

## محتوای آموزشی ۴

### کمیته آموزش به بیمار مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی طالقانی

#### سکته مغزی Stroke

**ماهیت بیماری:** سکته مغزی، سومین علت مرگ و میر در دنیاست. نکته قابل توجه این است که: این بیماری به طور ناگهانی اتفاق نمی افتد و پزشکان می توانند افرادی را که در معرض ابتلا به آن هستند مشخص کنند. شما هم با شناختن عوامل خطر ساز برای سکته مغزی قادر خواهید بود از آن جلوگیری نمایید. قبل از هر چیز باید گفت دو نوع سکته مغزی وجود دارد

#### انواع سکته مغزی:

##### سکته مغزی ایسکمیک

این نوع سکته مغزی، زمانی اتفاق می افتد که یک لخته خون یا چربی، موجب انسداد رگ و قطع جریان خون در مغز شود. انسداد شریان می تواند داخل یا اطراف مغز رخ دهد، همچنین لخته های خونی می توانند توسط جریان خون از دیگر نقاط بدن به مغز آورده شوند. علل این نوع سکته عبارت اند از:

رسوب چربی و ایجاد پلاک در شریان های گردنی و اختلالات قلبی که منجر به تشکیل لخته های خونی می گردد .  
این علائم سکته گذرا یا خفیف، حدود چند دقیقه تا چند ساعت طول کشیده و سپس به کلی از بین می رود .  
ولی به خاطر داشته باشید که هرگز سکته گذرا را نادیده نگیرید چرا که این سکته، نشانگر در راه بودن یک سکته مغزی شدیدتر است. پس سعی کنید دوره ی درمان سکته گذرا را کامل کنید، حتی اگر نشانه های آن از بین رفته باشند .

##### سکته مغزی خونریزی دهنده

این نوع از سکته های مغزی، ناشی از پاره شدن یک رگ خونی در داخل یا سطح مغز می باشد. وقتی که یک رگ خونی پاره می شود، دیگر حس به سلول های مغزی نمی رسد، به علاوه نشت خون از رگ پاره شده، می تواند به بافت مغزی آسیب جدی وارد نماید .

#### علل این نوع سکته عبارت اند از:

- فشار بالا که موجب تضعیف عروق خونی می گردد .
- سخت شدن رگ ها که عروق مغزی را شکننده می کنند.
- آنوریسم یعنی ضعیف شدن یک نقطه در دیواره عروق که می تواند پاره شود.
- ضربه مغزی .
- مصرف مشروبات الکلی .

#### عوامل خطر ساز سکته مغزی

شناخت عوامل سکته مغزی، کلید پیشگیری از آن هستند. این عوامل عبارت اند از:

**سن:** سکته مغزی در تمام سنین ممکن است اتفاق بیفتد ولی بروز آن در افراد مسن تر بیشتر احتمال دارد .

**جنسیت:** مردان بیش از زنان به سکته مغزی مبتلا می شوند .

**سابقه سکته مغزی:** احتمال سکته در افرادی که سابقه قلبی سکته مغزی یا سکته گذرا دارند، بیشتر است .

**سابقه خانوادگی:** احتمال سکته مغزی در افرادی که یکی از اعضای خانواده آنها به سکته دچار شده ، بیشتر است .

#### دیابت و بیماری های خاص

**فشار خون بالا:** فشارخون بالای کنترل نشده می تواند زمینه سازی بسیاری از سکته های مغزی باشد .

**بیماری های قلبی:** یکی از عوامل ایجاد کننده سکته مغزی، صداهای اضافی و ضربان های سریع و ناکامل قلبی است .

**تنگی شریانها:** تشکیل پلاک ها در شریان های مغزی می تواند احتمال سکته مغزی را بالا ببرد که البته تشخیص این امر با شنیدن به وسیله گوشی پزشکی میسر است .

