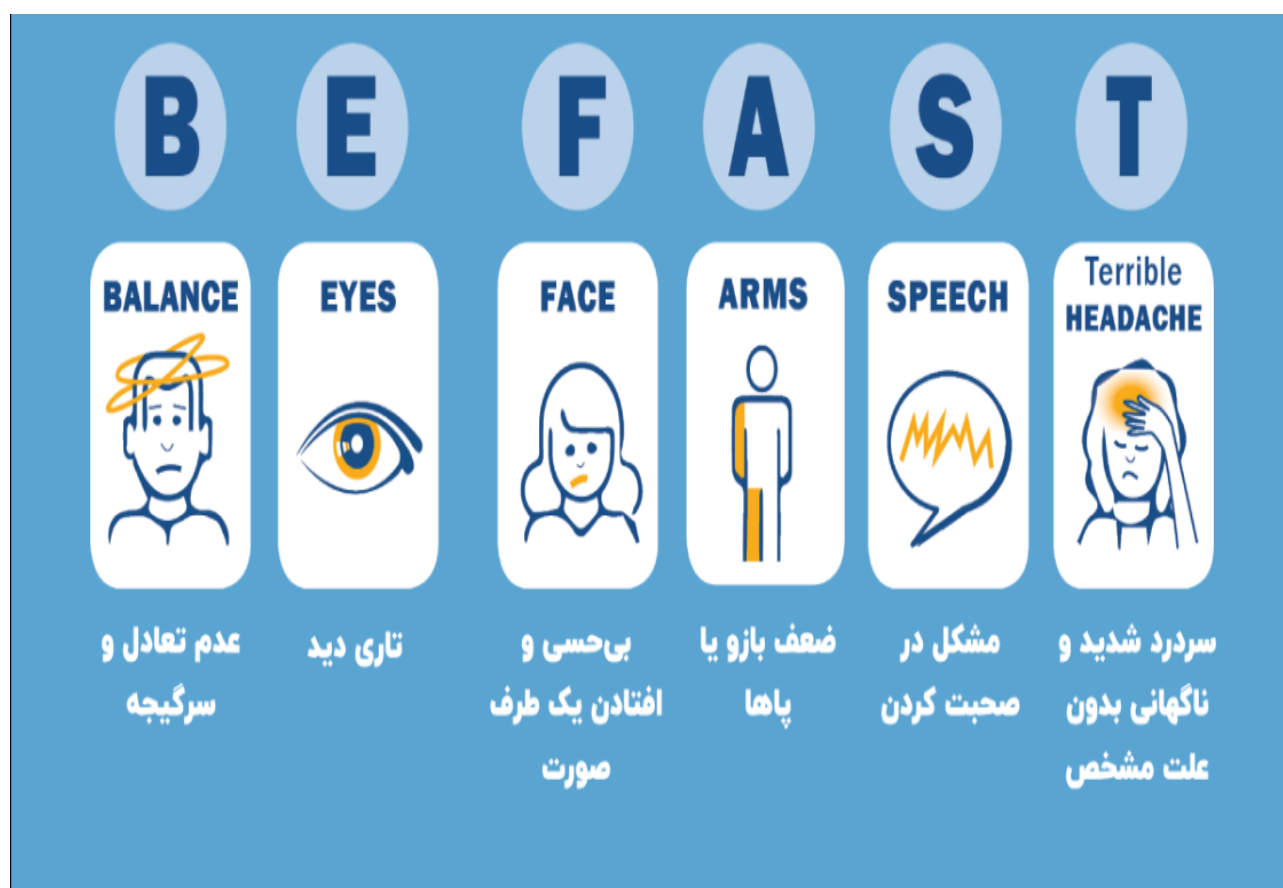


سکته مغزی چیست؟

سکته مغزی (Stroke) زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به بخشی از مغز دچار اختلال یا توقف شود. در نتیجه، این بخش از مغز نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را حفظ کند.

علائم هشدار دهنده سکته مغزی



۲۹ اکتبر مصادف با ۷ آبان ماه، روز جهانی سکته مغزی با شعار "نجات مغز، در گرو درمان به موقع در زمان طلایی" نامگذاری شده است، علائم سکته مغزی شامل "کج شدن صورت، ضعف یک طرفه بدن و اختلال تکلم" است بنابراین افراد در صورت مشاهده این علائم سریعاً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرند، زیرا هر یک دقیقه تاخیر می‌تواند میلیون‌ها سلول عصبی را از بین ببرد. در صورتی که بیمار در سه و نیم ساعت نخست به بیمارستان برسد، امکان تزریق داروهای حل‌کننده لخته خون وجود دارد.

پیام های آموزشی :

- با افزایش سن خطر ابتلا به سکته های مغزی افزایش میابد.
- فشارخون بالا احتمال وقوع سکته های مغزی را افزایش می دهد.
- چاقی و افزایش وزن بدن در وقوع سکته های مغزی دخیل میباشد.
- شیوه زندگی غیرفعال سبب افزایش خطر ابتلا به اضافه وزن، سطح کلسترول خون بالا، فشارخون بالا و دیابت (بیماری قند خون) میشود.
- ورزش منظم حتی درحد متوسط، سبب کاهش خطر ابتلا به سکته های مغزی میشود.
- ابتلا به دیابت، فرد را در معرض خطر جدی ابتلا به سکته های مغزی قرار میدهد.
- استعمال دخانیات سبب افزایش میزان خطر لخته شدن خون و در نتیجه بروز سکته مغزی میگردد.
- جهت پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی، روزانه 30 دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشید.
- مصرف زیاد نمک، فشارخون را در اکثر افراد بالا میبرد.
- رژیم حاوی مقادیر اندک میوه و سبزیجات یا دارای مقادیر زیاد چربی، سبب افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالا میشود.
- پیروی از یک رژیم غذایی حاوی مقادیر اندک چربی و نمک خطر ابتلا به فشار خون و سکته های مغزی را کاهش می دهد.
- کاهش وزن، ورزش، محدود نمودن مصرف نمک و پیروی از برنامه سالم غذایی، ابتلا به بیماری ها را کاهش می دهد.
- یکی از مهمترین اقداماتی که میتوان جهت کنترل فشارخون انجام داد، حفظ وزن در یک محدوده سالم میباشد.
- هنگامی که شما سیگار را ترک میکنید، همسر و فرزندان و دوستان شما نیز همچون خودتان سالم تر خواهند بود.
- برای پیشگیری از بیماری های عروقی از انواع گوناگونی از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.
- در رژیم غذایی خود محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، ماهی، نخود، لوبیا و مرغ بدون پوست را بگنجانید.
- مصرف نوشیدنیهای قندی و شیرینی جات را محدود کنید.
- با تغییر در شیوه زندگی خود شانس بروز سکته های مغزی را کاهش دهید.
- در سکته مغزی، زمان مراجعه به بیمارستان مهم ترین نقش را در اثربخشی درمان دارد.
- آیا می دانید بهترین زمان شروع درمان سکته مغزی، حداکثر 3 ساعت از بروز علائم می باشد.(زمان طلایی برای نجات بیمار سه ساعت از زمان شروع علائم)
- شناخت علائم و مراجعه فوری مساوی است با رهایی از یک عمر ناتوانی
- بیشترین علت مرگ و میر سکته های مغزی بدلیل تاخیر مراجعه بیمار به بیمارستان است.