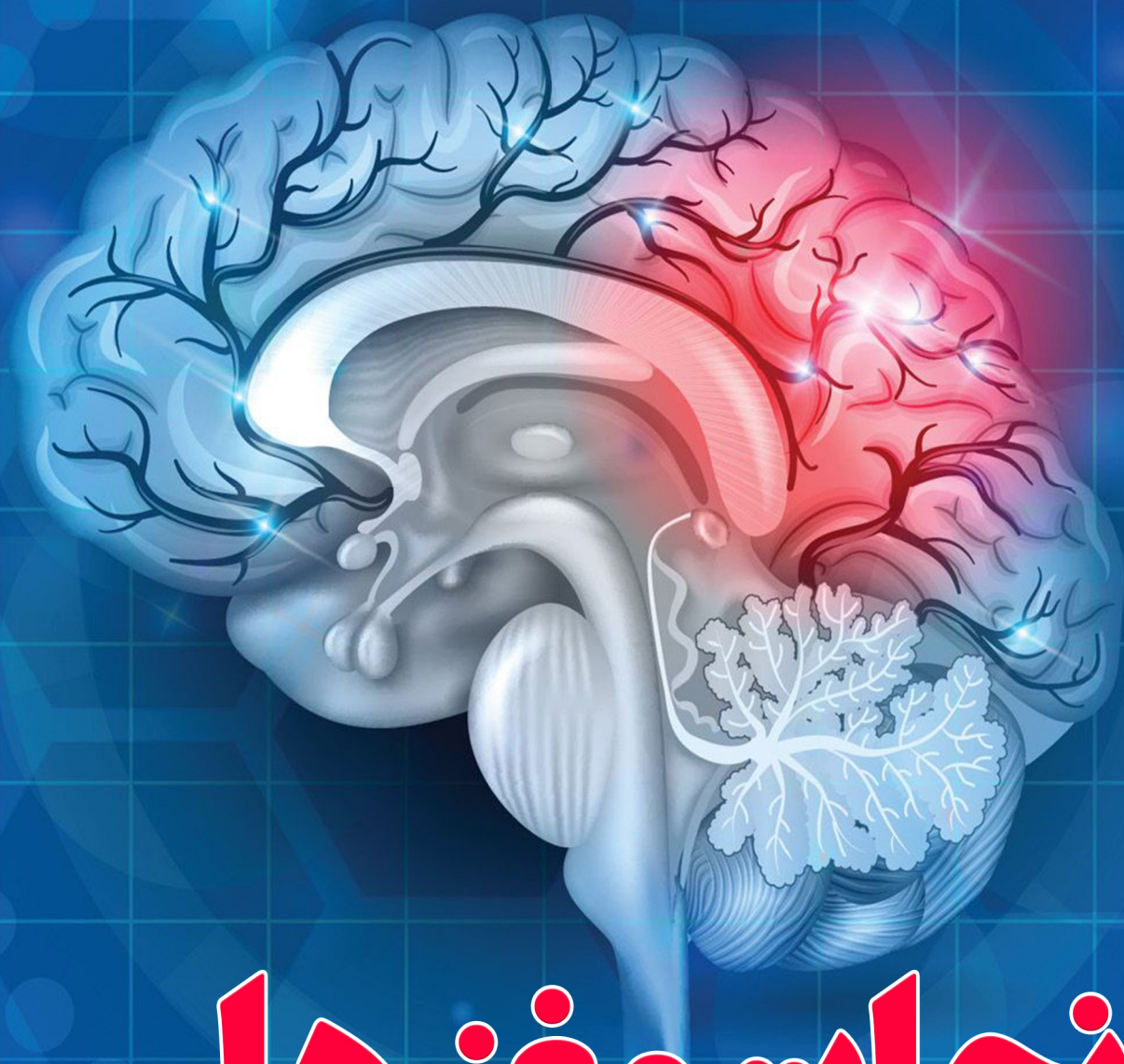




نجات مغزها

گامنامه اندیشه سبز

شماره دوازدهم



Green Thought Periodical



دانشگاه علوم پزشکی کرمان

صاحب امتیاز: کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده پرستاری زرنده

