



واحد آموزش به بیمار و خانواده

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (عج)

چگونه از سگته مغزی پیشگیری کنیم؟



با رویکرد خودمراقبتی و آموزش به خانواده

تاریخ ویرایش: اول خرداد ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: اول خرداد ۱۴۰۲

کد بازنگری: ۰۰۰۲



کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی بیمارستان قائم (عج) اتاق ۱۴ با کادری مجرب همه روزهای هفته به جز یکشنبه و پنجشنبه از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۱:۳۰ بصورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات شما بصورت حضوری یا غیر حضوری با شماره ۰۵۱-۳۸۰۱۲۵۵۱ (ساعت ۱۱ تا ۱۲ پاسخگویی تلفنی) می باشد.



مددجو و همراه گرامی

با شناسه پیگیری که در خلاصه پرونده یا برگه آزمایش است می توانید کلیه آزمایشات معوقه را از طریق آدرس زیر پیگیری کنید

<https://labresult.mums.ac.ir/>

منبع:

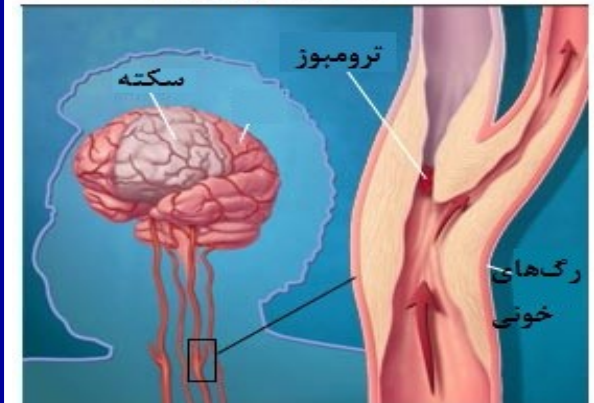
1. <https://medlineplus>.

2. <https://www.clinicalkey.com>

اگر مشکوک به سگته مغزی شدید چه کاری کنید؟

- ♦ انتقال سریع به اولین مرکز درمانی جهت اقدامات ضروری. (تماس با ۱۱۵)
- ♦ اگر دچار علائم شدید و نمی توانید به آمبولانس دسترسی داشته باشید از فردی بخواهید تا شما را فوراً به بیمارستان برساند.
- ♦ هرگز خودتان رانندگی نکنید.
- ♦ اقدام فوری برای برطرف کردن علت آسیب مغزی (لخته خون-خونریزی) بسیار مهم است.
- ♦ در عرض ۳ ساعت از آغاز علائم، در مراکز درمانی داروهای ضروری تجویز می شود که می تواند ناتوانی بلند مدت ناشی از انواع سگته مغزی را کاهش دهد.
- ♦ به دلیل طولانی بودن درمان بیشترین اقدام در منزل انجام می شود.

سگته ناشی از ترومبوز



مددجوی گرامی این برگه شامل نکاتی در رابطه با راههای پیشگیری از سکته مغزی می باشد. لطفا با دقت مطالعه بفرمایید.

مقدمه:

یکی از راه های مهم برای مراقبت از سکته مغزی پیشگیری است، به خصوص برای افرادی که در معرض خطر هستند. به یاد داشته باشید که هر سکته مغزی قابل پیشگیری نیست، اما می توان با تغییر در شیوه زندگی و عادات از بروز سکته مغزی پیشگیری کرد.



غربالگری افراد در معرض خطر سکته، بهترین اقدام برای شناسایی افراد و با گروههای پرخطر و نیز آموزش به بیماران و جامعه در مورد شناخت سکته و پیشگیری از بروز آن است تا بتوان خطر وقوع سکته های مغزی را پایین آورد.

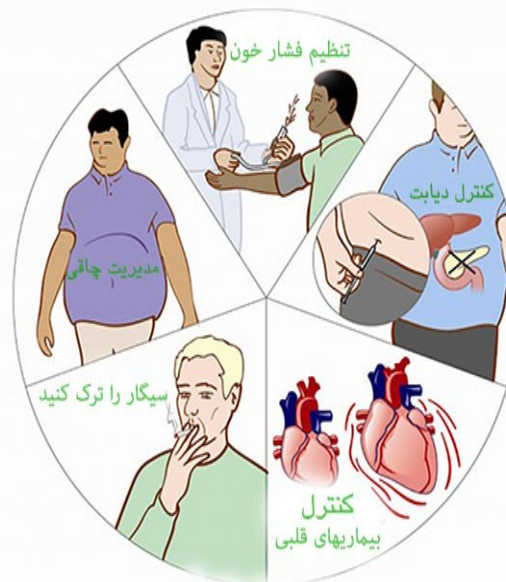
عوامل خطر غیر قابل تغییر عبارتست از:

۱. سن بالا (افراد بالای ۵۵ سال)
۲. جنسیت و نژاد

سکته مغزی در مردان بیشتر از زنان است

عوامل خطر قابل پیشگیری عبارتست از:

- ◆ کنترل فشار خون بالا و بیماریهای قلبی
- ◆ کنترل چربی خون بخصوص کلسترول و تری گلیسیرید
- ◆ کنترل دیابت
- ◆ کنترل چاقی و استرس
- ◆ سیگار نکشید
- ◆ فعالیت بدنی



تشویق به داشتن روش زندگی سالم، نظیر مصرف غذاهای کم چرب و کم کلسترول و انجام ورزشی، از جمله تلاشهایی است که در بسیاری از برنامه های ارتقاء سلامتی انجام می گیرد.

تعریف سکته مغزی (استروک):

سکته مغزی یا استروک زمانی رخ می دهد که یک رگ خونی مغز، دچار پارگی یا انسداد شود. آن قسمت از مغز که توسط آن رگ، تغذیه می شود و همچنین بخش هایی از بدن که توسط آن قسمت مغز کنترل می شود، دیگر کار نمی کند.

علائم:

- ◆ بی حسی و ضعف عضلات صورت و اندام ها.
- ◆ عدم توانایی در حرکت دادن برخی اندام ها
- ◆ سنگینی و کرخی ناگهانی در برخی اندام ها
- ◆ کاهش هوشیاری و گیجی
- ◆ سردرد
- ◆ عدم توانایی در تکلم
- ◆ تاری دید ناگهانی

علائم سکته مغزی



فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید!
 دچار لکنت زبان شده اید؟! بی حرکت است؟!
 یک طرف صورتان بی حس است؟!
 یک دستتان بی حرکت است?!