرابی متخصص مغز و اعصاب

کد 03

زمستان 1402

04435661820

داخلی 1315

منبع: بروئر و سودارث 2022

مراقبت پس از ترخیص:

۱. ادر برنامه باز توانی شرکت نمایید.
۲. پزشک خود را به شکل منظم ملاقات نمایید.
۳. داروهای خود را مطابق دستور پزشک مصرف نمایید.
۴. فعالیت بدنی و مراقبت های دوره ای را بر اساس دستور پزشک معالج تنظیم کنید.
۵. اگر مبتلا به دیابت هستید، قند خون را کنترل کنید.
۶. فشار خون خود را به طور مرتب کنترل کنید.
۷. دخانیات نکشید و از افراد مصرف کننده مواد دخانی دوری کنید.
۸. از مصرف الکل خودداری نمایید.
۹. در صورت بروز علائم سریع خود را به مراکز درمانی برسانید.



توانبخشی سکته مغزی



- باید دگمه های لباس بیمار را باز کرد. چون در این صورت مجرای تنفس بیمار باز می شود.
- آرامش خود را حفظ کنید. گرچه کار سختی است اما مهم است که خودتان را آرام کنید و به قربانی سکته مغزی اطمینان بدهید که همه چیز درست خواهد شد. سعی کنید تمرکزتان را روی شرایط حفظ کنید و به خودتان یادآوری کنید که دارید هر چه از دستتان برمی آید انجام می دهید. به بیمار اطمینان بدهید جایی نخواهید رفت و کمک در راه است.
- خوشبین باشید. وقتی قربانیان سکته مغزی کمک لازم را دریافت کنند اکثرشان به اندازه های که به خانه بازگردند و زندگی مستقلشان را ادامه دهند بهبود پیدا میکنند. حتی اگر برخی علائم دائمی در آنها به وجود بیاید.
- خوب است بدانیم فردی که دچار سکته مغزی شده معمولاً در ابتدا علائم شدیدتری را تجربه میکند و پس از آن علائم رو به بهبودی میروند، گاهی این بهبودی بسیار سریع اتفاق می افتد. امیدهای بسیاری به درمان وجود دارد. حفظ آرامش و درست فکر کردن در مواجهه با سکته میتواند واقعا کمک کننده باشد.

پنج علامت ناگهانی و هشدار دهنده سکته مغزی



تعریف سکته مغزی:

سکته مغزی زمانی رخ می دهد که جریان خون به بخشی از مغز قطع می شود و یا شدیداً کاهش می یابد و بافت مغز از اکسیژن و مواد مغذی محروم می ماند. پس از آن، در عرض چند دقیقه، سلول های مغزی شروع به مردن می کنند

علائم سکته مغزی

- ۱- ضعف و کرختی صورت و بازوها یا پاها به خصوص در یک طرف بدن
- ۲- فلج صورت. بازو و پاها در همان طرف
- ۳- عدم تعادل و لنگ زدن
- ۴- اختلال در تکلم یا در درک کلام
- ۵- اشکال در بلع
- ۶- کرختی و سوزش قسمتهای بدن اشکال در درک وضعیت و- موقعیت
- ۷- دو بینی تازی دید یا از دست دادن بینایی به خصوص در یک- چشم
- ۸- سردرد شدید و ناگهانی
- ۹- از دست دادن حافظه کوتاه مدت و طولانی مدت اختلال در قضاوت-
- ۱۰- سرگیجه بدون دلیل و سقوط ناگهانی
- ۱۱- بیاختیاری ادرار و مدفوع
- ۱۲- اشکال در پیدا کردن کلمات و فهمیدن آن چیزی که دیگران میگویند .
- ۱۳- عدم توانایی در انجام حرکات ظریف .

علائم سکته مغزی مختص زنان

- سکسکه
- تهوع
- درد در قفسه ی سینه
- تنگی نفس
- افزایش ضربان قلب یا نامنظمی ضربان قلب
- غش کردن یا از دست دادن هوشیاری

پیشگیری

کنترل فشار خون بالا

ترک دخانیات

کنترل دیابت

حفظ وزن در محدوده سلامت و طبیعی

رژیم غذایی غنی از میوه ها و سبزیجات

پرهیز و اجتناب از مصرف داروهای غیرمجاز و ممنوع

کاهش میزان کلسترول و چربی اشباع در رژیم غذایی



کمک های اولیه در سکته مغزی

تمام علائم سکته مغزی را بدانید. علائم خاص سکته مغزی را بشناسید تا بتوانید آنها را تشخیص بدهید. هر مشکل ناگهانی در بینایی، تلکم (چه بریده بریده حرف زدن چه پرت و پلاگویی)، و ضعف در یک سمت بدن نشانه هایی هستند که در سکته اتفاق می افتند. گیج شدگی، فقدان توجه و سردرد نیز میتواند با سکته همراه باشد. اگر مشکوک به سکته هستید معاینه شوید. صبر نکنید که علائم به خودی خود از بین بروند.

وقت را با تلفن زدن به اعضای خانواده، دوست یا دکترتان تلفن کنید. مهم است که بلافاصله از درمانهای موجود برای سکته استفاده کنید تا شانس بهبودی کامل افزایش یابد. با اورژانس تماس بگیرید. مهم نیست اگر معلوم شود علائم شما ناشی از سکته نبوده است.

گاهی بیمار بی هوش می شود و به زمین می افتد و حتی

قدرت تکلم را از دست می دهد. در این زمان نباید فریاد کرد

و بدن بیمار را تکان داد. انجام این اقدامات برای بیماران

مبتلا به سکته مغزی غالباً وضع بیمار را وخیم تر می کند.

کنار فردی که دچار سکته شده است بمانید. در هنگام کمک

رسانی به فردی که سکته کرده شما باید مطمئن شوید که

آسیب جدیدی به قربانی وارد نشود. همراه بیمار بمانید تا

زمین نخورد یا به هر نحو دیگری به خودش آسیب نرساند.

اگر دست و پای بیمار در حالت انقباض عضلات باشد، از

وارد آوردن فشار شدید به بیمار جهت اصلاح وضعیت وی

خودداری می کنیم.

بسیاری از مبتلایان سکته مغزی استفراغ می کنند، در

حالت بیهوشی نمی توانند خود را کنترل کنند باید مراقب

بوده غذاهای درون دهان خارج شود

پیش از هر کاری با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید



چند نکته را یادداشت کنید. زمان وقوع سکته را در جایی

یادداشت کنید. فهرستی از داروهای که فرد مصرف میکند

تهیه کنید. همینطور دوز مصرفی داروها را اگر میدانید قید

نمایید. این فهرست را همراه خود به بیمارستان بیاورید. اگر

امکان دارد داروها را نیز همراهتان به بیمارستان بیاورید

به فرد سکته کرده دارو یا غذا ندهید. گرچه بیشتر سکتهها

ناشی از بسته شدن رگها هستند، بعضی سکتهها هم به دلیل

خونریزی ناشی از پارگی رگها به وجود می آیند. در چنین

وضعیتی، دادن قرصی مانند آسپیرین وضعیت مریض را

وخیمتر میکند.

