

سکته مغزی



تهیه و تنظیم

واحد آموزش سلامت

❖ کشیدن سیگار را کنار بگذارید . اگر سیگار می کشید ، آن را کنار بگذارید . پزشک به شما کمک خواهد کرد تا راهی برای ترک سیگار پیدا کنید .

❖ (در صورت نیاز) داروهای خود را به موقع مصرف کنید تا خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را کاهش دهید .

اگر هر یک از علائم هشداردهنده بی ماری قلبی یا سکته مغزی پیدا کردید ، فوراً " با اورژانس تماس بگیرید - درنگ نکنید . درمان زودهنگام حمله قلبی و سکته مغزی را در اورژانس بیمارستان ، خطر آسیب به قلب و مغز را کم می کند .



A نشانه **A1C** (ای - وان - سی) می باشد . **A1C** است که میزان کنترل قند خون را تعیین می کند . آزمایش **A1C** را سالی دو مرتبه انجام دهید . **A1C** نشان می دهد که متوسط میزان قند خون شما طی سه ماه گذشته چه قدر است . در مورد لزوم اندازه گیری قند خون در منزل و روش انجام آن با پزشک خود صحبت کنید . **B** برای فشار خون است . هر بار که به پزشک خود مراجعه می کنید ، فشار خونتان اندازه گیری می شود . **C** برای کلسترول است . حداقل سالی یک بار کلسترول خونتان را آزمایش کنید .

❖ غذاها را منطقی انتخاب کنید . غذاهای پر فیبر ، کلسترول خون را پایین تر می آورند . سبوس ، جو دو سر ، بلغور جو دو سر ، نان کامل ، بنشن و حبوبات (مثل انواع لوبیا ، نخود) ، میوه ها و سبزی ها منابع خوبی از فیبر می باشند .

❖ فعالیت جسمی داشته باشید در بیشتر روزهای هفته ، حداقل 30 دقیقه ورزش کنید .

❖ وزن خود را متعادل نگهدارید .

سکته مغزی

سکته مغزی زمانی ایجاد می شود که خونرسانی

به مغز به طور ناگهانی قطع می شود.

قطع ناگهانی خون رسانی به مغز زمانی اتفاق می افتد که رگ های خونی مغز یا گردن مسدود شده یا پاره می شوند. بدین ترتیب سلول های مغز از اکسیژن محروم شده و می میرند. سکته مغزی می تواند باعث اشکال در تکلم یا اختلال بینایی شده یا منجر به ضعف اندام ها و فلج بشود.

بیشتر سکته های مغزی در اثر رسوب چربی یا لخته خون در رگ های خونی گردن یا مغز ایجاد می شوند. یک تکه لخته خون ممکن است در همان محلی که تشکیل شده باقی بماند یا در سراسر بدن حرکت کند.

افراد مبتلا به دیابت به شدت در معرض خطر

سکته های مغزی ناشی از لخته خون قرار دارند.

همچنین سکته مغزی می تواند در اثر خونریزی رگ های خونی مغز اتفاق بیفتد.

چگونه می توانم بفهمم که دچار سکته مغزی شده ام؟

علائم زیر به این معناست که شما دچار سکته مغزی شده اید:

*ضعف یا کرخی ناگهانی صورت

*بازو یا ساق پا در یک سمت بدن

*گیجی

*اختلال تکلم یا اشکال در درک موضوعات به

طور ناگهانی از دست دادن تعادل یا اشکال در

راه رفتن به صورت ناگهانی

*اختلال ناگهانی در بینایی یک یا هر دو چشم یا

دوبینی ناگهانی سردرد شدید ناگهانی اگر هر

یک از علائم فوق در شما پیدا شد، فوراً با

شماره 115 (اورژانس) تماس بگیرید. اگر

ظرف یک ساعت اول سکته مغزی به بیمارستان

بروید، به جلوگیری از ایجاد آسیب دائمی در

مغز خود کمک کرده اید. اگر پزشک گمان کند

که شما سکته مغزی کرده اید، برای بررسی

وضع سیستم عصبی شما آزمایشاتی انجام

خواهد داد مثل سی تی اسکن، آزمایش خون،

سونوگرافی یا رادیوگرافی. همچنین برای از بین

بردن لخته های خون برای شما دارو تجویز

خواهد نمود.

چه راه هایی برای درمان سکته مغزی وجود دارد؟

* به محض بروز اولین علامت سکته مغزی، باید

درمان دارویی آغاز شود. اگر رگهای خونی مغز

شما به وسیله لخته های خونی مسدود شده

باشند، پزشک یک داروی "حل کننده لخته"

به شما می دهد. دارو باید هر چه زودتر تجویز

شود تا مؤثر واقع شود.

*درمان های بعدی سکته مغزی عبارتند از دارو

ها، فیزیوتراپی و گاهی اوقات جراحی. برنامه

ریزی غذایی و فعالیت جسمی بخشی از برنامه

مراقبتی شما خواهد بود.

* علاوه بر این، ممکن است برای پایین آوردن

قند خون، فشار خون و کلسترول خون دارو

تجویز شود تا از تشکیل لخته های خونی جدید

جلوگیری شود.

نکات زیر را به خاطر بسپارید:

*اگر مبتلا به دیابت هستید، حداقل دو برابر

سایر افراد در معرض خطر بیماری قلبی و سکته

مغزی قرار دارید.

کنترل الفبای دیابت (ABC) می توان خطر

بیماری قلبی و سکته مغزی را از بین ببرد.