

## سکته مغزی:

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

## علل بروز سکته مغزی:

- فشارخون بالا - دیابت  
- چاقی - چاقی  
- استعمال دخانیات - مصرف الکل  
- عدم انجام فعالیت مناسب و اضافه وزن  
- عدم رعایت رژیم غذایی مناسب حاوی سبزیجات، میوه و ماهی  
- مصرف بیش از حد چربی، نمک، کالری  
- استفاده از قرص های ضدبارداری یا هورمون درمانی با قرص های حاوی استروژن  
- ضخیم و سفت شدن دیواره رگ های خونی به دنبال چربی، کلسترول و کلسترول

## عوامل خطر سکته های مغزی:

- اضافه وزن و چاقی  
- مصرف نمک و غذاهای شور  
- کاهش تحرک و مشاغل نشسته  
- مصرف الکل و دخانیات  
شدن بلع

- استرس

- فشارخون بالا

- چربی خون بالا

## علائم سکته مغزی:

- بروز ناگهانی ضعف و بی حسی در یک طرف بدن  
- تغییر ناگهانی دید در یک یا هر دو چشم یا دشوار  
- 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 ناگهانی در صحبت کردن، درک صحبت و شناخت دیگران  
- احساس بی حسی یا فلج ناگهانی در یک طرف صورت و دست و یا پای سک طرف بدن  
- بروز کاهش ناگهانی قدرت بلع، تعادل بدن (به سختی راه رفتن) و قوای حسی  
- به هم خوردن تعادل بدن به طور ناگهانی که احتمالاً با حالت تهوع، تب، سکسکه و یا به سختی قورت دادن غذا همراه است.  
- بیهوش شدن - اشکال در بلع  
- بی اختیاری ادرار و مدفوع

## پیشگیری از سکته های مغزی:

- تغذیه و چاقی (حذف نمک از سفره غذایی، کاهش مصرف روغن و کنترل وزن مناسب)  
- افزایش فعالیت بدنی - عدم مصرف الکل و دخانیات  
- کنترل بیماری های دیابت، فشارخون بالا و چربی

پیام های آموزشی در خصوص سکته مغزی:

- افزایش سن، فشارخون بالا، چاقی و افزایش وزن بدن، خطر ابتلا به سکته مغزی افزایش می یابد.  
- شیوه زندگی غیرفعال سبب افزایش خطر ابتلا به اضافه وزن، سطح کلسترول خون بالا، فشارخون بالا و دیابت می شود.  
- اگر شما یا همراهتان دچار هر یک از علائم سکته مغزی شدید، سریعاً به یک مرکز درمانی مراجعه کنید.  
- علائم سکته 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 لذا فوراً به پزشک مراجعه کنید.  
- اگر یک یا چند علائم سکته مغزی، برای بیش از چند دقیقه داشتید با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.  
زمان شروع علائم را دقیقاً به پزشک اعلام کنید.

## عوارض سکته مغزی:

- فلج شدن یا از کار افتادن عضلات  
- مشکل در صحبت کردن و یا فرو دادن غذا و مایعات  
- مشکلات حسی، تغییر رفتار و اهمیت به خود



## بیمارستان امام هادی (ع) فرشبند

تهیه کننده: حمیده فارسی

تأیید کننده: دکتر سیماب

(متخصص داخلی)

سال تهیه: تابستان ۱۴۰۰

سال بازنگری: تابستان ۱۴۰۴

کد: ER-PM-185-01

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر

سودارت

-در سکتة مغزی زمان مراجعه به بیمارستان  
-مهمترین نقش را در اثر بخشی درمان دارد.  
-جهت پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی، روزانه  
نیم ساعت فعالیت بدنی متوسط داشته باشید.  
-کاهش وزن و ورزش ، محدود نمودن مصرف نمک و  
پیروی از برنامه سالم غذایی، ابتلا بیماری ها را کاهش  
میدهد.

-با تغییر شیوه زندگی خود، شانس بروز سکتة های  
مغزی را کاهش دهید.  
-یکی از مهمترین اقداماتی که می توان جهت کنترل  
فشارخون انجام داد، حفظ وزن در یک محدوده ی  
سالم می باشد.

هنگامی که شما سیگار راترک می کنید همسر و  
فرزندان شما نیز سالم تر خواهند بود.  
-برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی از انواع  
گوناگون میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.  
-با افزایش سن خطر ابتلا به سکتة مغزی افزایش می  
یابد.

-فشار خون بالا احتمال وقوع سکتة مغزی را افزایش  
می دهد.

-چاقی و افزایش وزن بدن در وقوع سکتة مغزی  
دخالت دارند.

-شیوه زندگی غیرفعال سبب افزایش خطر ابتلا به  
اضافه وزن، سطح کلسترول خون بالا، فشارخون بالا و  
دیابت می شود.

## توصیه های آموزشی به بیمار بعد از سکتة

### مغزی:

-در برنامه بازتوانی/توانبخشی شرکت نمایید.  
-توسط پزشک معالج به طور منظم ویزیت شوید.  
-داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید.  
-فعالیت بدنی خود را بر اساس دستور پزشک تنظیم  
کنید.

-اگر مبتلا به دیابت و فشار خون هستید قندخون و  
فشار خون خود را به طور مرتب کنترل کنید.  
-از مصرف دخانیات (سیگار، قلیان، چپق) خودداری  
کنید.

-از افراد مصرف کننده مواد دخانیات دوری کنید.  
-از مصرف مواد مخدر و الکل بپرهیزید.  
-در صورت بالا بودن کلسترول خون آن را تحت  
درمان قرار دهید.

-غذاهایی که حاوی مقادیر بالایی از چربی اشباع  
(روغن های جامد و ...)، چربی ترانس ( کره حیوانی ،  
روغن های حیوانی و ...) ، کلسترول  
(امعا و احشاء، دل و جگر، قلوه، سیرابی ، شیردان و ...)  
و نمک هستند مصرف نکنید.

-در رژیم غذایی خود محصولات لبنی کم چرب یا  
بدون چربی، ماهی، نخود، لوبیا و مرغ بدون پوست را  
بگنجانید.

-مصرف نوشیدنی های قندی و شیرینی جات را  
محدود کنید.