**کشیدن سیگار:** سیگار می تواند موجب افزایش فشارخون و صدمه به سرخرگ ها گردد .

**چاقی:** چاقی خطر ابتلا به فشار خون بالا، بیماری های قلبی، دیابت و بالاخره سکته مغزی را افزایش می دهد .

## محتوای آموزشی ۴

### کمیته آموزش به بیمار مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی طالقانی

**اعتیاد:** الکل و کوکائین علاوه بر افزایش فشارخون، احتمال بروز سکته مغزی را نیز افزایش می دهند .

**کنترل سکته مغزی:** معمولاً پزشکان قبل از وخیم شدن بیماری ها، می توانند از تشدید آنها جلوگیری کنند. لذا حتماً با پزشک متخصص خود مشورت کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد که وزن و فشار خود را کنترل کرده و از مسائلی که سلامتی شما را تحت الشعاع قرار می دهند جلوگیری کنید. به خاطر داشته باشید! مصرف کم نمک و ورزش کردن شما را در پایین نگه داشتن فشار خون، یاری می دهد .

### علائم سکته مغزی

همواره علائم سکته مغزی را جدی بگیرید. سکته مغزی یا گذرا می تواند به همراه همه یا تعدادی از علائم زیر باشد :

-ضعف، سوزن سوزن شدن یا مور مور شدن دست و پا یا هر دو؛ ممکن است این علائم در یک طرف بدن ظاهر شوند. فلج اندام ها هم ممکن است رخ دهد .

-مشکلات بینایی از جمله تاری دید، کاهش بینایی، دوربینی و حتی نابینایی کامل، می تواند از علائم سکته مغزی باشد .

-مشکلات تکلم، برخی از بیماران توان روان صحبت کردن را از دست می دهند .

-گاهی افرادی که دچار سکته مغزی می شوند، هوشیاری خود را نسبت به زمان و مکان حاضر از دست می دهند، به طوری که ممکن است توتلو خورده و بر اثر گیجی به زمین بیفتند .

-این بیماران احتمال دارد هوشیاری خود را نیز از دست داده و دچار اغماء شوند .

-سردرد شدید، تهوع، استفراغ و سفت شدن گردن نیز ممکن است ایجاد شود .

### اگر سکته مغزی رخ داد:

عملکرد سریع می تواند زندگی بیمار را نجات داده و عوارض مغزی ایجاد شده را به حداقل برساند، پس حتماً اورژانس را خبر کنید، حتی اگر علائم پس از مدتی از بین رفته باشند. اقدامات اورژانس جهت بهبود وضع مصدوم با ارزیابی های لازم و پیشگیری از عوارض می تواند در نجات جان بیمار مؤثر باشد. پس از انتقال بیمار به بیمارستان، اقداماتی همچون تصویربرداری، سی تی اسکن، الکتروکاردیوگرافی و سایر آزمایشات از قلب انجام می شود. در پاره ای از موارد نیز، به وسیله جراحی، خونریزی یا انسداد که موجب سکته مغزی شده از میان برداشته می شود. البته حیات دوباره افرادی که دچار سکته مغزی شده اند، بستگی به خفیف یا شدید بودن سکته و دائمی یا برگشت پذیر بودن آن دارد .

آگاهی از پنج نشانه هشداردهنده سکته مغزی برای تمام افراد ضروری و بسیار حائز اهمیت است چون وقتی علائم این عارضه آغاز شوند به سرعت پیشروی و زمان را برای امدادسانی به موقع به بیمار محدود می کنند.

به گزارش ایسنا، سکته مغزی اغلب کشنده است و بنابراین آگاهی از علائم آن می تواند جان بیمار را به موقع نجات دهد.

نکته مهم تر در مورد سکته مغزی این است که این عارضه عامل اصلی ناتوانی های جسمی و ذهنی و از کارافتادگی است که موجب بروز مشکلات جدی در تکلم، حافظه و تحرک می شود.

آنچه بیشتر متخصصان و مسوولان را بویژه در سال های اخیر نگران کرده، سرعت افزایش نرخ ابتلا به سکته مغزی در جوانان و حتی

## محتوای آموزشی ۴

### کمیته آموزش به بیمار مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی طالقانی

کودکان است.

سکته در واقع نوعی حمله مغزی است که سلول‌های مغزی را نابود می‌کند. هرچند علائم اصلی سکته در زنان و مردان یکسان است اما در زنان علائم منحصر به فردی بروز می‌کند که مختص جنسیت آنها است.

سکته خفیف و شدید هر دو علائم مشابهی دارند. حدود ۹۰ درصد از کل موارد سکته مغزی از نوع سکته ایسکمیک هستند. این نوع سکته حاصل بسته شدن عروق سرخرگی است که در آن لخته‌های خونی مانع از رسیدن جریان خون به مغز می‌شوند. در این وضعیت مغز با کمبود اکسیژن و مواد غذایی مواجه شده و در نتیجه سلول‌های مغزی تلف می‌شوند.

