

سکته حاد مغزی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد ER-4-98	
عنوان	خودمراقبتی در سکته مغزی
تهیه کنندگان	ایرما ریحانی سوپروایزر آموزشی فاطمه آسترش پرستار ICU راضیه آزاد نیا کارشناس پرستاری
کمیته	آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان 1398 بازنگری اردیبهشت 1403
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی ایرما ریحانی
دکتر نسرين احمدی	متخصص نورولوژی



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 چشمها روبه رو می شود.

اندامها: فرد مشکوک به سکته مغزی معمولاً به

دلیل ضعف یا بی حسی بازوی یک سمت نمی تواند هر دو بازو را بلند کند و آنها را در بالا نگه دارد.

تکلم: گفتار بیماران نامفهوم یا بریده بریده

می شود یا این که بیمار علی رغم به هوش بودن اصلاً نمی تواند صحبت کند.

زبان: در صورت مشاهده نشانه ها و علائم فوق

بی درنگ با مرکز فوریت های پزشکی تماس بگیرید.

چطور میتوان از سکته مغزی جلوگیری کرد؟

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

1. فشارخون خود را کنترل کنید
2. سیگار کشیدن را متوقف کنید.
3. غذاهای سالم بخورید.
4. دیابت خود را کنترل کنید.

علائم سکته مغزی



سریع و به موقع علائم و نشانه های هشدار را به

پزشکتان اطلاع دهید.

تعریف سکته مغزی: سکته مغزی یعنی بسته شدن یا پاره شدن یک شریان مغزی که به دنبال آن اختلال در گردش خون آن ناحیه از مغز ایجاد شده و موجب بروز علائمی مثل فلج نیمه بدن، اختلال تکلم و اختلال در راه رفتن می شود.

علل بروز سکته مغزی چیست؟

- ضخیم و سخت شدن دیواره رگ های خونی به دنبال پلاکت های ساخته شده از چربی، کلسیم، کلسترول و ...
- فشار خون بالا
- کلسترول بالا
- دیابت
- چاقی و اضافه وزن
- استعمال دخانیات
- عدم انجام فعالیت بدنی مناسب
- مصرف الکل
- عدم رعایت رژیم غذایی مناسب حاوی سبزیجات، میوه، غلات و ماهی
- مصرف بیش از اندازه چربی، نمک، کالری
- استفاده از فرصت های پیشگیری از بارداری یا هورمون درمانی با قرص های حاوی استروژن
- سابقه شخصی و یا خانوادگی سکته مغزی، سکته قلبی یا حمله ایسکمیک گذرا

علائم سکته مغزی چیست؟

علائم هر سکته مغزی بستگی به قسمتی از مغز دارد که دچار گرفتاری شده است. این علائم امکان دارد شامل موارد زیر گردد:

- * بروز ناگهانی ضعف و بی حسی در یک طرف بدن
- * تغییر ناگهانی دید در یک یا دو چشم تاری دید به خصوص در یک چشم
- * بروز ناگهانی سردردهای شدید بدون علت که حتی ممکن است بعد از آن فرد بیهوش شود.
- * بروز مشکلات شدید همراه با سرگیجه هنگام راه رفتن
- * بروز مشکلات ناگهانی در صحبت کردن، درک صحبت و شناخت دیگران
- * احساس بی حسی یا فلج ناگهانی در یک طرف صورت و دست یا پای یک طرف بدن
- * کاهش ناگهانی قدرت بدن، تعادل بدن (به سختی راه رفتن) و قوای حسی
- * به هم خوردن تعادل بدن به طور ناگهانی که احتمالاً با حالت تهوع، استفراغ کردن، تب، سسکه و همراه یا قورت دادن غذاها به سختی.
- * بیهوش شدن فرد

* اشکال در بلع یا دشوار شدن بلع غذا

* بی اختیاری ادرار و مدفوع

اقدامات اولیه در مواجهه با سکنه مغزی چیست؟

• اگر شما و یا همراهان، دچار هر یک از علائم سکنه مغزی شد، باید سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید.
• علائم سکنه مغزی را نادیده نگیرید، حتی اگر فقط یک علامت داشتید و یا علائم خفیف بودند و یا برطرف شدند.
• فرصت را از دست ندهید، هر یک دقیقه حیاتی است، پس فوراً به پزشک مراجعه کنید.
• اگر یکی یا چند تا از علائم سکنه مغزی را برای بیش از چند دقیقه داشتید، با اورژانس 115 تماس بگیرید.
• زمان شروع علائم سکنه مغزی را به پزشک اعلام نمایید.

• به پزشک خود تاریخچه دقیق بیماری دهید.

کمک های اولیه در سکنه مغزی چیست؟

هنگام برخورد با بیمار سکنه مغزی باید اطرافیان آرامش خود را حفظ کرده و بیمار را در حالت سکون قرار داده و با اورژانس تماس بگیرند گاهی بیمار بی هوش می شود و به زمین می افتد و حتی قدرت تکلم را از دست می دهد. در این زمان نباید بدن بیمار را تکلیف داد.
باید دکمه های لباس بیمار را باز کرد، چون در این صورت مجرای تنفس بیمار باز می شود. بسیاری از مبتلایان سکنه مغزی استفراغ می کنند، در حالت بیهوشی نمی توانند خود را کنترل کنند باید مراقب بوده غذاهای درون دهان خارج شود.