مدیر مسئول: حکیمه مهدیزاده

سر دبیر: محدثه گلرخی

نویسنده: فائزه سادات مختاری

ویراستار: حانیه زعیم باشی

طراح: الهه بدخشان

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۱/۲۱

شماره مجوز: ۱۰/۵۰/۴۳۶۸



تشخیص سکته مغزی در کوتاه‌ترین زمان و واکنش مناسب به آن

همین حالا که در حال مطالعه این نوشتار هستید، از این عضو مهم که فرمانده کل قوا بدن‌تان محسوب می‌شود کمک می‌گیرید. مغز انسان از ۸۶ میلیارد سلول عصبی تشکیل شده است.

سلول‌های مغز غیرقابل تجدید هستند و بیشترین رشد آن‌ها در دو سال اول زندگی اتفاق می‌افتد. مقاومت تنها در برابر کمبود اکسیژن ۳ دقیقه است و پس از آن دچار آسیب ماندگار خواهند شد. سکته مغزی اختلال ناگهانی در جریان خون یک قسمت از مغز در اثر یک لخته، یک رگ خونی پاره شده، یا اختلال در تخلیه بخشی یا تمام خون مغز است که به طور ناگهانی پدید می‌آید. بعد از بروز سکته هر دقیقه دو میلیون سلول مغزی از بین خواهد رفت. زمان طلایی شروع درمان این افراد چهار و نیم ساعت اول می‌باشد.

نقش زمان در این عارضه نشان می‌دهد که سکته مغزی یک وضعیت اورژانسی پزشکی است و اقدام فوری برای درمان آن اهمیت بسیاری دارد؛ چرا که اقدام به موقع می‌تواند آسیب مغزی و سایر عوارض را به حداقل برساند. با توجه به این موضوع در صورت آگاهی از علائم و نشانه‌های سکته مغزی، می‌توان اقدام فوری و به موقعی انجام داد و یک زندگی را نجات بخشید. اهمیت این آگاهی به حدی است که حتی اگر سکته مغزی برای خودتان هم رخ دهد، می‌توانید زندگی خودتان را هم نجات دهید.

سکته مغزی چقدر شایع است؟

هرکسی، از کودکان گرفته تا بزرگسالان، ممکن است دچار این عارضه شود. سکته مغزی بسیار رایج است و رتبه دوم را در میان مهم‌ترین علل مرگ و میر در سطح جهان دارد. هم‌چنین، سکته مغزی یکی از علل

اصلی ناتوانی جسمی در سراسر جهان محسوب می‌شود. افراد بسیاری در جهان به دلیل سکته مغزی دچار عوارض جسمی و حرکتی می‌شوند و روال طبیعی زندگی آن‌ها برای همیشه تغییر می‌کند یا حتی جان خود را از دست می‌دهند. سکته مغزی فارغ از جنسیت و اغلب به صورت ناگهانی اتفاق می‌افتد و به شدت بر کیفیت و نحوه زندگی افراد تأثیر می‌گذارد.

حداقل ۵ میلیون نفر در جهان در اثر این بیماری دچار مرگ می‌شوند و طبق آمار این عدد رو به فزونی است. پیش‌بینی می‌شود با شرایط موجود این عدد به ۱۲ میلیون مرگ در سال در ۳۰ سال آتی افزایش یابد.