تنها ۱۰ درصد از موارد سکته مغزی از نوع سکته‌های ناشی از خونریزی هستند. این نوع سکته زمانی رخ می‌دهد که یک رگ خونی ظریف در مغز سوراخ شده و یا واقعا پاره می‌شود. تاثیر مخرب سکته روی بافت مغز می‌تواند به همان اندازه آسیب ناشی از حمله قلبی روی بافت قلب باشد.

### پنج نشانه هشدار دهنده سکته مغزی

علائم سکته مغزی به طور ناگهانی آغاز می‌شوند به همین خاطر توجه به زمان شروع هر یک از این پنج علائم در زنان و مردان حائز اهمیت است.

این علائم عبارتند از:

- ۱- احساس کرختی یا ضعف که معمولا فقط در یک طرف صورت یا بدن، در یک دست یا پا و بسیار ناگهانی بروز می‌کند.
- ۲- گیجی که موجب نامفهوم شدن ناگهانی گفتار و دشواری در پیدا کردن واژه‌های مناسب و یا حتی ناتوانی در درک گفته‌های دیگران می‌شود.
- ۳- مشکل در راه رفتن که ناشی از سرگیجه ناگهانی، از دست دادن تعادل و از دست دادن هماهنگی است.
- ۴- تاری ناگهانی دید که موجب مشکل در بینایی در یک یا هر دو چشم می‌شود. گاهی نیز فرد دچار دوبینی یا تیره‌شدن کلی دید می‌شود.
- ۵- سردرد غیرعادی و فوق‌العاده شدید که شبیه به یک ضربه ناگهانی است و گاهی با سرگیجه و حالت تهوع همراه است.

هر چند موارد فوق شایعترین علائم مشترک هشداردهنده سکته در زنان و مردان هستند اما بررسی‌ها نشان می‌دهد در زنان پنج نشانه بیشتر نیز مشاهده می‌شود که این علائم مخصوص جنسیت آنهاست و در مردان اغلب دیده نمی‌شوند.

این علائم عبارتند از:

## محتوای آموزشی ۴

### کمیته آموزش به بیمار مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی طالقانی

- احساس خستگی ناگهانی

- افتادن یا تشنج ناگهانی

- تشدید ناگهانی ضربان قلب

- بروز درد ناگهانی در قفسه سینه، دست، پا و صورت

- تنگی نفس به طور ناگهانی و یا سسکه

سکته یک حالت جدی اورژانسی است و برای متوقف کردن آسیب‌های احتمالی به مغز بیمار فقط سه ساعت فرصت وجود دارد. بنابراین هر نوع نشانه و علامتی صرف نظر از کوچک بودن آن باید فوراً مورد توجه قرار بگیرد.

### درمان :

- ۱- بستری در بیمارستان و انجام درمان‌های مقدماتی
- ۲- شروع درمان‌های دارویی به صلاحدید پزشک برای جلوگیری از افزایش اندازه لخته
- ۳- در صورت لزوم، انجام عمل جراحی برای بازکردن عروق مسدود (بندرت) . یا تخلیه خونریزی داخل مغزی
- ۴- کنترل وضعیت بیمار پس از ترخیص درمان مناسب فشار خون بالا، درمان و اصلاح بیماری‌های زمینه‌ای . رژیم غذایی مناسب و ...
- ۵- نوتوانی گفتار درمانی ، حرکت درمانی ، و... در مراحل بعدی بسیار ارزشمند خواهد بود .
- ۶- تشنج به صورت‌های مختلف

### عوارض ناشی از سکته مغزی

عوارض سکته بستگی به شدت سکته و زمان درمان بیماری دارد. انواع آسیب‌ها بستگی به محلی دارد که سکته در آنجا رخ داده است.

مشکلات شایع بعد از سکته شامل: بی‌حسی دست‌ها و پاها، سخت‌راه‌رفتن، مشکلات بینایی، مشکلات بلع غذا و مشکلات صحبت کردن و درک کردن می‌باشد.

این مشکلات می‌تواند دائمی باشند، اما بیشتر مردم دوباره توانایی‌های خود را بازمی‌یابند.

### فیزیوتراپی

بعد از سکته مغزی، عضلات ضعیف می‌شوند و فرد تعادل بدنی ندارد.