پیشگیری از سکنه مغزی

- ورزش منظم
- استفاده از رژیم غذایی کم چربی و مصرف میوه ها و سبزی ها در رژیم غذایی روزانه
- عدم استعمال دخانیات
- کنترل طبی هرگونه اختلال مزمن مثل دیابت
- کنترل مرتب فشار خون و در صورت بالا بودن مراجعه به پزشک
- در بیماران دارای سابقه سکنه قلبی و بیماران مبتلا به فشار خون و دیابت مصرف روزانه آسپرین زیر نظر پزشک

در صورت وجود علائم هشدار دهنده باید هر چه سریع

تر با پزشک مشورت کرد این علائم عبارتند از :

گزگز ناگهانی و بی علت و یا ضعف و کمرختی یک طرف بدن، سردرد شدید ناگهانی، تاری دید، اشکال در تکلم، لغزش یا نداشتن تعادل.

توصیه هایی غذایی در پیشگیری از سکنه مغزی:

دریافت میزان بالای میوه و سبزی با کاهش میزان سکنه مغزی همراه است، چرا که غنی از ویتامینها آنتی اکسیدانها، بتاسیم و ترکیبات گیاهی مفید هستند و در مقابل، مقدار کمی سدیم دارند که باید به میزان حداقل 5 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، دانه های خوراکی و سایر پروتئین های گیاهی، باید بیشتر از پروتئین های حیوانی در برنامه غذایی روزانه مصرف شوند.

ماهی های روغنی دریایی و نه پرورشی خصوصاً قزل آلا و قباد سبب بهبود جریان خون می شوند. مصرف حداقل دو بار در هفته از این ماهی ها از سکنه مغزی پیشگیری می کند.

مغزها، دانه های خوراکی و روغن کتان حاوی نوعی اسید چرب ضروری به نام لینولنیک اسید هستند که در پیشگیری از سکنه کمک کننده است.

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

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

مصرف الکل، خطر سکنه مغزی را در افراد الکلی در مقایسه با غیر الکلی ها چندین برابر افزایش می دهد.

به سیگاری ها توصیه می شود به ترک آن مبادرت ورزند.

عوارض سکنه مغزی کدام است؟

♦ فلج شدن و یا از کار افتادن عضلات.

♦ مشکل در صحبت کردن و یا فرو دادن غذا و مایعات.

♦ ازدست دادن حافظه و یا مشکل در فکرکردن.

♦ مشکلات احساسی.

♦ درد یا سایر احساسات غیرمعمول در قسمتهایی از بدن که تحت تاثیر سکنه قرار گرفته اند.

♦ تغییر در رفتار و اهمیت به خود.

♦ مانند سایر بیماریها صدمات مغزی و درمان عوارض آنها بسته به اشخاص مختلف متفاوت است.

توصیه هایی بعد از وقوع سکنه مغزی و تریخیص از بیمارستان:

1. پزشک خود را به شکل منظم ملاقات نمایید.

2. داروهای خود را مطابق دستور پزشک مصرف کنید.

3. فعالیت بدنی و مراقبت های دوره ای را براساس دستور پزشک معالج تنظیم کنید.

4. اگر مبتلا به دیابت (بیماری قند خون) هستید، قند خون خود را کنترل نمایید.

5. فشار خون خود را مرتب اندازه گیری نمایید.

6. دخانیات (سیگار، قلیان، پپ)، نکشید و از افراد مصرف کننده مواد دخانی دوری کنید.

7. از مصرف مواد مخدر و الکل بپرهیزید.

8. در صورت بالا بودن کلسترول خون، آنرا تحت درمان قرار دهید.

9. غذاهای حاوی مقادیر پایینی از چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول و نمک را مصرف کنید.

10. وزن خود را کنترل نمایید.

11. جا به جا کردن مکرر بیمار با هوشیاری کم، از ابتلا به زخم بستر جلوگیری میکند.

12. هرگز برای سکنه های مغزی خود درمانی نکنید. برخی از این بیماران ممکن است برای مدت طولانی از راه لوله بینی معده ای تغذیه شوند که نگران کننده نیست.

13. فراهم کردن داروهای مناسب تحت نظر پزشک متخصص و رژیم غذایی مناسب تحت نظر رژیم درمانگر مهم است.

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

15. بازتوانی مورد نظر شامل فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتار درمانی و رسیدگی به اختلال بلع و تکلم و توجه به وضع خلقی هیجانی و شناختی می باشد.

درمان:

برای درمان سکنه مغزی از روش جراحی و درمان با داروهای ضد انعقادی و ضد فشار خون و در برخی از موارد از روشهای فیزیوتراپی، کاردرمانی و گفتار درمانی استفاده می شود.

توصیه های پزشک معالج و پرستاران را در مورد مراقبت از خود بدقت انجام دهید تا به امید

پروودگار سلامتی خود را بدست آورید.