

های مغزی در ناحیه درگیر می میرد و به نقص عضو دائمی یا مرگ فرد منجر می شود.

۲ حالت می تواند خون رسانی به سلول های مغزی را تحت تاثیر قرار دهد:

• کاهش جریان خون مغز (تحت عنوان سکته ایسکمیک)

□ • خونریزی عروق مغزی (تحت عنوان سکته مغزی هموراژیک)



بر اساس محل آسیب و نوع اختلالی که ایجاد می شود، سکته مغزی دسته بندی می شود:



- سکته های ایسکمیک

حدود ۸۵ درصد سکته های مغزی، سکته های ایسکمیک هستند و شایع تر از نوع هموراژیک (خونریزی دهنده) است. سکته های ایسکمیک، زمانی

که سکته های مغزی قابل پیشگیری و درمان است.

علائم سکته ی مغزی



نشانه های سکته مغزی:

• سردرد شدید و ناگهانی

• بروز ناگهانی ضعف عضلانی یا کرختی صورت اندام فوقانی

و تحتانی و اغلب در یک طرف بدن

• عدم هماهنگی اندام ها به طور ناگهانی

• از دست دادن بینایی یا دوبینی به طور ناگهانی

• مشکل تکلم یا ترک صحبت های دیگران

• بروز ناگهانی سرگیجه شدید

دو سیستم شریانی عمده از طریق گردن، خون را به مغز حمل می کند. قطع جریان خون در یکی از این سیستم ها حتی برای چند ثانیه اغلب تاثیر زیادی بر عملکرد مغز می گذارد و بسته به اینکه کدام ناحیه از مغز آسیب ببیند، ممکن است فرد دچار مشکل بینایی یا تکلم، فلج بخشی از بدن یا بی هوشی شود. چنانچه قطع جریان خون بیش از چند دقیقه طول بکشد، سلول



سکته مغزی سکته مغزی نام کلی چندین اختلال

است که به دنبال اختلال در خونرسانی مغز در عرض چند ثانیه تا چند دقیقه رخ می دهد. مسدود شدن جریان خون به مغز باعث می شود سلول های عصبی از اکسیژن و مواد مغذی محروم شود و در نتیجه، احتمال تغییر عملکرد سلول های مغزی یا آسیب دائمی در آنها وجود دارد.

سکته مغزی دومین علت مرگ و میر در جهان و ایران است. یک چهارم از بیماران دچار سکته مغزی جان خود را از دست می دهند و نیمی دچار معلولیت های درازمدت می شوند. سکته مغزی می تواند در هر فردی و در هر سنی اتفاق افتد. اما لازم است بدانیم

تحركی و افزایش وزن همگی در افزایش فشارخون نقش دارد. بیماران مبتلا به فشارخون بالا لازم است داروهای خود را به طور منظم مصرف کنند و به طور منظم تحت نظر پزشک معالجتان باشند.

- دیابت: قندخون بالا خطر سکته مغزی را حدود شش برابر افزایش می دهد، چون این بیماری باعث سفتی دیواره عروق و چسباندن لخته ها به یکدیگر می شود. پس توصیه می شود قند خون خود را کنترل کنید، به ویژه بیماران مبتلا به دیابت.

- **بیماری های قلبی عروقی:** نارسایی قلبی، بیماری های دریچه ای، سابقه تعویض دریچه قلبی، ریتم نامنظم قلب، تنگی عروق، و بیماری های انعقادی نیز احتمال بروز سکته مغزی را افزایش می دهد. این بیماران هم باید به توصیه های پزشکشان عمل کنند.

- دخانیات: مصرف دخانیات یک عامل مهم دیگر است که خطر سکته مغزی را دو تا سه برابر می کند. سیگار باعث تشکیل رسوبات چربی یا همان پلاک ها در دیواره عروق می شود. «نیکوتین» موجود در سیگار باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون می شود. مونو اکسید کربن موجود در دود سیگار، اکسیژن خون را اشغال می کند و همین باعث کاهش اکسیژن رسانی به بافت مغزی می شود. این سیکل معیوب، خطر سکته مغزی را افزایش می دهد.

کنیم. زیرا ۸۰ درصد از سکته های مغزی قابل پیشگیری است. راه های پیشگیری از این انواع سکته ها نیز مشابه است.

- سابقه خانوادگی: نخستین عامل بروز سکته های مغزی است؛ به طوری که اگر یکی از اعضای خانواده شامل پدر و مادر، خواهر یا برادر شما دچار سکته مغزی شده باشند، خطر سکته مغزی در شما هم افزایش می یابد.

- سن: با افزایش سن، احتمال سکته مغزی بیشتر می شود.

- نژاد: احتمال بروز سکته مغزی در سیاه پوستان بیشتر است؛ چون این نژاد بیشتر به فشارخون بالا و دیابت مبتلا می شوند.

اگرچه مواردی که اشاره شد، چندان قابل تغییر نیستند؛ اما در ادامه به فاکتورهایی می پردازیم که با کنترل آنها می توانیم احتمال وقوع سکته مغزی را کاهش دهیم.

