

## سکته مغزی (ایسکمی مغزی) چیست؟

سکته مغزی هنگامی اتفاق می‌افتد که جریان خون قسمتی از مغز کاهش یافته یا قطع شود. این امر باعث می‌شود که رسیدن اکسیژن و مواد غذایی به مغز مختل شود. در این حالت، سلول‌های مغزی در عرض چند دقیقه از بین می‌روند. سکته مغزی یک اورژانس پزشکی است و درمان آن باید بلافاصله انجام شود، اقدامات سریع می‌تواند میزان تخریب مغزی را کاهش داده و از عوارض بعدی جلوگیری کند.

## علائم سکته مغزی

اگر در نزدیکانمان این علائم را دیدیم، سریع فکر کنیم و موارد زیر را انجام دهیم:

- **صورت:** از بیمار بخواهیم لبخند بزند، آیا یک طرف صورت افتادگی دارد؟
- **بازوها:** از بیمار بخواهیم که هر دو بازوی خود را بالا بیاورد، آیا یک بازو به سمت پایین منحرف می‌شود؟ یا یک بازو توانایی بالا آمدن ندارد؟
- **تکلم:** از بیمار بخواهیم یک عبارت ساده را تکرار کند، آیا کلمات او نامفهوم است؟
- **زمان:** اگر هر کدام از این علائم را مشاهده کردیم، بلافاصله با اورژانس تماس بگیریم.

## عوامل خطرزای ابتلا به سکته مغزی

### وامل خطرزای مربوط به سبک زندگی

- افزایش وزن یا چاقی
- بی‌تحرکی
- مصرف بیش از حد الکل
- مصرف مواد مخدر مانند کوکائین و متامفتامین

### عوامل خطرزای طبی

- پرفشاری خون
- استعمال فعال یا غیرفعال دخانیات
- کلسترول بالا
- دیابت
- بیماری‌های قلبی-عروقی مانند نارسایی قلب، عفونت‌های قلب یا آریتمی قلبی
- سابقه سکته مغزی در خانواده

### سایر عوامل مرتبط با ریسک بالا

- **سن:** افراد بالای ۵۵ سال ریسک بیشتری نسبت به افراد جوان‌تر دارند
- **جنسیت:** مردها ریسک بیشتری دارند. خانم‌ها معمولاً در سنین بالاتر دچار سکته مغزی می‌شوند، ولی احتمال مرگ و میر در خانم‌ها بیشتر از آقایان است.
- **هورمون‌ها:** استفاده از قرص‌های ضدبارداری یا هورمون‌های حاوی استروژن، ریسک سکته مغزی را بالا می‌برند.

## نکات کلیدی تغذیه ای در پیشگیری و درمان

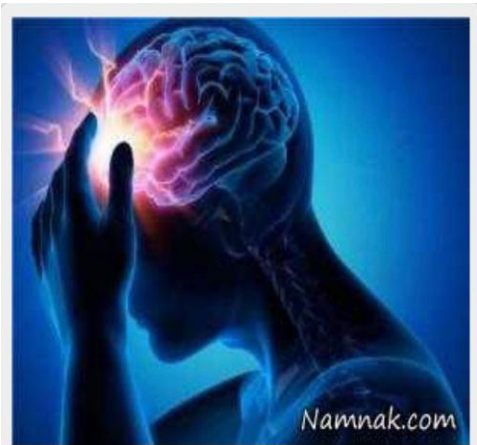
### سکته مغزی:

- \*وعده های غذایی منظم داشته باشید.و از پرخوری و پراکنده خوری پرهیز کنید.
- \*از خواب طولانی بعد از غذا اجتناب کنید.
- \*میوه و سبزیجات بمقدار زیاد مصرف کنید.
- \*از مصرف مواد قندی، شیرینی و شکلات پرهیز کنید.و رژیم غذایی کم نمک و کم چرب مصرف کنید.
- \*نان و برنج سبوسدار بقدر متعادل مصرف کنید.
- \*حداقل ۲ بار در هفته ماهی مصرف کنید.
- \*لبنیات و گوشت کم چرب مصرف کنید.
- \*روزانه از روغن های گیاهی سالم مانند روغن زیتون و کنجد استفاده کنید.
- \*سیگار نکشید.

