

به نام خدا

علائم سکته مغزی چیست؟

راهنمایی‌های کلی در پیشگیری از عود مجدد حملات سکته در صورتی که به سکته مبتلا شده‌اید :

- اگر سیگار میکشید، سیگار را ترک کنید.
- رژیم غذایی سالم مصرف کنید.
- کلسترول و چربی‌ها را در رژیم غذایی‌تان کاهش دهید.
- سبزیجات و میوه‌جات را بیشتر مصرف کنید.
- سبزیجات و میوه‌جات را بیشتر مصرف کنید.
- در صورت افزایش وزن و زنتان را کاهش دهید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- در صورت تجویز آسپرین دارو را بعد از غذا مصرف نمایید.

آموزش به بیمار یا همراه بیمار

- اشیا را در محدوده میدان بینایی سالم فرد قرار دهید.
- اطراف بیمار باید در هنگام نزدیک شدن یا صحبت با بیمار مبتلا به کاهش میدان بینایی، در سمت راست بیمار که بینایی دارد، قرار گیرند مستقیم به صورت او نگاه کنند همچنین همه وسایل مورد نیاز مثل ساعت تقویم تلویزیون را در سمت سالم بیمار قرار دهند و نوراتاق را افزایش دهند از رانندگی یا سایر فعالیت‌های خطرآفرین در شب پرهیز شود.

- بی‌حسی یا ضعف عضلات در صورت دست یا پا به ویژه در یک طرف بدن
- (گیجی) یا تغییر در وضعیت ذهنی
- اشکال در سخن گفتن یا درک صحبت‌های دیگران
- اختلالات بینایی (تاری دید یا نابینایی)
- اشکال در راه رفتن، سرگیجه یا فقدان تعادل و هماهنگی
- سردردهای شدید و ناگهانی و غیر معمول

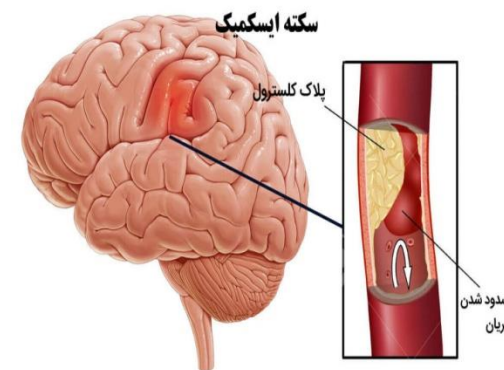
عوامل موثر در سکته مغزی

سن بالا_ فشار خون بالا_ بیماری قلبی_
دیابت_ تغذیه نامناسب_ سیگار کشیدن_
عدم تحرک



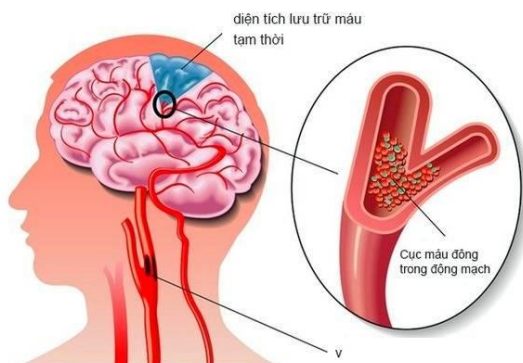
تعریف: سکته مغزی اختلال در عملکرد مغز است. در این بیماری به علت وجود لخته خون در رگ‌های مغز یا خونریزی مغزی است که به صورت ناگهانی جریان خون مغزی قطع می‌شود. و ممکن است قسمتی از مغز که خون‌رسانی نداشته دچار آسیب دائمی شود.

سکته مغزی یکی از ۱۰ علت اصلی مرگ در ایران و دیگر کشورها می‌باشد که از مهم‌ترین علل ایجاد آن استرس عوامل روحی بوده که موجب افزایش فشار خون در فرد و ایجاد خونریزی مغزی و به دنبال آن بروز سکته مغزی می‌گردد.





سکته مغزی



تهیه کننده: زهرا عابدی (کارشناس پرستاری)

بیمارستان امام حسن مجتبی

زمستان ۱۴۰۳

منبع: برونر سوارث ۲۰۲۲

مسئول علمی بخش: دکتر مجتبی زرین

کد مستند سازی: pph.in.44.3



اقدامات مفید جهت پیشگیری از بروز

زخم بستر در صورت لزوم استراحت

برای بیمار:

- تغییر وضعیت بدن جهت جلوگیری از ایجاد زخم بستر هر ۲-۴ ساعت یکبار
- استفاده از تشک بادی
- بررسی پوست بیمار که در صورت وجود قرمزی و زخم باید با پزشک مشورت کرد.



- برای کاهش دو بینی بستن یک چشم می‌تواند مفید باشد.
- بیمار را ترغیب نمایید تا صدای الف حروف الفبا را تکرار نماید.
- با ورزش دادن دست یا پای آسیب دیده، قدرت، تحرک و کاربری آن را افزایش دهید.
- اقدام به تهیه وسایلی بنمایید که در امر حرکت به بیمار کمک نماید مثل عصا واکر ویلچر
- به بیمار آموزش دهید بدون کمک یا وسایل کمکی اقدام به راه رفتن ننمایید.
- بیمار باید از توالیت فرنگی با صندلی کوتاه استفاده کند
- در بیماری که فلج یک طرفه دارد استفاده از دوش بهتر از وان است.
- ابتدا رژیم غذایی بیمار را با پوره یا مایعات غلیظ آغاز کنید چون این نوع غذاها راحت‌تر از مایعات رقیق بلعیده می‌شوند.
- تشویق بیمار به رعایت رژیم غذایی مناسب: کم چرب و کم نمک و پرفیبر (سبزیجات و میوه‌جات تازه و غلات سبوس‌دار) جهت کاهش یبوست