این مشکلات با راه‌رفتن و دیگر فعالیت‌های روزانه فرد تداخل می‌کنند.

برای بازیابی تعادل بدن و تقویت عضلات، فیزیوتراپی بهترین روش است.

## محتوای آموزشی ۴

### کمیته آموزش به بیمار مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی طالقانی

برای مهارت های حرکتی ظریف مانند: استفاده از قاشق و چنگال، نوشتن و دوختن چیزی با دست، کار درمانی می تواند کمک کند

### گفتار درمانی

توانبخشی جزو روند بهبودی بیماران می باشد. این درمان کمک می کند که بیمار مهارت های از دست داده را دوباره به دست بیاورد و آسیب هایی که هنوز بوجود نیامده است را جبران کند

هدف این است که بیمار استقلال خود را دوباره بدست آورد

برای افرادی که مشکل در صحبت کردن دارند، گفتار درمانی مهم است

گفتار درمان می تواند مشکل بلع این افراد را بهبود دهد

### بحث درمانی

افرادی که از سکته جان سالم به درآورده اند باید بتوانند احساساتی همانند: ترس، خشم، نگرانی و غم و اندوه را نشان دهند

مشاوره با یک روانشناس و یا روانپزشک می تواند در این زمینه کارگشا باشد

درمانگر همچنین می تواند علائم افسردگی را در افراد بعد از سکته مغزی ببیند

### جلوگیری از سکته

می توانید با تغییر عادات از سکته جلوگیری کنید

کشیدن را ترک کنید سیگار -

ورزش کنید و وزن مناسب خود را حفظ کنید -

برای بازیابی تعادل بدن و تقویت عضلات بعد از سکته، فیزیوتراپی بهترین روش است

نوشید الکل -

نمک را کم مصرف کنید -

یک رژیم غذایی سالم به همراه میوه، سبزیجات، غلات کامل و ماهی داشته باشید -

### جلوگیری از سکته: دارو درمانی

برای افرادی که در معرض خطر سکته قرار دارند، پزشکان توصیه به داروهایی می کنند که این خطر را کاهش دهد

از چسبیدن پلاکت ها به هم و تشکیل لخته جلوگیری می کنند داروهای ضد لخته مثل آسپیرین

## محتوای آموزشی ۴

### کمیته آموزش به بیمار مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی طالقانی

همچنین داروهای ضد لخته دیگری از قبیل وارفارین، برای از بین بردن سکنه در برخی بیماران مفید است

اگر شما دارای فشار خون بالایی هستید، پزشک به شما داروی کاهشدهنده فشار خون می دهد

### جراحی: جلوگیری از سکنه

در برخی مواقع، سکنه در نتیجه تنگ شدن شریان کاروتید رخ می دهد

شریان کاروتید، رگ خونی است که در هر طرف گردن وجود دارد و خون را به مغز می برد

افرادی که دچار سکنه خفیف شده اند، ممکن است عمل جراحی برای آنها مفید باشد. این عمل جراحی به نام کاروتید اندراکتومی خوانده می شود

با استفاده از این عمل، لخته را از جدار شریان کاروتید برمی دارند و جلوگیری از سکنه مغزی می کنند

### جلوگیری از سکنه: بالون و استنت

این روش به نام آنژیوپلاستی خوانده می شود. پزشک همچنین می تواند لخته موجود در شریان کاروتید را بدون عمل جراحی درمان کند

در این روش، به طور موقتی یک کاتتر به داخل عروق وارد می کنند و یک بالون کوچکی را پر از باد می کنند که منطقه مسدود شده توسط پلاک را باز کند

یک لوله فلزی که به نام استنت خوانده می شود را می توان در رگ قرار داد تا رگ را باز نگه دارد

### زندگی بعد از سکنه

بیشتر از نصف افرادی که دچار سکنه می شوند، دوباره توانایی خود را به دست می آورند و خود می توانند از خودشان مراقبت کنند

افرادی که داروی ضد لخته را مصرف می کنند، به زودی بهبود خواهند یافت

می باشند، اغلب می توانند با استفاده از درمان های بالا، عملکرد مستقل را یاد بگیرند افرادی که دارای ناتوانی و معلولیت

خطر سکنه مغزی دوم بیشتر از سکنه مغزی اول است، اما این خطر با گذشت زمان کمتر می شود