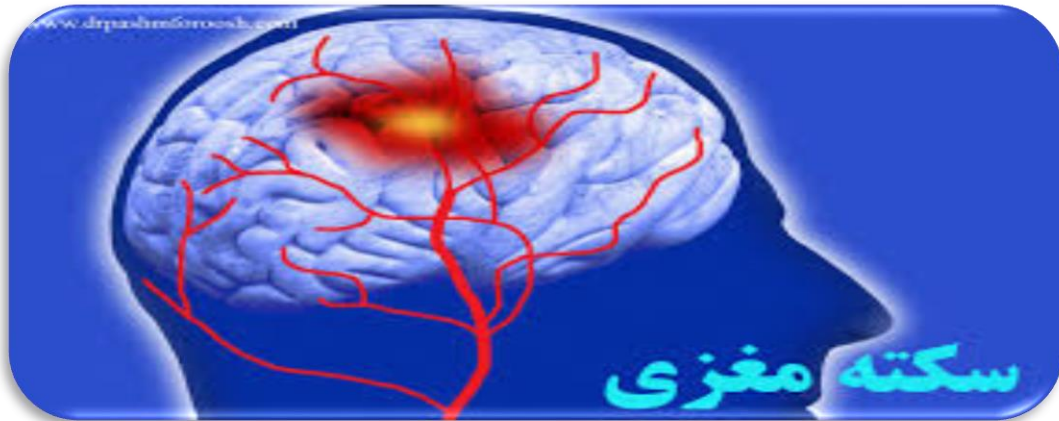


## روز جهانی سکته مغزی



### . سکته مغزی (STROKE):

سکته مغزی هنگامی رخ می دهد که یک لخته خونی باعث انسداد شریان خون رسان به مغز می شود (سکته مغزی ایسکمیک) و یا یک رگ خونی مغز پاره شده و خونرسانی به بخشی از مغز متوقف می شود (سکته مغزی هموراژیک) زمانیکه رگهای خونرسان به مغز به هر دلیلی پاره یا بسته شود، بافت های مغز از اکسیژن و غذا محروم می شود و بعد از چند دقیقه سلول های مغز شروع به مردن می کنند، در این وضعیت فرد دچار سکته مغزی شده است. فرد دچار سکته مغزی شده ممکن است توانایی حرف زدن را از دست داده، دچار مشکلات حافظه شده یا یک طرف بدنش فلج شود.

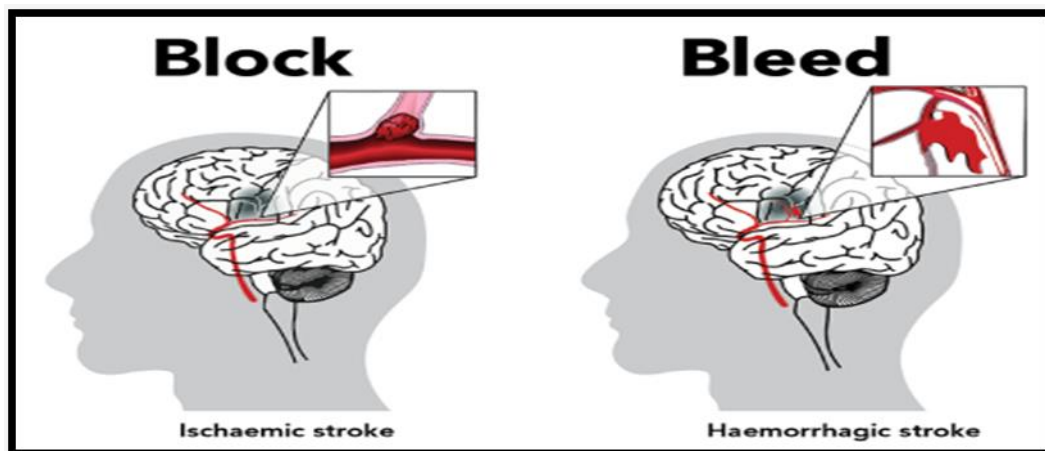
### سکته مغزی یک وضعیت اورژانسی است، درمان فوری ضروری بوده و عملکرد زودهنگام

### می تواند جلوی آسیب بیشتر و عوارض شدید و بالقوه سکته مغزی را بگیرد.

سکته مغزی هموراژیک بسیار نادر و مرگ بار است. این نوع سکته وقتی بروز می کند که یک رگ خونی ضعیف در مغز منفجر شود. نتیجه این نوع سکته، خونریزی شدید درون مغز است که متوقف کردنش بسیار دشوار است. حمله ایسکمیک گذرا در واقع یک سکته مغزی ناقص است که در اثر گرفتگی رگ خونی رخ می دهد. اگرچه حمله ایسکمیک گذرا باعث آسیب دائمی مغز نمی شود، ولی باعث بروز علائم سکته مغزی می شود که چند دقیقه و یا حتی چند ساعت طول می کشند.