علائم و نشانه‌های سکته مغزی عبارت‌اند از:

بی‌حسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازو یا پا، به خصوص در یک طرف بدن

گیجی ناگهانی، مشکل در تکلم، مشکل در درک گفتار

بروز ناگهانی مشکل در دید یک چشم و یا هر دو چشم

وقوع مشکل ناگهانی حین راه رفتن، سرگیجه، از دست دادن تعادل، عدم هماهنگی

سردرد ناگهانی و شدید بدون علت مشخص

ریسک فاکتورها در سکته مغزی

عوامل زیادی می‌توانند خطر سکته مغزی را افزایش دهند. موارد بالقوه خطرآفرین سکته مغزی که قابل درمان هستند، عبارت‌اند از:

عوامل خطر سبک زندگی

اضافه وزن یا چاقی مفرط

عدم تحرک جسمی

مصرف الكل

استفاده از مواد مخدر مانند کوکائین و مت آمفتامین

سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار

خطر پزشکی

فشار خون بالا

کلسترول بالا

دیابت

بیماری‌های قلبی-عروقی از جمله نارسایی قلبی، ناهنجاری‌های قلبی، عفونت قلبی یا ریتم نامنظم قلب مانند فیبریلاسیون دهلیزی

سابقه شخصی یا خانوادگی سکته مغزی، حمله قلبی یا حمله ایسکمیک گذرا

آپنه (وقفه تنفسی) انسدادی خواب سابقه ابتلا به کووید-۱۹

سایر عوامل مرتبط با خطر سکته مغزی عبارت‌اند از:

سن: افراد ۵۵ ساله یا بالاتر نسبت به افراد جوان، بیشتر در معرض خطر سکته مغزی هستند.

نژاد یا قومیت: آمریکایی‌های آفریقایی‌تبار و اسپانیایی‌تبارها نسبت به سایر نژادها یا قومیت‌ها بیشتر در معرض خطر سکته مغزی هستند.

جنسیت: مردان نسبت به زنان بیشتر در معرض خطر سکته مغزی قرار دارند. در مقابل، زنان معمولاً در سنین بالاتری نسبت به مردان دچار سکته مغزی می‌شوند و احتمال مرگ ناشی از سکته مغزی در زنان نسبت به مردان بیشتر است.

هورمون‌ها: هورمون‌درمانی یا استفاده از قرص‌های ضد بارداری که حاوی استروژن هستند، خطر سکته را افزایش می‌دهد.

عوارض ناشی از سکته مغزی

سکته مغزی، بسته به مدت زمانی که جریان خون به مغز نمی‌رسد و اینکه کدام قسمت مغز تحت تأثیر قرار گرفته است، می‌تواند باعث ناتوانی‌های موقت یا دائمی در بدن فرد شود. از جمله این عوارض می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

فلج شدن یا از دست دادن توان حرکتی عضلات: ممکن است یک طرف بدن فلج شود و یا فرد کنترل برخی از عضلات مشخص مانند عضلات یک طرف صورت یا یک بازو را از دست بدهد.

مشکل در صحبت کردن یا بلعیدن: سکته مغزی ممکن است بر کنترل مایچه‌های دهان و حلق تأثیر بگذارد و صحبت کردن واضح، بلعیدن یا غذا خوردن برای فرد دشوار شود. همچنین ممکن است فرد در ارتباط برقرار کردن مانند صحبت کردن یا درک گفتار، خواندن یا نوشتن مشکل پیدا کند.

مشکل حافظه یا مشکل در تفکر: بسیاری از افرادی که دچار سکته مغزی شده‌اند، فراموشی و مشکل حافظه را تجربه می‌کنند. بعضی افراد هم ممکن است در فکر کردن، استدلال کردن، قضاوت کردن و درک مفاهیم مشکل پیدا کنند.

مشکلات عاطفی یا احساسی: در بعضی از افرادی که دچار سکته مغزی شده‌اند، کنترل عواطف و احساسات دشوار می‌شود و احتمال بروز افسردگی شدت می‌یابد.

