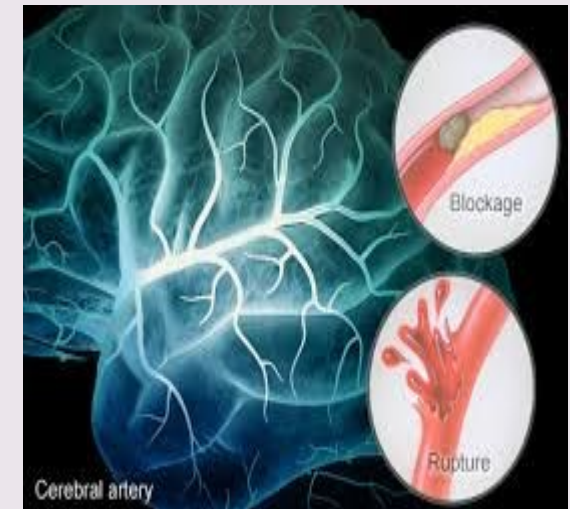


سکته مغزی و پیشگیری از آن



تهیه شده در واحد آموزش

سکته مغزی به از دست رفتن ناگهانی کارکرد مغزی در ناحیه ای معین گفته می شود. سکته مغزی می تواند به دنبال بسته شدن عروق مغزی و خونریزی درون مغز رخ دهد. همانند بیماری قلبی ، بعضی افراد ممکن است علائمی داشته باشند که ظرف چند دقیقه رفع شود . این علائم کوتاه هشدار دهنده اند و حمله گذرای مغزی خوانده می شوند.

علائم سکته مغزی:

- سردرد ناگهانی شدید
- از دست دادن ناگهانی بینایی
- از دست دادن ناگهانی کنترل عضلات
- از دست دادن ناگهانی تعادل یا احساس بازو ، پا یا صورت
- گیجی ناگهانی یا از دست دادن تکلم

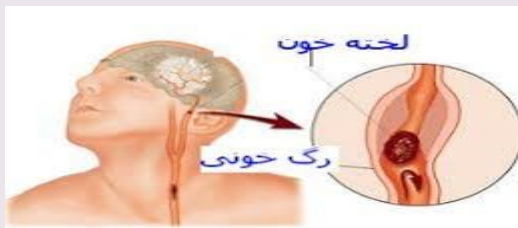
برعکس حمله قلبی ، در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کمتر است. مدت زمان طلایی برای نجات مغز تنها حدود ۳ ساعت است. بنابراین رساندن فردی که چنین علائمی دارد به بیمارستان از اهمیت حیاتی برخوردار است. همان داروهای حل لخته که در سکته قلبی به کار می رود در بعضی از مبتلایان به سکته مغزی هم کاربرد دارد.

نکاتی که باید به یاد داشت:

- حملات گذرای مغزی به موارد کوتاه مدت قابل بازگشت اختلال کارکرد مغز گفته می شود. این حملات ، علامت هشدار هستند که نشان می دهد سکته مغزی در راه است.
- سکته مغزی را می توان با داروهای حل کننده لخته ، به شرطی که درمان سریعاً شروع گردد ، درمان کرد.
- بعضی از سکته های مغزی به دلیل خونریزی در مغز رخ می دهند.
- اگر هر یک از علائمی که در بالا فهرست شده است را پیدا کردید فوری به بیمارستان بروید.

پیشگیری از سکته مغزی:

دانستن این که چه کسی به سکته مغزی دچار می شود غیر ممکن است. ما می دانیم که عده ای از ما با خطر بیش تری در مقایسه با دیگران روبرو هستیم . متأسفانه ، حتی کسانی که در معرض خطر پایین قرار دارند می توانند به سکته مغزی دچار شوند و بنابراین باید آماده باشند که اگر علامتی پیدا کردند به سرعت کمک بخواهند.



می دانیم که بیماری شریانی به این معنی است که در شریان ها تنگی بوجود آمده است . این شریان ها به مغز ، قلب و سایر اندام ها خونرسانی می کنند. هر چیزی که باعث افزایش این تنگی ها شود علائم را سریع تر ایجاد می کند و عوامل خطر عبارتند از :

- چربی(کلسترول بالای خون)
- دیابت که باعث می شود عروق تخریب شوند ، کنترل بهتر دیابت پیشرفته بیماری عروق را کند می کند.
- چاقی یکی از عوامل اصلی در ایجاد دیابت نوع ۲ است ، کنترل وزن باعث کاهش دیابت و بیماری قلبی می شود.
- سیگار و مواد شیمیایی درون سیگار باعث آسیب به دیواره عروق می شود و فرایند تنگ شدن را سرعت می بخشد. ترک سیگار خطر اضافه را ظرف چند سال کاهش می دهد.
- فشارخون بالا می تواند تنش درون عروق و خود قلب را افزایش دهد.



افرادی که سطوح بالاتر کلسترول را دارند سریع تر به سمت تنگی عروق پیش می روند . کاهش کلسترول و تری گلیسرید در این افراد می تواند روند تنگ شدن را کند ، کند . چاقی یکی از مهمترین عوامل در ایجاد دیابت نوع ۲ است . کنترل وزن می تواند به کاهش دیابت و به دنبال آن کاهش بیماری عروقی منجر گردد . مواد شیمیایی دود سیگار ممکن است به دیواره عروق آسیب وارد کند و روند تنگ شدن عروق را سرعت بخشد. فشارخون بالا تنش بیش تری بر عروق خونی وارد می کند . این امر می تواند روند تنگ شدن عروق را سرعت بخشد یا به پارگی عروق کوچک مغزی منجر شود.

شیوه زندگی سالم شامل حداقل ۳۰ دقیقه تمرین های ورزشی منظم روزانه ، رژیم غذایی حاوی طیف متنوعی از میوه و سبزی و طیف متنوعی از گوشت ها شامل خوردن منظم ماهی و عدم استعمال دخانیات است.

برای تشخیص سکته مغزی محتمل با پزشک خود مشورت کنید.



نکاتی که باید به یاد داشت :

- همه در معرض خطر سکته مغزی هستند و بعضی بیش از دیگران در معرض خطرند.
- کاهش خطر یعنی این که احتمال پیشرفت تنگ شدن شریان را کاهش دهیم .
- دیابت و کنترل ضعیف قند خون روند تنگ شدن شریان ها را سرعت می بخشد.
- چاقی عامل خطر شماره ۱ برای دیابت نوع ۲ است.
- ترک سیگار ظرف چندسال خطر پیشرفت بیماری را کاهش می دهد.

شیوه زندگی سالم:

- ۳۰ دقیقه ورزش روزانه
- خوردن روزانه طیف وسیعی از سبزی و میوه
- خوردن منظم ماهی
- عدم مصرف الکل
- حفظ وزن طبیعی
- عدم استعمال دخانیات
- کاهش مواد غذایی حاوی چربی و نمک بالا
- برای بررسی میزان خطر سکته مغزی به پزشک خود مراجعه کنید.