



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی (ع)

مراغه

موضوع:

خود مراقبتی در سگته حاد مغزی



سگته مغزی

تهیه و تنظیم:

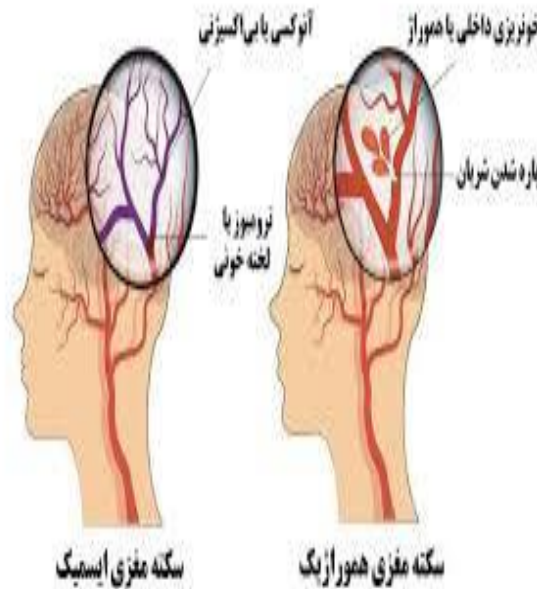
واحد آموزش، پیشگیری و ارتقا سلامت

بهار ۱۴۰۱

علائم سگته مغزی چیست؟

- فلج یکطرفه صورت
- بروز ناگهانی ضعف و بی حسی در یک طرف بدن و بهم خوردن تعادل بدن
- اختلال در تکلم
- بروز ناگهانی سر دردهای شدید بدون علت که حتی ممکن است بعد از آن فرد بیهوش شود
- بروز مشکلات شدید، همراه با سرگیجه هنگام راه رفتن
- تغییر ناگهانی دید در یک یا دو چشم
- تاری دید بخصوص در یک چشم
- بی اختیاری ادرار و مدفوع
- دشوار شدن بلع غذا

کد ۷۲۴
۷ روز هفته ۲۴ ساعته



* مصرف الکل، خطر سگته 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.

توصیه هایی بعد از وقوع سگته:

= بهبودی سگته مغزی بستگی به فاکتورهای متعددی مانند شدت ضایعه، سن بیمار و عواملی مثل اعتیاد، دیابت و ... دارد.

= در کل ۳۰ درصد بیماران بهبودی کامل پیدا می کنند و در ۳۰ درصد از بیماران عوارضی از بیماری باقی می ماند = جا به جا کردن مکرر بیمار، از ابتلا به زخم بستر جلوگیری میکند.

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

= فراهم کردن داروهای مناسب تحت نظر پزشک متخصص و رژیم غذایی مناسب تحت نظر رژیم درمان، فیزیوتراپی و استفاده از وسایل کمکی، کمک های دیگری است که از اطرافیان بیمار بر می آید.

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

تعریف : سکته مغزی بیانگر وارد شدن آسیب به بخشی از مغز است که در این حالت اکسیژن و مواد غذایی ضروری به مغز نمی‌رسد.

عوامل خطر این بیماری:

افزایش سن، دیابت، چاقی، کلسترول بالا و سیگار کشیدن. مهمترین عامل خطر برای این بیماری، فشارخون بالا است.

علائم این بیماری:

کرختی یا ضعف ناگهانی خصوصاً در یک طرف بدن، تکلم مشکل یا صحبت کردن نامفهوم، اشکال در دید در یک یا هر دو چشم، سرگیجه و فقدان تعادل ناگهانی، کاهش یا از دست دادن هوشیاری، سردرد، خواب آلودگی، سرگیجه، اختلال در بینایی، درد قفسه سینه و تنفس کوتاه.

چطور میتوان از سکته مغزی جلوگیری کرد؟

شما می‌توانید خطر سکته مغزی را با اقدامات زیر کاهش دهید:

- فشارخون خود را کنترل کنید
- سیگار کشیدن را متوقف کنید.
- غذاهای سالم بخورید.
- دیابت خود را کنترل کنید.
- سریع و به موقع علائم و نشانه‌های هشدار را به پزشکتان اطلاع دهید

نشانه‌های هشدار:

صورت - بیمار گاهی با افتادگی یک سمت صورت مواجه می‌شود و نمی‌تواند لبخند بزند یا این که با افتادگی دهان یا چشم‌ها روبه‌رو می‌شود.

اندامها - فرد مشکوک به سکته مغزی معمولاً به دلیل

ضعف یا بی‌حسی بازوی یک سمت نمی‌تواند هر دو بازو را بلند کند و آنها را در بالا نگه دارد.

تکلم - گفتار بیماران نامفهوم یا بریده بریده می‌شود یا

این که بیمار علی‌رغم به هوش بودن اصلاً نمی‌تواند صحبت کند.

زمان - در صورت مشاهده نشانه‌ها و علائم فوق بی‌درنگ

با مرکز فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید.



توصیه‌هایی در پیشگیری از سکته مغزی:

* دریافت میزان بالای میوه و سبزی با کاهش میزان سکته مغزی همراه است، چرا که غنی از ویتامینها آنتی‌اکسیدانها، پتاسیم و ترکیبات گیاهی مفید هستند و در مقابل، مقدار کمی سدیم دارند که باید به میزان حداقل ۵ 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 و حبوبات، آجیل و مغزها، دانه

های خوراکی و سایر پروتئین‌های گیاهی، باید

بیشتر از پروتئین‌های حیوانی در برنامه غذایی

روزانه مصرف شوند.

* ماهی‌های روغنی دریایی و نه پرورشی خصوصاً

قزل‌آلا و قباد سبب بهبود جریان خون می

شوند. مصرف حداقل دو بار در هفته از این

ماهی‌ها از سکته مغزی پیشگیری می‌کند.

* مغزها، دانه‌های خوراکی و روغن‌کنان حاوی

نوعی اسید چرب ضروری به نام لینولئیک اسید

هستند که در پیشگیری از سکته کمک‌کننده

است.

* مصرف مواد غذایی غنی از سلنیوم مثل ماهی،

جوانه گندم و تخم آفتابگردان برای پیشگیری

از سکته مغزی توصیه می‌شود. دریافت پایین

این ماده معدنی (سلنیوم) با افزایش خطر سکته

مغزی ارتباط دارد.

* برای کاهش فشارخون، باید مصرف غذاهای

شور، غذاهای کنسرو شده و آماده، فرآورده

های گوشتی سوسیس و کالباس و غذاهای

دودی محدود شود.