

آموزش و اطلاع رسانی عمومی در سکته‌های مغزی

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی کردستان

گروه هدف: عامه مردم – بزرگسالان

محتوا	هدف	
<ul style="list-style-type: none"> تغذیه و چاقی (حذف نمک از سفره‌های غذایی، کاهش مصرف روغن، کنترل وزن مناسب) فعالیت بدنی عدم مصرف الکل و دخانیات کاهش استرس آشنایی با عوامل خطر (دیابت، فشار خون بالا، چربی خون) علائم و نشانه‌های چربی خون 	<ul style="list-style-type: none"> پیشگیری از سکته‌های مغزی آشنایی با عوامل خطر آشنایی با نشانه‌های سکته‌های مغزی 	قبل از رخداد سکته‌های مغزی
<ul style="list-style-type: none"> نحوه برخورد با افراد مبتلا به سکته‌های مغزی و درمان‌های اولیه اهمیت زمان در درمان مناسب و مؤثر سکته مغزی تماس بال اورژانس ۱۱۵ و اجرای دستورات کارشناس اورژانس نحوه انتقال صحیح بیمار به بیمارستان 	<ul style="list-style-type: none"> کمک‌های اولیه پایه در سکته‌های مغزی نحوه امداد خواهی از اورژانس ۱۱۵ مراقبت‌های لازم تا زمان رسیدن نیروهای امدادی نحوه انتقال بیمار به بیمارستان 	حین رخداد

گروه هدف: بیماران

روش:

- آموزش چهره به چهره بیمار
- تهیه و نصب پوسترهای آموزشی در بیمارستان
- تهیه کاتالوگ‌ها، کلیپ‌ها و بروشورهای آموزشی جهت ارائه به بیمار و خانواده وی.

محتوا	هدف	مراقبت‌های پس از ترخیص
<ul style="list-style-type: none"> • در برنامه بازتوانی شرکت فرمایید • توسط پزشک معالج خود به‌طور منظم ویزیت شوید • داروهای خود را مطابق دستور پزشک مصرف نمایید. • فعالیت بدنی و مراقبت‌های دوره‌ای را برابر دستور پزشک معالج تنظیم نمایید. • اگر مبتلا به بیماری دیابت(قند خون) هستید قند خون خود را کنترل نمایید. • فشارخون خود را مرتب کنترل نمایید. • از مصرف دخانیات(سیگار، قلیان، پیپ، چپق) خودداری کنید. • از افراد مصرف‌کننده مواد دخانی دوری کنید. • از مصرف مواد مخدر و الکل پرهیز کنید. • در صورت بالا بودن کلسترول خون آن را تحت درمان قرار دهید. • غذاهایی که حاوی مقادیر پایین از چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول و نمک هستند مصرف کنید. • وزن خود را کنترل نمایید. • استرس خود را مدیریت نمایید. 	<ul style="list-style-type: none"> • برنامه باز توانی • پیشگیری از بروز مجدد سکته‌های مغزی 	

پیام‌های آموزشی بزرگسالان

- با افزایش سن خطر ابتلا به سکته‌های مغزی افزایش می‌یابد.
- فشارخون بالا احتمالاً وقوع سکته‌های مغزی را افزایش می‌دهد.
- چاقی و افزایش وزن بدن در وقوع سکته‌های مغزی دخیل می‌باشد.
- شیوه زندگی غیرفعال سبب افزایش ابتلا به اضافه‌وزن، سطح کلسترول خون بالا، فشارخون بالا و دیابت(بیماری قند خون) می‌شود.
- ورزش منظم حتی در حد متوسط، سبب کاهش خطر ابتلا به سکته‌های مغزی می‌شود.
- ابتلا به دیابت فرد را در معرض خطر جدی ابتلا به سکته‌های مغزی قرار می‌دهد.

- استعمال دخانیات سبب افزایش میزان خطر لخته شدن خون و در نتیجه بروز سکته مغزی می‌گردد.
- جهت پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشید.
- مصرف زیاد نمک، فشارخون را در اکثر افراد بالا می‌برد.
- رژیم حاوی مقادیر اندک میوه و سبزی‌ها یا دارای مقادیر زیاد چربی، سبب افزایش خطر ابتلا به فشارخون می‌شود.
- پیروی از یک رژیم غذایی حاوی مقادیر اندک چربی و نمک خطر ابتلا به فشارخون و سکته‌های مغزی را کاهش می‌دهد.
- کاهش وزن، ورزش، محدود کردن مصرف نمک و پیروی از برنامه سالم غذایی، ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.
- یکی از مهم‌ترین اقداماتی که می‌توان در 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 سالم‌تر خواهند بود.
- برای پیشگیری از بیماری‌های عروقی از انواع گوناگونی از میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کنید.
- در رژیم غذایی خود محصولات لبنی کم‌چرب یا بدون چربی، ماهی، نخود، لوبیا، و مرغ بدون پوست را بگنجانید.
- مصرف نوشیدنی‌های قندی و شیرینی‌ها را محدود کنید.
- با تغییر در شیوه زندگی خود شانس بروز سکته‌های مغزی را کاهش دهید.
- در سکته مغزی، زمان مراجعه به بیمارستان مهم‌ترین نقش را در اثربخشی درمان دارد.
- آیا میدانید بهترین زمان شروع درمان سکته مغزی، حداکثر ۳ ساعت از بروز علائم می‌باشد.

- بیشترین علت مرگ و میر سکته‌های مغزی به دلیل تأخیر مراجعه بیمار به بیمارستان است.