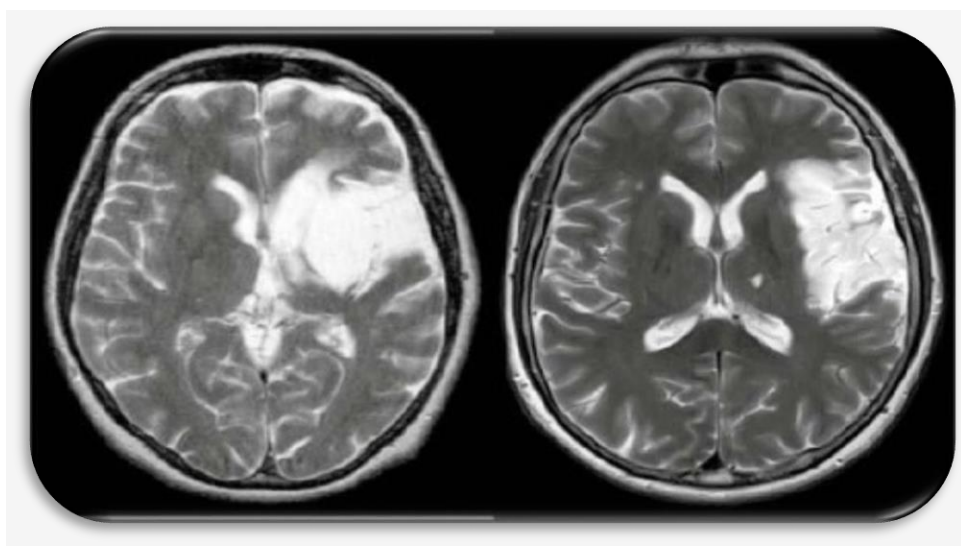
علائم سکته گذرا یا خفیف، حدود چند دقیقه تا چند ساعت طول کشیده و سپس به کلی از بین می رود. ولی به خاطر داشته باشید که هرگز سکته گذرا را نادیده نگیرید چرا که این سکته، نشانگر در راه بودن یک سکته

مغزی شدیدتر است. پس سعی کنید دوره ی درمان سکته گذرا را کامل کنید، حتی اگر نشانه های آن از بین رفته باشند. سکته مغزی ایسکمیک سومین علت مرگ و یکی از علل شایع بستری در بیمارستان ها می باشد.



تمامی بیماران مبتلا به سکته مغزی ایسکمیک باید در مرحله تحت حاد پس از سکته مغزی در بیمارستان، برای پایش قلبی و عصبی پذیرش شوند. انجام درمان طولانی مدت برای کاهش خطر وقوع سکته های مغزی بعدی بستگی به این دارد که علت ایجاد این سکته مغزی چه بوده است. یکی از راه های درمان سکته مغزی ناشی از انسداد عروق، حل کردن لخته مسدود کننده رگ است. این کار با استفاده از دارویی به نام Alteplase یا به اختصار TPA انجام می شود.

انجام مطالعات تصویربرداری شامل آنژیوگرافی، (MRI)، سونوگرافی شریان کاروتید، و اکوکاردیوگرافی، برای تشخیص علت بروز سکته مغزی لازم است.



توانبخشی پس از ترخیص بیماران از بیمارستان سبب بهبود نتیجه های درمانی شده، تغذیه درمانی، فیزیوتراپی، کاردرمانی و گفتاردرمانی مد نظر قرار گیرد.

## ❖ نشانه‌ها و علائم سکته مغزی

- ✓ فلج یک طرفه بدن
- ✓ بی حسی برخی از اندام‌ها
- ✓ ناتوانی در درک و صحبت کردن
- ✓ عدم تعادل ناگهانی
- ✓ مشکل ناگهانی در دید یک یا هر دو چشم
- ✓ سردرد و سرگیجه
- ✓ بی‌اختیاری ادرار و مدفوع

## عوامل خطر سکته مغزی:

- ✓ سابقه خانوادگی
- ✓ سن و جنس
- ✓ داشتن حمله ایسکمی گذرا در گذشته (TIA)
- ✓ بیماری زمینه‌ای (فشار خون بالا، دیابت و..)
- ✓ چاقی و اضافه وزن
- ✓ رژیم غذایی ناسالم
- ✓ مصرف دخانیات

## عوارض سکته مغزی:

بسته به اینکه چه مدت مغز فاقد جریان خون است و کدام قسمت تحت تأثیر قرار گرفته است، سکته مغزی ممکن است باعث ناتوانی موقت یا دائمی شود. عوارض ممکن است شامل موارد زیر باشد:

**فلج یا از دست دادن حرکت عضلات:** ممکن است در یک طرف بدن دچار فلج شوید و یا کنترل عضلات خاصی مانند عضلات یک طرف صورت یا یک بازوی خود را از دست بدهید.

**مشکل در صحبت کردن یا بلعیدن:** سکته مغزی ممکن است بر کنترل عضلات در دهان و گلو شما تأثیر داشته باشد، صحبت کردن، بلعیدن یا خوردن را برای شما دشوار می‌کند. همچنین ممکن است در صحبت کردن یا درک گفتار، خواندن یا نوشتن مشکل داشته باشید.