- فشار خون بالا: فشار خون بالا خطر هر دو نوع سکته را افزایش می دهد. فشار خون بالا باعث آسیب و تضعیف عروق مغزی می شود و احتمال بروز خونریزی را افزایش می دهد. از طرفی، فشار خون بالا باعث سفتی دیواره عروق می شود و خونرسانی بافت مغزی را مختل می کند. مصرف نمک بیش از حد در رژیم غذایی، بی

رخ می دهد که عروق مغز باریک شده و یا انسداد پیدا کند. این امر باعث می شود خونرسانی به بافت مغز کاهش پیدا کرده و بافت عصبی آن ناحیه از بین رود. شایع ترین سکته های ایسکمیک عبارتند از سکته ترومبوتیک و سکته آمبولیک.

- **سکته ترومبوتیک** زمانی رخ می دهد که یک لخته خون (ترومبوز) و یا پلاک (رسوبات حاوی کلسترول) باعث تنگی و سفتی عروق شوند و جریان خون مغزی را کاهش دهند.

- **سکته آمبولیک** زمانی رخ می دهد که یک تکه لخته خون و یا سایر مواد باقیمانده، در فاصله ای دورتر از مغز تشکیل شود (اغلب در قلب) و سپس با جریان خون به سرخرگ های مغزی باریک تر انتقال یابد (آمبولی).

- **سکته هموراژیک** زمانی رخ می دهد که یکی از عروق مغزی، سوراخ و یا پاره شود و خونریزی مغزی باعث فشردگی، جابجایی و مرگ بافت عصبی شود. تاثیر اولیه یک سکته هموراژیک اغلب شدیدتر از سکته ایسکمیک است؛ اما اثرات درازمدت هر دو به صورت تقریبی یکسان است.

آیا شما هم در معرض خطر سکته مغزی هستید؟
عوامل زیادی باعث ایجاد سکته مغزی می شود که با آگاهی از آنها می توانیم از رخداد سکته مغزی پیشگیری

چپ بچرخانید تا مواد استفراغ شده باعث خفگی بیمار نشود منابع:پرستار داخلی جراحببرونر سودارت2018



سکته مغزی



عنوان	سکته مغزی
تهیه کننده	معصومه اکبری
سمت	سارویی
تایید کننده	سر پرستار
سال تهیه	کمیته آموزش به بیمار
ناظر کیفی	دی ماه 1401
مسئول علمی بخش	واحد آموزش
	دکتر رشیدی

۲- بیماری های زمینه ای مثل فشار خون بالا، دیابت و بیماری های قلبی عروقی را تحت نظر پزشک خود کنترل کنید.

۳- رژیم غذایی سالم (کم نمک، کم چرب و کم کربوهیدرات) داشته باشید.

۴- ورزش منظم و استراحت کافی داشته باشید.

۵- از تنش ها و فشارهای عصبی تا حد ممکن دوری کنید.

۶- از مصرف الکل به شدت دوری کنید.

اگر احتمال می دهید فردی دچار سکته مغزی شده باشد، چه کاری باید انجام دهیم؟

اگر احتمال می دهید فردی دچار سکته شده است، بعد از تماس با اورژانس پیش بیمارستانی (EMS) یا همان ۱۱۵، به دقت به بیمار نگاه کنید. اگر تنفس بیمار قطع شده باشد یا ایست قلبی پیدا کرده باشد، احیای اولیه (BLS) را انجام دهید. باید به این نکته اشاره کنیم که یادگیری مهارت احیای اولیه برای تمامی افراد جامعه لازم و ضروری است.

بیمار را مجبور به صحبت کردن و بلند شدن نکنیم. به بیمار اجازه خوردن یا نوشیدن چیزی، حتی دارو را ندهید. بهتر است بیمار در حالت نیمه نشسته قرار گیرد. اگر بیمار در حالت درازکش است، بهتر است سر بیمار ۳۰ درجه بالاتر از تنه او قرار گیرد. اگر بیمار استفراغ کرد، سر بیمار را به یک طرف، به ویژه سمت

- قرص های جلوگیری: مصرف قرص های جلوگیری از بارداری و همچنین هورمون تراپی به ویژه در همراهی با مصرف سیگار، خطر سکته مغزی را افزایش می دهد. - کلسترول خون: سطح نامطلوب کلسترول خون و افزایش LDL یا همان کلسترول بد و کاهش HDL یا همان کلسترول خوب، تنگی عروق را افزایش می دهد. بنابراین رعایت رژیم غذایی و ورزش و مصرف داروهای توصیه شده از سوی پزشک الزامی است.

- سابقه قبلی: وجود سابقه قبلی سکته مغزی از عوامل دیگر افزایش خطر محسوب می شود؛ به ویژه در افراد بالای ۴۵ سال که خطر را ۱۰ تا ۲۰ برابر افزایش می دهد. بنابراین کسانی که سابقه سکته قبلی مغزی دارند، لازم است تحت نظر پزشک معالج خود باشند. - کمبود تحرک: نداشتن تحرک و فعالیت فیزیکی و ورزش ناکافی در درازمدت خطر سکته مغزی را افزایش می دهد.

- بیماری های روانپزشکی: مواردی نظیر افسردگی، استرس ها و تنش های عصبی یکی دیگر از فاکتورهای خطر است.

با توجه به مواردی که اشاره شد، باز هم تاکید می شود برای کاهش بروز سکته مغزی:

۱- سیگار را ترک کنید.