محتوای آموزشی بزرگسالان

سکته مغزی چیست؟

- سکته مغزی یعنی بسته شدن یا پاره شدن یک شریان مغزی که به دنبال آن اختلال در گردش خون آن ناحیه از مغز ایجاد شده و موجب بروز علائمی مثل فلج نیمه بدن، اختلال تکلم و اختلال در راه رفتن می‌شود.

علل بروز سکته مغزی چیست؟

- ضخیم و سخت شدن دیواره رگ‌های خونی به دنبال پلاکت‌های ساخته شده از چربی، کلسیم و کلسترول و...
- فشارخون بالا
- کلسترول بالا
- دیابت
- چاقی
- استعمال دخانیات
- عدم انجام فعالیت بدنی مناسب و چاقی و اضافه وزن
- مصرف الکل
- عدم رعایت رژیم غذایی مناسب حاوی سبزی‌ها، میوه، غلات و ماهی (مصرف بیش از اندازه چربی، نمک، کالری)
- استفاده از قرص‌های پیشگیری از بارداری یا هورمون درمانی با قرص‌های حاوی استروژن.
- سابقه شخصی یا خانوادگی سکته مغزی، سکته قلبی یا حمله ایسکمیک گذرا.

علائم سکتة مغزی چیست؟

- بروز ناگهانی ضعف و بی‌حسی در یک‌طرف بدن
- تغییر ناگهانی دید در یک یا دو چشم، یا دشوار شدن بلع غذا
- تاری دید بخصوص در یک‌چشم
- بروز ناگهانی سردردهای شدید بدون علت که حتی ممکن است بعد از آن فرد بی‌هوش شود.
- بروز مشکلات شدید همراه با سرگیجه هنگام راه رفتن
- بروز مشکلات ناگهانی در صحبت کردن، درک صحبت و شناخت دیگران.
- احساس بی‌حسی یا فلج ناگهانی در یک‌طرف صورت و دست یا پای یک‌طرف بدن
- کاهش ناگهانی قدرت بدن، تعادل بدن (به‌سختی راه افتادن) و قوای حسی
- به هم خوردن تعادل بدن به‌طور ناگهانی که احتمالاً با حالت تهوع، استفراغ کردن، تب، سکسکه و یا قورت دادن غذاها به سختی همراه است
- بی‌هوش شدن فرد
- اشکال در بلع
- بی‌اختیاری ادرار و مدفوع

آزمون سکتة مغزی: حرف زدن، لبخند زدن، تکان خوردن

آزمون سکتة مغزی به شناسایی علائم و نشانه‌های این بیماری کمک می‌کند، این آزمون شامل موارد زیر است:

- چهره از فرد بخواهید لبخند بزند. آیا یک‌طرف صورت بی‌حس است؟
- بازوها، از فرد بخواهید دست‌هایش را بالا ببرد، آیا یک دست پایین است؟
- حرف زدن. از فرد بخواهید یک جمله ساده را تکرار کند آیا در به یادآوردن و بیان کلمات با دشواری روبروی است؟

اقدامات اولیه و مواجهه با سکته مغزی چیست ؟

- اگر شما و یا همراحتان ، دچار هر یک از علائم سکته مغزی شد ، باید سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید
- علائم سکته مغزی را نادیده نگیرید ، حتی اگر فقط یک علامت داشتید و یا علائم خفیف بودند و یا برطرف شدند
- فرصت را از دست ندهید ، هر یک دقیقه حیاتی است ، پس فوراً به پزشک مراجعه کنید
- اگر یکی یا چند تا از علائم سکته مغزی را برای پیش از چند دقیقه داشتید با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید
- زمان شروع علائم سکته مغزی را به پزشک اعلام نمایید

عوارض سکته مغزی کدام است ؟

سکته مغزی می تواند باعث ناتوانی های موقتی و یا دائمی بسته به مدت زمان فقدان خون در مغز و بخش آسیب دیده شد

این عوارض شامل :

- فلج شدن و یا از کار افتادن عضلات
- مشکل در صحبت کردن و یا فراوان غذا و مایعات
- از دست دادن حافظه و یا مشکل در فکر کردن
- مشکلات احساسی
- درد و یا سایر احساسات غیرمعمول در قسمت هایی از بدن که تحت تأثیر سکته قرار گرفته اند
- تغییر در رفتار و اهمیت به خود
- مانند سایر بیماری های صدمات مغزی و درمان عوارض آنها بسته به اشخاص مختلف متفاوت است

مراقبت پس از ترخیص از بیمارستان به دنبال سگته مغزی چیست ؟

- در برنامه‌ها باز توانایی شرکت نمایید
- پزشک خود را به شکل منظم ملاقات نمایید
- داروهای خود را مطابق دستور پزشک صرف نمایید
- اگر مبتلا به دیابت (بیماری قند خون) هستید ، قند خون خود را کنترل نماید
- فشارخون خود را مرتب کنترل نمایید
- دخانیات (سیگار ، قلیان ، پیپ ، چپق) نکشید و از افراد مصرف‌کننده مواد دخانیات دور کنید
- از مصرف مواد مخدر و الکلی بپرهیزید
- در صورت بالا بودن کلسترول و خون ، آن را تحت درمان قرار دهید
- غذاهای حاوی مقادیر پایین از چربی اشباع ، چربی ترانس ، کلسترول نمک را مصرف کنید
- وزن خود را کنترل نمایید