



خونریزی های مغزی

خونریزی مغزی زمانی اتفاق می افتد که رگ خونی در مغز پاره می شود و خون در فضای داخل جمجمه نشت می کند. این امر می تواند به سلول های مغزی آسیب برساند و منجر به مشکلات جدی سلامتی شود.

علل و منشاء بیماری:

فشار خون بالا: فشار خون بالا شایع ترین علت خونریزی مغزی است.
آنوریسم مغزی: آنوریسم مغزی یک نقطه ضعیف در دیواره رگ خونی در مغز است که می تواند پاره شود.
آسیب سر: آسیب سر، مانند ضربه مغزی، می تواند باعث خونریزی مغزی شود.
اختلالات خونریزی دهنده: برخی از اختلالات خونریزی دهنده، مانند بیماری هموفیلی، می توانند خطر خونریزی مغزی را افزایش دهند.
ناهنجاری های عروقی: برخی از افراد با ناهنجاری های عروقی در مغز متولد می شوند که می تواند آنها را در معرض خطر خونریزی مغزی قرار دهد.

علائم و نشانه های بیماری

ضعف یا بی حسی در یک طرف بدن
سردرد شدید
حالت تهوع و استفراغ
سفتی گردن
گیجی
مشکل در صحبت کردن یا راه رفتن
اختلال در بینایی
تشنج
از دست دادن هوشیاری
تشخیص بیماری

هر بیمار که مشکوک به سگته هموراژیک می باشد باید جهت تعیین نوع سگته مغزی، تعیین اندازه و محل هماتوم سی تی اسکن و ام ار ای شود. آنژیوگرافی مغزی جهت تشخیص آنوریسم داخل جمجمه

پیشگیری از خونریزی مغزی:

می توانید با کنترل فشار خون، حفظ وزن طبیعی، ورزش منظم و اجتناب از مصرف دخانیات خطر خونریزی مغزی را کاهش دهید. اگر در معرض خطر خونریزی مغزی هستید، مانند سابقه خانوادگی یا آنوریسم مغزی، با پزشک خود در مورد راه های کاهش خطر خود صحبت کنید.

درمان بیماری

داروها: داروها برای کنترل فشار خون، کاهش تورم مغز و جلوگیری از تشنج تجویز می شوند. جراحی: جراحی ممکن است برای ترمیم رگ خونی پاره شده یا برداشتن لخته خون لازم باشد. توانبخشی: توانبخشی می تواند به شما کمک کند تا پس از خونریزی مغزی قدرت، تعادل و هماهنگی خود را بازیابید.

آموزش خود مراقبتی

۱. اولین و مهم ترین اقدام جهت جلوگیری از خونریزی های بعدی کنترل فشار خون است. رعایت رژیم غذایی مناسب (کم چرب و کم نمک، میوه ها، سبزیجات)، انجام ورزش به طور منظم و کنترل استرس منجر به داشتن سبک زندگی سالم می شود.
۲. مصرف درست رژیم دارویی توصیه شده
۳. جهت حفظ تمامیت پوست وضعیت بیمار حداقل هر دو ساعت یکبار تغییر داده شود و پوست مرتب تمیز و خشک شود، از بالش ها و یا پدهای حمایت کننده در نواحی مثل بازو، ران و نقاط آسیب پذیر استفاده شود. فیزیوتراپی و ورزش جهت تقویت عضلات و خونرسانی بهتر در نواحی تحت فشار انجام شود.
۴. اگر جراحی انجام شده است در هفته های اول پس از جراحی، به استراحت کافی نیاز دارید.
۵. از بلند کردن اجسام سنگین یا انجام فعالیت های شدید خودداری کنید.
۶. به علائم عفونت مانند قرمزی، تورم، گرما، درد یا چرک توجه کنید. در صورت مشاهده هر یک از این علائم، فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.
۷. از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید خودداری کنید و از گرم ضد آفتاب استفاده کنید.

• بهداشت فردی خود را جهت پیشگیری از عفونت رعایت کنید هنگام سرفه از دستمال یکبار مصرف استفاده کنید و دستهای خود را با آب و صابون بشوئید.

• به علت خستگی و تنگی نفس اشتهای شما ندارید و طبق نظر پزشک مایعات باید اگر بیماری قلی فراوان حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید، زیرا مصرف مایعات باعث رقیق شدن ترشحات شده و به خروج آن کمک می کند.

• برای افزایش ایمنی از مواد غذایی حاوی ویتامین C (پرتقال و نارنگی) و انواع مغزها استفاده کند

• واکسیناسیون در افراد در معرض خطر توجیه می شود (افراد مسن) واکسن هایی که بیشتر توصیه به آن ها شده است آنفلوآنزا و پنوموکوک می باشد.

• در هوای آلوده از منزل خارج نشوید و هنگام بیرون رفتن از منزل لباس گرم و مناسب بپوشید.

• از تماس با افراد به مبتلا به سرما خوردگی خودداری کنید.

• از مصرف غذاهای تحریک کننده مانند غذای سرخ شده و پر ادویه خودداری کنید.

• از مصرف مواد محرک مانند اسپری خوشبو کننده، وایتکس و شیشه شوی خودداری کنید.

• از فعالیت بیش از حد در طی دوره بهبودی خودداری کنید و در بین فعالیت دوره هایی از استراحت داشته باشد

• در تاریخ معین جهت پیگیری درمان به پزشک مراجعه کنید.