

مراقبت پس از ترخیص و پیشگیری

مراقبت در خانه

مصرف منظم داروها (ضدانعقاد، ضدپلاکت، داروهای فشار خون، استاتین‌ها)
پیگیری جلسات فیزیوتراپی، کاردرمانی و گفتاردرمانی
رژیم غذایی کم‌نمک و پر از میوه و سبزیجات
ترک کامل سیگار و الکل

سبک زندگی سالم

ورزش منظم
(پیاپی روزی روزانه ۳۰ دقیقه با نظر پزشک)
کنترل فشار خون، قند و چربی خون
کاهش وزن در صورت اضافه‌وزن
مدیریت استرس

علائم هشدار پس از ترخیص

بروز مجدد ضعف، بی‌حسی یا اختلال گفتار
سردرد ناگهانی یا شدید
دوبینی یا تاری دید
از دست دادن تعادل یا هوشیاری
در این شرایط، سریعاً باید به اورژانس مراجعه شود.

منبع:

راهنماهای آموزشی بیمار از CDC
UpToDate
و انجمن ارتوپدی آمریکا (AAOS)

در اورژانس چه می‌شود؟

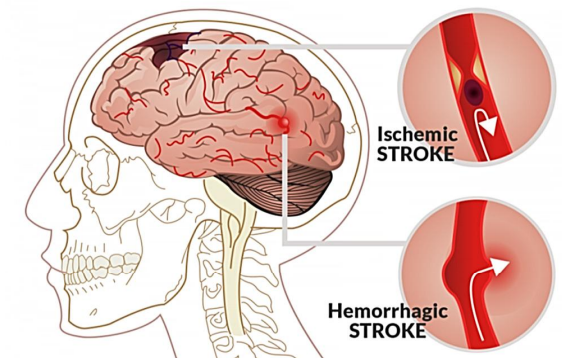
گرفتن شرح حال دقیق و معاینه عصبی
سی‌تی‌اسکن یا MRI برای تشخیص نوع سکته
(ایسکمیک یا خونریزی)
بررسی قند خون، فشار خون و آزمایش‌های خون

درمان‌های اولیه

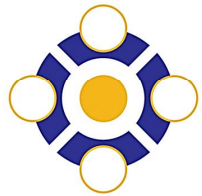
در سکته ایسکمیک (انسداد): تزریق داروی حل‌کننده لخته (tPA) در ۴ ساعت اول
در برخی بیماران: خارج کردن لخته با روش مکانیکی (ترومبکتومی) تا ۶ الی ۲۴ ساعت
در سکته خونریزی: کنترل فشار خون، گاهی جراحی برای تخلیه خون

اهمیت زمان

هرچه درمان زودتر آغاز شود، احتمال بهبود کامل بیشتر است. تأخیر می‌تواند منجر به فلج دائمی یا مرگ شود.



BRAIN **STROKE**



بیمارستان مهرگان
MEHRGAN HOSPITAL



سکته مغزی

عنوان	سکته مغزی
کد پمفلت	NO-BK-71
تهیه و تنظیم	واحد آموزش
تاریخ بازنگری	۱ تیرماه ۱۴۰۴

شناسنامه پمفلت

برای دریافت کتابچه آموزشی کد بالا را اسکن کنید

سکته مغزی چیست؟

سکته مغزی زمانی رخ می دهد که خون رسانی به بخشی از مغز متوقف شود. این اتفاق معمولاً به دلیل انسداد رگ (لخته خون) یا پارگی رگ (خونریزی مغزی) ایجاد می شود. وقتی سلول های مغزی اکسیژن دریافت نکنند، خیلی سریع دچار آسیب دائمی می شوند.

اهمیت موضوع

سکته مغزی دومین علت مرگ و یکی از مهم ترین علل ناتوانی در جهان است.

زمان طلایی درمان:

۴/۵ ساعت اول پس از شروع علائم.
هر دقیقه تأخیر = مرگ میلیون ها سلول مغزی.

عوامل خطر

فشار خون بالا (مهم ترین عامل)
دیابت

کلسترول بالا

سیگار و الکل

چاقی و کم تحرکی

فیبر یلاسیون دهلیزی (نوعی نامنظمی ضربان قلب)

سابقه سکته مغزی یا قلبی در خانواده

علائم سکته مغزی

علائم شایع (روش FAST)

F – Face

افتادگی یک سمت صورت، کج شدن دهان

A – Arm

ناتوانی یا ضعف در یک دست یا پا

S – Speech

اختلال در تکلم (کلمات نامفهوم یا ناتوانی در حرف زدن)

T – Time

زمان بسیار مهم است سریعاً به اورژانس مراجعه کنید

علائم دیگر

بی حسی یا گزگز ناگهانی در یک سمت بدن

کاهش بینایی ناگهانی در یک یا هر دو چشم

سر درد شدید و ناگهانی (خصوصاً در خونریزی مغزی)

سرگیجه، عدم تعادل یا سقوط ناگهانی

تفاوت با علائم بی خطر

علائمی مثل خستگی یا سرگیجه خفیف معمولاً موقتی اند. اما شروع ناگهانی، شدید و یکطرفه نشانه سکته است.



اقدامات فوری قبل از رسیدن اورژانس

اولین اقدام: تماس با اورژانس (۱۱۵)

فرد را سریعاً به نزدیک ترین مرکز مجهز به سی تی اسکن برسانید.

خودتان رانندگی نکنید مگر هیچ راهی نباشد.

کارهایی که باید انجام شود

فرد را به آرامی بخوابانید، سر را کمی بالا بیاورید.

اگر بیهوش است ولی نفس می کشد به پهلوی بچرخانید (وضعیت ریکاوری).

اگر تنفس قطع شد CPR آغاز کنید.

اگر توانایی بلع ندارد چیزی برای خوردن یا نوشیدن ندهید.

کارهایی که نباید انجام شود

صبر کردن برای بهبود خودبه خودی علائم

دادن غذا، آب یا داروهای خوراکی

ماساژ یا حرکت دادن غیر ضروری

