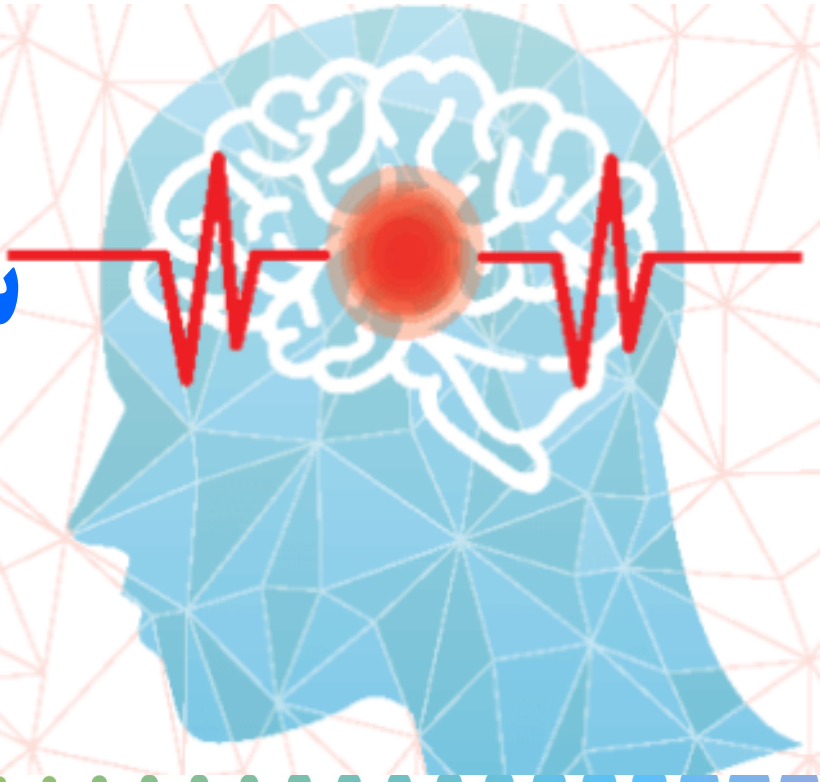
سکته مغز چیست؟



طراحی شده در روابط عمومی بیمارستان آتیه

سکته مغز به معنای بسته شدن یا پاره شدن یک شریان (سرخرگ) مغزی که به دنبال آن اختـلال در گـردش خون آن ناحیه ایجاد شده و موجب بروز علائمی مثل فلج نیمه بدن، اختلال در تکلم و تعادل(راه رفتن) و افـت دید می شود.

علل بروز سکته مغزی

- فشار خون بالا
- دیابت
- چاقی
- استعمال دخانیات
- مصرف الکل
- عدم انجام فعالیت مناسب، چاقی و اضافه وزن
- عدم رعایت رژیم غذایی مناسب حاوی سبزیجات، میوه، ماهی
- مصرف بیش از حد چربی، نمک، کالری
- استفاده از قرص های ضدبارداری یا هورمون درمانی با قرص های حاوی استروژن

آشنایی با عوامل خطر سکته های مغزی

- اضافه وزن و چاقی
- مصرف نمک و غذاهای شور
- کاهش تحرک و مشاغل نشسته
- مصرف الکل و دخانیات
- استرس
- فشار خون بالا
- چربی خون بالا
- دیابت

علائم سکته مغزی

- بروز ناگهانی ضعف و بی حسی در یک طرف بدن
- افت ناگهانی دید یک چشم
- بروز ناگهانی سردرد های 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
- بروز کاهش ناگهانی قدرت بلع، تعادل بدن (به سختی راه رفتن) و قوای حسی
- به هم خوردن تعادل بدن به طور ناگهانی که احتمالا با حالت تهوع، استفراغ، 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، کنترل وزن مناسب)
- افزایش فعالیت بدنی
- عدم مصرف الکل و دخانیات
- کنترل بیماری های دیابت، فشار خون بالا و چربی خون

پیام های آموزشی در خصوص سکته مغزی

- با افزایش سن خطر ابتلا به سکته مغزی افزایش می یابد
- فشار خون بالا احتمال وقوع سکته های مغزی را افزایش می دهد
- چاقی و افزایش وزن بدن در وقوع سکته مغزی دخالت دارند
- شیوه زندگی غیر فعال سبب افزایش خطر ابتلا به اضافه وزن، سطح کلسترول خون بالا ، فشار خون بالا و دیابت (بیماری قند خون) می شود.

اقدامات اولیه در سکته مغزی

– اگر شما یا همراهتان ، دچار هر یک از علائم سکته مغزی شدید ، سریعا 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 فورا 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 سکته مغزی را به پزشک دقیقا اعلام نمایید.