درد: ممکن است درد، بی‌حسی یا سایر احساسات غیرعادی در قسمت‌هایی از بدن که تحت تأثیر سکته

قرار گرفته‌اند، ایجاد شود. مثلاً اگر سکتۀ مغزی باعث از دست رفتن حس لامسه در بازوی چپ شده باشد، ممکن است فرد گزگز آزاددهنده‌ای را در بازوی خود احساس کند.

تغییرات در رفتار و توانایی مراقبت از خود:

افرادی که دچار سکتۀ مغزی شده‌اند، بعضاً گوشه‌گیر و منزوی می‌شوند و ممکن است برای نظافت و انجام کارهای روزانه خود به کمک نیاز داشته باشند.

پیشگیری از سکتۀ مغزی

سبک زندگی :

بسیاری از راهکارهای پیشگیری از سکتۀ مغزی همان راهکارهای پیشگیری از بیماری‌های قلبی هستند. به طور کلی توصیه‌های مربوط به یک سبک زندگی سالم عبارت‌اند از:

کنترل فشار خون: فشار خون بالا با نام «قاتل خاموش» شناخته می‌شود. کنترل فشار خون بالا، یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانید برای کاهش خطر سکتۀ مغزی انجام دهید. اگر سکتۀ مغزی داشته‌اید، کاهش فشار خون می‌تواند به جلوگیری از حمله ایسکمیک گذرا یا سکتۀ بعدی کمک کند. سبک زندگی سالم و استفاده از دارو، اغلب شیوه‌ای است که برای درمان فشار خون بالا استفاده می‌شود.

کاهش میزان کلسترول و چربی اشباع‌شده در

رژیم غذایی: کاهش مصرف کلسترول و چربی، به ویژه چربی‌های اشباع‌شده و ترانس، می‌تواند تجمع چربی در شریان‌ها را کاهش دهد. اگر به تنهایی از طریق تغییر رژیم غذایی امکان کم کردن کلسترول خون‌تان را ندارید، پزشک می‌تواند داروهای کاهنده کلسترول را برایتان تجویز کند.

ترک مصرف دخانیات: سیگار کشیدن خطر سکتۀ مغزی را در افراد سیگاری و افراد غیرسیگاری که در معرض دود سیگار هستند، افزایش می‌دهد. ترک مصرف دخانیات خطر سکتۀ مغزی را کاهش می‌دهد.

مدیریت دیابت: دیابت نیز مانند فشار خون بالا، قاتل خاموش انسان‌هاست، مگر اینکه کنترل شود. رژیم غذایی، ورزش و کاهش وزن می‌تواند به شما کمک کند قند خون خود را در محدوده سالم نگه دارید. اگر سبک زندگی شما برای کنترل دیابت مفید نبود، پزشک می‌تواند داروهای ضد دیابت برایتان تجویز کند.

حفظ وزن سالم: داشتن اضافه وزن در افرادی که دچار مشکلاتی هم‌چون فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت هستند، احتمال وقوع سکتۀ مغزی را افزایش می‌دهد.

رژیم غذایی غنی از میوه‌ها و سبزیجات: رژیم غذایی حاوی میوه یا سبزیجات به میزان پنج وعده یا بیشتر در روز، می‌تواند خطر سکتۀ مغزی را کاهش دهد. رژیم غذایی مدیترانه‌ای که بر مصرف روغن زیتون، میوه، آجیل، سبزیجات و غلات کامل تأکید دارد می‌تواند مفید باشد.

ورزش منظم: ورزش‌های هوازی از بسیاری جهات خطر سکتۀ مغزی را کاهش می‌دهند. ورزش می‌تواند فشار خون را کاهش و سطح کلسترول خوب یا همان HDL را افزایش داده و سلامت کلی رگ‌های خونی و قلب را بهبود بخشد. هم‌چنین به کاهش وزن، کنترل دیابت و کاهش استرس کمک می‌کند. سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط مانند پیاده‌روی، آهسته دویدن، شنا یا دوچرخه‌سواری را به تدریج در اکثر روزهای هفته، انجام دهید.

