

علائم هشداردهنده

(سریع بررسی کنید و اقدام کنید)

تعادل: افت ناگهانی

تعادل یا سرگیجه شدید.

دید: اختلال ناگهانی در

بینایی یک یا هر دو چشم.

صورت: افتادگی یا بی‌حسی یک

طرفه صورت (از فرد بخواهید لبخند بزند)

بازوها: ضعف یا بی‌حسی یک طرفه

(از فرد بخواهید هر دو بازو را بالا ببرد)

گفتار: لکنت، حرف زدن نامشخص

یا عدم توان گفتن جملات ساده

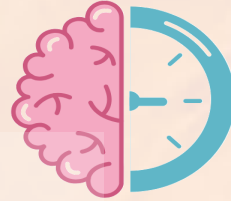
زمان: اگر هر کدام را مشاهده کردید،

فورا با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.

سکته مغزی یعنی چه؟

سکته مغزی زمانی رخ می‌دهد که خون‌رسانی به بخشی از مغز متوقف یا کم شود. برای مثال در شرایط انسداد رگ یا خون‌ریزی داخل مغز. وقتی خون‌رسانی قطع می‌شود، سلول‌های مغز سریعاً می‌میرند.

Time is brain...



Every second counts

«Time is Brain»

زمان یعنی مغز. هر دقیقه تأخیر، سلول‌های بیشتری از بین می‌روند!

بر همین اساس؛

نجات مغز در گرو درمان

به موقع در زمان طلایی!



آموزش پیشگیری و مراقبت در سکته مغزی



بیمارستان آسیا
Asia Hospital

واحد آموزش

اگر مشکوک به سکته بودید، چه کار کنید؟ (دستورالعمل عملی)

- ♦ سریع با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید. هر دقیقه مهم است.
- ♦ زمان شروع علائم را به خاطر بسپارید یا یادداشت کنید.
- ♦ بیمار را آرام نگه دارید و او را به پهلو بخوابانید.
- ♦ چیزی در دهانش نگذارید و هیچ دارویی به او ندهید.
- ♦ اطلاعات دارویی یا بیماری را آماده کنید تا به اورژانس بگویید.

یادتان باشد؛

در سکته مغزی، هر دقیقه یعنی نجات سول‌های مغز!

پیشگیری و مدیریت سکته مغزی

- ♦ فشار خون را منظم اندازه بگیرید؛ بالا بودن فشار، اصلی‌ترین علت سکته مغزی است. در صورت فشار خون بالا، درمان دارویی را طبق دستور پزشک ادامه دهید.
- ♦ سیگار را ترک کنید؛ سیگار باعث تنگی عروق و کاهش خون‌رسانی به مغز می‌شود.
- ♦ قند و چربی خون را کنترل کنید؛ دیابت و چربی بالا خطر لخته و سکته را افزایش می‌دهند.
- ♦ نمک را کمتر مصرف کنید؛ مصرف زیاد نمک فشار خون را بالا می‌برد.
- ♦ میوه، سبزی، غلات سبوس‌دار و غذاهای کم‌چرب را در رژیم غذایی روزانه بگنجانید.
- ♦ روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی مانند پیاده روی تند یا نرمش انجام دهید.
- ♦ وزن مناسب، خواب کافی و آرامش روانی به سلامت مغز کمک می‌کنند.

پیشگیری و مدیریت سکته مغزی

- ♦ از مصرف الکل و نوشیدنی‌های انرژی‌زا خودداری کنید.
- ♦ داروهای فشار، دیابت و قلب را منظم و طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ♦ حداقل سالی یک‌بار بررسی سلامت کامل شامل فشار خون، قند و چربی انجام دهید.
- ♦ خانواده‌ها و محیط‌های کاری باید علائم سکته مغزی را بشناسند و در صورت بروز، فوراً با اورژانس تماس بگیرند.
- ♦ تغذیه سالم، تحرک کافی، ترک سیگار و آگاهی از علائم خطر، کلیدهای اصلی پیشگیری از سکته مغزی اند.

**با چند عادت ساده می‌توان از بسیاری از سکته‌های مغزی پیشگیری کرد
نجات مغز یعنی نجات زندگی**

واحد آموزشی بیمارستان آسیا