

**سکته ی مغزی**

**تاریخ تدوین :30/8/1402**

**تاریخ بازنگری:30/8/1403**

**واحد اموزش به بیمار**

**کد BRAG12**



**پیشگیری بهتر از درمان**

**سکته مغزی یکی از دلایل عمده مرگ وناتوانی جسمانی**

**هفته ملی پیشگیری ودرمان سکته های مغزی**

 **(هفته دوم آبان ماه)**

**سکته مغزی چیست؟**

اگرخونرسانی به قسمتی از مغز دچاراختلال شده ومتوقف گردد این قسمت از مغز دیگر نمی تواند عملکرد طبیعی خودرا داشته باشد .

این وضعیت را اصطلاحا سکته مغزی می نامند .سکته ی مغزی مرگ ناگهانی بافت مغز است و یک اورژانس پزشکی است ومی تواند به عللی مانند بسته شدن یا پاره شدن کل یا قسمتی از رگ های خونرسان مغز ایجاد شود .

4 راه ساده برای پیشگیری از سکته مغزی

با انجام اقدام های زیر واصلاح شیوه زندگی از احتمال سکته مغزی بکاهید

**1)سیگاررا ترک کنید.** احتمال سکته مغزی درافراد سیگاری دو برابر افراد غیر سیگاری است ودلیل آن تاثیر برقلب ورگ هاست

**2)دیابت خون را کنترل کنید :**

بروز بیماری های قلبی عروقی درافراد دیابتی 5و2 برابر بیشتر از بقیه افراد است وکنترل دیابت اولین گام برای کاهش خطر سکته مغزی است.

**3)کلسترول خون خود را پایین بیاورید :**

میزان کلسترول وچربی مصرفی شما با میزان ساخته شدن پلاک دررگ های خونی رابطه مستقیمی دارد .این پلاک ها نیز می توانند جریان خون عادی به مغز را مختل کنند ومنجربه سکته مغزی شوند مراقبت اضافه وزن خود باشید .

چاقی واضافه وزن فشار اضافی وغیر ضروری را به دستگاه گردش خون وارد می کند واحتمال ابتلا به کلسترول بالا،فشارخون بالا ودیابت را افزایش می دهد .

**4-مراقب فشارخون بالا باشید .**

فشارخون بالا قاتل خاموش است .زیرا افراد مبتلا به آن هیچ علائمی را مشاهده نمی کنند .فشارخون بالا موجب ضخیم وفشرده شدن عروق می گردد .

**علائم سکته مغزی:**

اگربا هریک از علائم زیر مواجه شدید فورا به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید یا با 115تماس بگیرید .

بامشاهده موارد ذکرشده سریعا به اورژانس مراجعه کنید برخی روش های درمانی بایستی درطول ساعات اولیه بعدازشروع علائم سکتهی مغزی انجام گیرد تاخیر در درمان سکته مغزی باعث مرگ فرد یا معلولیت دائمی (مثل فلج شدن دست وپا)می شود .

**کد اضطراری 724**

کد فوق برای بیماران سکته ی حاد مغزی در بیمارستانهای منتخب کشور در نظر گرفته شده است که به معنای فعال بودن خدمات رسانی به بیماران سکته ی مغزی هفت روز هفته و24 ساعت شبانه روز می باشد.

**صورت :**از شخص بخواهید بخندد . آیا یک طرف صورت افتاده است؟

**صحبت:** ازشخص بخواهید که یک جمله ساده را تکرار کند .آیا کلمات اوبریده است ؟

**بازوان :** ازشخص بخواهید هردو دست خود را بالا آورد آیا یک دست به اندازه کافی بالا نمی آید .

**زمان :** زمان حیاتی است .اگرهریک ازاین علائم را مشاهده کردید فورا اورژانس را خبر کنید .

همچنین موارد زیر از مهم ترین نشانه های سکته مغزی می باشند :

-تاری دید ناگهانی به خصوص دریک چشم

-احساس بی حسی یا فلج ناگهانی دریک طرف صورت ودست وپای یک طرف بدن

- سرگیجه ی بدون دلیل یا افتادن ناگهانی روی زمین

-سردرد ناگهانی وشدید بدون دلیل که فورا بعداز آن فرد بیهوش می شود .

- به هم خوردن تعادل بدن به طور ناگهانی که احتمالا با حالت تهوع – استفراغ – تب – سکسکه یا قورت دادن غذاها به سختی همراه است .