عدم مصرف الکل: مصرف الکل خطر ابتلا به فشار خون بالا، سکته‌های مغزی ایسکمیک و سکته‌های هموراژیک را افزایش می‌دهد. الکل هم‌چنین ممکن است با سایر داروهای شما تداخل داشته باشد.

درمان آپنه انسدادی خواب: در صورت داشتن علائم آپنه انسدادی خواب، نوعی اختلال خواب که باعث می‌شود در طول خواب مکرراً برای مدت‌های کوتاهی دچار وقفه تنفسی شوید، پزشک ممکن است برای شما تست خواب را توصیه کند. درمان آپنه انسدادی خواب به کمک دستگاهی انجام می‌شود که فشار مثبت جریان هوا را از طریق ماسک وارد می‌کند تا راه تنفس هنگام خواب باز بماند.

پرهیز از مصرف مواد مخدر: برخی از مواد مخدر مانند کوکائین و مت‌آمفتامین، از عوامل خطر بروز حمله ایسکمیک گذرا یا سکته مغزی هستند.

سخن پایانی :

BEFAST

همیشه علائم سکته مغزی را به خاطر بسپارید و به محض اینکه متوجه شدید برای شما یا شخص دیگری در حال اتفاق افتادن است با اورژانس تماس بگیرید.

عبارت BEFAST که به معنای «**سریع باشید**» است و برای واکنش به سکته مغزی استفاده می‌شود، در واقع فراتر از معنای اول آن، از حروف ابتدایی کلمات دیگری ساخته شده است که علائم اولیه سکته مغزی هستند:

Balance(B)/تعادل: تعادل فرد را بررسی کنید. از او بخواهید راه برود، اگر روی یک طرف خود متمایل می‌شود پس فرد تعادل ندارد.

Eyes(E)/چشم‌ها: بررسی کنید که آیا قدرت بینایی خود را از دست داده است یا دچار دوبینی شده است؟

Face(F)/صورت: بررسی کنید که آیا یک طرف صورت به طور قابل توجهی افتادگی دارد یا به نظر می‌رسد که حالت های ابرو، چشم یا دهان غیرقابل کنترل است.

Arms(A)/بازوها: اگر فردی نتواند هر دو دست خود را بلند کند و نگه دارد، ممکن است نشان دهنده سکته مغزی باشد.

Speech(S)/ تکلم: مشکل در صحبت کردن یک علامت رایج است و افرادی که سکته مغزی می‌کنند، هر چقدر هم که تلاش می‌کنند، نمی‌توانند کلمات را به درستی بیان کنند.

Time(T)/ زمان: به خاطر داشته باشید اگر سالمند شما یک یا چند مورد بالا را نشان داد باید در اسرع وقت او را به بیمارستان برسانید.

با دیدن این علائم، بلافاصله با ۱۱۵ تماس بگیرید. هر ثانیه برای نجات بیمار و جلوگیری از ناتوانی‌های طولانی مدت او اهمیت دارد.

به علت اهمیت این اختلال است که سازمان جهانی سکته مغزی تشکیل یافته است و ۲۹ اکتبر، مصادف با ۷ آبان را روز جهانی سکته مغزی نام‌گذاری کرده

اند. که شعار آن در سال ۲۰۲۲ (دقیقه ها می توانند نجات بخش زندگی ها باشند) و در سال ۲۰۲۴ (همه با هم، قوی تر از سکته مغزی) است.

منابع:

بسته آموزشی مرکز مدیریت حوادث فوریت های پزشکی کشور

<https://www.cdc.gov/stroke/treatments>

<https://www.mayoclinic.org/drc->

[۲۰۳۵۰۱۱۹](https://www.mayoclinic.org/drc-)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK>

[۴۹۹۹۹۷](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK)

https://www.cdc.gov/stroke/signs_symptoms.htm

<https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/۵۶۰۱-stroke>