**از دست دادن حافظه یا مشکلات تفکر:** بسیاری از افرادی که دچار سکته مغزی شده‌اند از دست دادن حافظه را تجربه می‌کنند. و گاهی ممکن است در تفکر، استدلال، قضاوت و درک مفاهیم دچار مشکل شوند.

**مشکلات عاطفی :** افرادی که دچار سکته مغزی شده اند ممکن است در کنترل احساسات خود مشکل بیشتری داشته باشند یا ممکن است دچار افسردگی شوند.



### **تأثیر تغذیه در پیشگیری از بروز سکته مغزی :**

پیروی کردن از رژیم غذایی نامناسب می تواند خطر بروز سکته مغزی را افزایش دهد. مصرف بیش از اندازه چربی و کلسترول می تواند سبب ضخیم شدن رگ های خونی شود. مصرف بیش از اندازه نمک ممکن است سبب بروز بیماری فشار خون شود. مصرف بیش از اندازه کالری سبب بروز اضافه وزن و چاقی می شود. با پیروی کردن از رژیم غذایی حاوی سبزیجات، میوه، غلات و ماهی می توان از بروز سکته مغزی جلوگیری کرد.



**باید از چربی های اشباع و هیدروژنه لبنیات چرب، گوشت قرمز و مارگارین، غذاهای شور و شیرین و سرخ کردنی، کره و خامه و چربی های حیوانی مانند دنبه و... پرهیزید. از مصرف برنج سفید، سوسیس و کالباس، کره و پنیر، آب گازدار، سوپ های آماده شیرین بیان، تنقلات و الکل پرهیزید.**

- ✓ غذای این بیماران اصلا نباید سرخ شده باشد و باید از روش های پخت سالم تر مانند بخارپز شدن، کبابی کردن در فر و آبپز شدن استفاده کرد.
- ✓ حجم غذای یک وعده بیمار باید کم باشد زیرا مصرف ناگهانی غذای زیاد، به خصوص چربی ها احتمال سکته مجدد را افزایش می دهد.
- ✓ به جای روغن های هیدروژنه توصیه می شود روغن کلزا، کانولا و سویا میل شود
- ✓ غلات کامل مانند (نان، برنج، ماکارونی و جو و سیب زمینی...) ویتامین B و فولیک اسید و امگا 3 مصرف کنید .
- ✓ مصرف ماهی سرشار از امگا3 و آلفالینولئیک هستند که به جلوگیری از تشکیل لخته های خون کمک می کنند.
- ✓ خوراکی های حاوی پتاسیم مانند مغزها (گردو...)، میوه ها (موز و پرتقال، انار، سیب، گلابی) سبزیجات (اسفناج و کدو، جعفری، کلم پیچ، هویج و کدو حلوایی) حبوبات (لوبیا، نخود)، خرما و سیر، شکلات تیره، تخم مرغ در برنامه غذایی این افراد باید گنجانده شود.
- ✓ برای کنترل فشارخون پس از سکته مغزی توصیه می شود رژیم غذایی بسیار کم نمک رعایت شود کاهش فشار خون موثرترین عامل در کاهش احتمال سکته مغزی و حمله قلبی است.
- ✓ افزایش مصرف فیبرها به کاهش کلسترول بیمار کمک می کند از این رو، حداقل 5 سهم میوه و سبزی در روز لازم است. برای جذب فیبرها نوشیدن آب فراوان نیز توصیه می شود.
- ✓ اگر بیمار دچار مشکلات بلع است، غذا باید به شکل پوره یا نرم آماده شود.



### نقش فعالیت بدنی در احتمال کاهش سکته مغزی و عوارض آن:

30 دقیقه پیاده روی سبک یا دوچرخه سواری، یوگا، ایروبیک، شنا و... در کاهش التهاب عروق خونی و در نتیجه کاهش سکته مغزی نقش دارد. جهت بهبود مهارت های حرکتی، از راه رفتن، پرتاب کردن و تکان دادن دست و پا به روشی هماهنگ استفاده کنید. از حرکات دست برای برداشتن اشیاء، غذا خوردن، بستن دکمه و نوشتن و بسیاری از فعالیت های دیگر استفاده کنید

## صدای سگته مغزی را بشنویم:



### چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

در صورت مشاهده هر یک از این علائم ، سریعاً با اورژانس تماس بگیرید. صبر نکنید که ببینید علائم متوقف شده است یا خیر.

- ✓ فلج صورت: از شخص بخواهید لبخند بزند. آیا یک طرف صورت افتادگی دارد؟
- ✓ فلج دست: از شخص بخواهید که هر دو بازو را بالا ببرد. آیا یک بازو به سمت پایین می چرخد؟ یا اینکه قادر به بلند کردن بازو نیست؟
- ✓ اختلال تکلم: از شخص بخواهید یک عبارت ساده را تکرار کند. آیا صحبت کردن وی کمرنگ یا عجیب است؟

**سگته مغزی یک اورژانس پزشکی است و درمان سریع ضروری است. اقدامات اولیه می تواند**

**آسیب مغزی و سایر عوارض را کاهش دهد.**