دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی ایلام

بیمارستان شهدا دهلران

واحدآموزش به بیمار

مرداد 1404

نیاز آموزشی
سکته مغزی

نياز آموزشي :

کمبود آگاهي درباره ی سکته مغزی (قسمت اول)

سکته مغزی زماني ايجاد مي شود که خونرساني به مغز به طور ناگهاني قطع مي‌شود:

قطع ناگهانی خون رسانی به مغز زمانی اتفاق می افتد که رگ های خونی مغز یا گردن مسدود شده یا پاره مي شوند . بدين ترتيب سلول های مغز از اکسيژن محروم شده و مي ميرند . سکته مغزی مي تواند باعث اشکال در تکلم يا اختلال بينايي شده يا منجر به ضعف اندام ها و فلج بشود .

بيشتر سکته های مغزی در اثر رسوب چربي يا لختة خون در رگ های خوني گردن يا مغز ايجاد مي شوند . يك تکه لختة خون ممکن است در همان محلي که تشکيل شده باقي بماند يا در سراسر بدن حرکت کند .

- ✓ **افراد مبتلا به ديابت به شدت در معرض خطر سکته های مغزی ناشي از لختة خون قرار دارند .**

همچنين سکتة مغزی مي تواند در اثر خونريزی رگ های خوني مغز اتفاق بيفتد.

چگونه مي توانم بفهمم که دچار سکته مغزي شده ام ؟

- ✓ **علائم زير به اين معناست که شما دچار سکته مغزی شده ايد :**
  - **ضعف يا کرخي ناگهاني صورت**
  - **بازو يا ساق پا در يك سمت بدن**
  - **گيجي**
  - **اختلال تکلم يا اشکال در درك موضوعات به طور ناگهاني**
  - **از دست دادن تعادل يا اشکال در راه رفتن به صورت ناگهاني**
  - **اختلال ناگهاني در بينايي يك يا هر دو چشم يا دوبيني**
  - **سردرد شديد ناگهاني**

اگر هريک از علايم فوق در شما پيدا شد فورا با 115 تماس بگيريد.
اگر ظرف يک ساعت اول سکته مغزی به بيمارستان برويد ، به جلوگيری از ايجاد آسيب دائمي در مغز خود کمك کرده ايد.
اگر پزشك گمان کند که شما سکته مغزی کرده ايد ، برای بررسي وضع سيستم عصبي‌شما آزمايشاتي انجام خواهد داد مثل سي تي اسکن ، آزمايش خون ، سونوگرافي يا راديوگرافي .
همچنين برای از بين بردن لخته های خون برای شما دارو تجويز خواهد نمود .

چه راه هايي براي درمان سکته مغزي وجود دارد ؟

- **به محض بروز اولين علامت سکته مغزی ، بايد درمان دارويي آغاز شود .**
- **اگر رگهای خوني مغز شما به وسيلة لخته های خوني مسدود شده باشند، پزشك يك داروی " حل کنندة لخته " به شما مي دهد . دارو بايد هر چه زودتر تجويز شود تا مؤثر واقع شود .**
- **درمان های بعدی سکته مغزی عبارتند از دارو ها ، فيزيوتراپي و گاهي اوقات جراحي ، برنامه ريزی غذايي و فعاليت جسمي بخشي از برنامه مراقبتي شما خواهد بود .**
- **علاوه بر اين ، ممکن است برای پايين آوردن قند خون ، فشار خون و کلسترول خون دارو تجويز شود تا از تشکيل لخته های خوني جديد جلوگيری شود .**

✓ **نکات زير را به خاطر بسپاريد :**

- **اگر مبتلا به ديابت هستيد ،دو برابر افراد عادی در معرض خطر سکته مغزی قرار داريد.**

با کنترل الفبای ديابت (ABC) مي توان خطر بيماری قلبي و سکته مغزی را از بين ببرد .

(A نشانه A۱C (ای – وان – سي) مي باشد . A۱C است که ميزان کنترل قند خون را تعيين مي کند ، آزمايش A۱C را سالي دو مرتبه انجام دهيد.

جو دو سر، سبوس ، بلغور جو دو سر ، نان كامل ، بنشن و حبوبات (مثل انواع لوبيا ، نخود) و ميوه ها و سبزی ها منابع خوبي از فيبر مي باشند

***فعاليت جسمي داشته باشيد در بيشتر روزهای هفته ، حداقل ۳۰ دقيقه ورزش كنيد.**

***وزن خود را متعادل نگهداريد.**

***كشيدن سيگار را كنار بگذاريد .اگر سيگار مي كشيد ، آن را كنار بگذاريد . پزشك به شما كمك خواهد كرد تا راهي برای ترك سيگار پيدا كنيد.**

*** (در صورت نياز) داروهای خود را به موقع مصرف كنيد تا خطر بيماری قلبي و سكته مغزی را كاهش‌دهيد.**

***اگر هر يك از علائم هشداردهنده بيماری قلبي يا سكته مغزی پيدا كرديد ، فورا " با اورژانس تماس بگيريد . درنگ نكنيد . درمان زودهنگام حملة قلبي و سكته مغزی را در اورژانس بيمارستان ،خطر آسيب به قلب و مغز را كم مي كند .**

منابع:مراقبتهای پرستاری ويژه در بخشهای ICU-CCU- محمدرضا عسگری - محسن سليماني

سيده زينب بازدار كارشناس آموزش به بيمار بيمارستان شهدا دهلران

مرداد1404