### عوارض سکته مغزی

- فلج یا از دست دادن حرکت عضلات
- مشکل در صحبت کردن یا بلعیدن
- از دست دادن حافظه یا مشکلات فکری
- مشکلات عاطفی
- درد
- تغییر در رفتار و توانایی مراقبت از خود

## سکته مغزی (Stroke)



### گروه هدف: بیماران سکته مغزی

تهیه و تنظیم: سالار برزگر (کارشناس پرستاری)

زیر نظر: دکتر الیار صادقی (رییس بخش)

تاریخ تهیه: بهمن ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۱

به خود سخت نگیرید: بپذیرید که پروسه بهبود جسمانی و احساسی شما زمان و کار زیادی می‌طلبد. هدف شما یک "فرد طبیعی جدید" باشد و پیشرفت خود را جشن بگیرید. برای استراحت نیز وقت بگذارید.

حتی اگر برایتان سخت است، از خانه بیرون بروید: از اینک برای بیرون رفتن از خانه نیاز به عصا، واکر، صندلی چرخدار دارید و یا آرام آرام و آهسته راه می‌روید، احساس دلسردی و یا کمرویی نکنید. بیرون رفتن از خانه برای شما خوب است.

عضو گروه‌های حمایتی شوید: ملاقات با افراد دیگری که از عهده سکته مغزی برآمده‌اند، به شما کمک می‌نماید تا تجارب خود را با یکدیگر در میان گذاشته، تبادل اطلاعات کرده، و دوست‌های جدید بیابید.

اجازه دهید که اعضاء خانواده و دوستانتان بدانند که به چه نیاز دارید: ممکن است افراد بخواهند به شما کمک کنند اما ندانند چگونه. اجازه دهید آنها بدانند که دوست دارید مثلاً شما را برای غذا خوردن، شرکت در مناسبت‌های اجتماعی، فعالیت‌های مذهبی و یا صحبت کردن همراهی کنند.

منبع: کتاب بروزر - ثودارث

[www.imamreza.tbzmed.ac.ir](http://www.imamreza.tbzmed.ac.ir)

شماره تماس واحد مربوطه

بیمارستان امام رضا (ع) بخش SCU: ۰۴۱-

## فیزیوتراپی بیماران سکته مغزی

فیزیوتراپی سکته مغزی با ارائه راهنمایی‌های کاربردی و تخصصی به یاری بیمار می‌آید. متخصصین فیزیوتراپی غالباً در تعامل با دیگر اعضاء گروه درمان سکته مغزی نهایت تلاش خود را جهت رفع عوارض ناشی از سکته مغزی به کار می‌بندد.

بیمار باید پس از دریافت درمان‌های اولیه هر چه زودتر انجام یک برنامه درمانی توانبخشی را تحت نظر یک فیزیوتراپ آغاز کند. معمولاً در صورتی که بیمار از نظر وضعیت بالینی ثبات داشته باشد، پزشک ظرف ۴۸ ساعت پس از بروز سکته مغزی او را به یک فیزیوتراپ ارجاع می‌دهد.

### نکات اساسی درمان

سکته مغزی واقعه‌ای است که زندگی شما را تغییر می‌دهد، و همانگونه که عملکرد جسمانی و فیزیکی شما را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد، جنبه‌های احساسی و روانی زندگی شما را نیز تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. ممکن است احساس بیچارگی، درماندگی، ناامیدی، افسردگی، و بی‌علاقگی بکنید. همچنین ممکن است اختلالات خلقی و عدم میل جنسی را نیز تجربه کنید. حفظ عزت نفس خود، ارتباط با دیگران و عشق و علاقه به زندگی و ادامه آن، از بخش‌های اساسی روند بهبود شما به شمار می‌روند. خط‌مشی‌های زیر به شما و مراقبین شما کمک می‌کند.