

## سکته مغزی چیست؟

سکته مغزی در نتیجه قطع خونرسانی به منطقه خاصی از مغز ایجاد میشود. سکته خفیف یا TIA در حقیقت قطع موقت و کوتاه مدت جریان خون مغز است که علائم بیماری کمتر از ۲۴ ساعت طول میکشد و سپس این علائم به طور کامل رفع می شود.

## انواع سکته مغزی:

نوع اول سکته ناشی از کاهش خونرسانی به مغز است و زمانی اتفاق می افتد که یک لخته خون شریان تغذیه کننده مغز را مسدود می کند و می تواند به علل زیر اتفاق بیفتد:

- ۱- تشکیل لخته در یکی از عروق اصلی تغذیه کننده مغز
- ۲- آمبولی مغزی که در این حالت لخته خون در جایی از عروق مغز از جمله عروق بزرگ گردن و قلب تشکیل شده و عروق مغزی می رسد.
- ۳- سکته کانونی: که انسداد عروق ریز و عمقی داخل نسج مغز اتفاق می افتد.

نوع دوم سکته مغزی ، همان خونریزی مغزی است که به علت فشارخون بالای درمان نشده ایجاد میشود و به علل زیر اتفاق می افتد:

- ۱- خونریزی داخل نسج مغز که در نتیجه پارگی یکی از عروق مغز ایجاد می شود.
- ۲- خونریزی تحت عنکبوتیه

عوامل افزایش دهنده سکته مغزی:

۱- فشارخون بالای درمان نشده

۲- فیبریلاسیون دهلیزی

۳- سابقه قبلی TIA (سکته خفیف)

۴- دیابت

۵- مصرف دخانیات

۶- مصرف مداوم مشروبات الکلی

۷- رژیم غذایی (مصرف بیش از اندازه نمک)

۸- مصرف قرصهای ضد بارداری

۹- سن بالای ۵۵ سال

۱۰- جنس (خطر در مردان نسبت به زنان بیشتر است)

۱۱- سابقه خانوادگی

۱۲- نژاد آسیایی و آفریقایی

## علائم کلیدی سکته مغزی:

- احساس کرختی و ضعف یا فلج در یک سمت بدن که خود را به صورت شلی اندامها یا افتادگی نشان میدهد.
- سنگینی زبان به طور ناگهانی یا صحبت کردن به طور نا مفهوم
- اختلال دید به شکل تاری دید یا کوری ناگهانی به خصوص در یک چشم
- احساس گیجی و منگی، بی ثباتی یا سردرگمی یا سردرد شدید.

- اختلال بینایی شامل عدم آگاهی از وجود اشخاص و اشیاء در طرفی که اختلال بینایی ایجاد شده یا بی توجهی به یک طرف از بدن، ناتوانی در تشخیص رنگ، یا بیمار قادر به تشخیص عمق، فاصله یا درک فضا نمی باشد.
- اختلالات حافظه و توجه: به طور ناگهانی به طور مثال فراموشی اعمالی چون مصرف دارو، آب دادن به گیاهان و...
- همچنین ابتلا به حواس پرتی، حافظه ضعیف از مشکلات پس از سکته مغزی است.

## کمک هایی که فرد می تواند به خود بکند:

- فردی که دچار کاهش موقت خونرسانی مغزی شده در خطر حمله مجدد و یا سکته کامل است اما با اقدامات ذیل می توان این خطر را کاهش داد.
- ترک سیگار و دخانیات چون سیگار کشیدن باعث تنگی عروق و لخته سازی می شود.
- مصرف میوه و سبزیجات در رژیم غذایی دوری از استرس
- افزایش فعالیت بدنی
- قابل ذکر است که بیمار قطعاً بایستی تحت نظر پزشک به کاهش عوارض ناشی از عوامل خطر شامل کنترل فشارخون، کنترل قند و وضعیت قلبی- ریوی و... اهتمام ورزد و به هیچ عنوان خودسرانه مصرف داروهای تجویز شده از جمله آسپرین را قطع ننماید.



عنوان سند:

## آموزش به بیمار مبتلا به سکته

### مغزی

کدسند: NO-BK-

### اقدامات کمک کننده در نقایص حرکتی:

فیزیوتراپی به شما کمک میکند تا خود را با محدودیت های خویش تطبیق دهید و تا حد امکان از عهده کارهای شخصی خود برآیید، وسایل کمک حرکتی مثل عصا، صندلی چرخدار و واگر کمک کننده است. جهت بازتوانی می توان از کار درمان، گفتار درمان نیز کمک گرفت. هدف اصلی کاردرمان بهبود فعالیتهای روزمره زندگی است مثل لباس پوشیدن، خواندن، حمام کردن و...

و اگر در تلفظ کلمات و حروف یا در درک و بیان مشکل دارید و یا سخته باعث ناتوانی در بلع غذا شده باشد می توانید از گفتار درمان کمک بگیرید.

### اقدامات کمک کننده در اختلالات حافظه:

در صورتی که مطالب و کارها را فراموش میکنید آنها را در دفتری یادداشت کنید و سعی نکنید حجم زیادی از کارها را در زمان واحد انجام دهید.

### اقدامات کمک کننده در برقراری ارتباط:

از اطرافیان بخواهید سخن خود را به صورت ساده بیان کنند و اگر مطالب کتبی را بهتر می فهمید از دیگران بخواهید صحبت های خود را در قالب کلمات کلیدی روی کاغذ بنویسند.

### سیر بهبود

میزان بهبودی در طول ۱/۵-۱ سال بعد از وقوع سکته مغزی رخ می دهد. اکثر افراد در هفته های اولیه بعد از وقوع سکته مغزی علائم بهبود قابل ملاحظه ای دارند و بعد از آن سیر بهبودی به صورت تدریجی تر و کند تر روی میدهد

- سعی کنید به مقدار کافی استراحت کنید
- سعی کنید هر روز گام جدیدی برای بهبودی بردارید مثلا راه رفتن در حد چند قدم.
- کارها مهم نیست ولی سعی کنید فاصله زمانی انجام فعالیتها را تدریجا کم کنید
- سعی کنید فعالیتهای روزمره و تفریحات قبلی را از سر بگیرید.

### بازتوانی

اثر و عوارض سکته مغزی در افراد مختلف متفاوت است پس نحوه بازتوانی به صورت انفرادی و منحصر به فرد می باشد.

### اقدامات کمک کننده در اختلالات بینایی:

- نور اطرافیان به اندازه کافی باشد
- وسایل شخصی و روزانه را در محل مخصوص قرار دهید

### رانندگی بعد از سکته مغزی

به مدت یکماه ممنوع است اما بعد از آن در صورت نداشتن ناتوانی میتوانید با مشورت پزشک رانندگی کنید.