

تعریف سکته مغزی :

سکته مغزی اختلال در عملکرد مغز است. در این بیماری به علت وجود لخته خون در رگ های مغز یا خونریزی مغزی است که بصورت ناگهانی جریان خون مغزی قطع می شود و ممکن است قسمتی از مغز که خونرسانی نداشته باشد دچار آسیب دائمی شود .

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

علائم سکته مغزی چیست؟

- ✓ بی حسی 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 صحبت های دیگران
- ✓ اختلالات بینایی (تاری دید یا نابینایی)
- ✓ اشکال در راه رفتن، سرگیجه یا فقدان تعادل و هماهنگی
- ✓ سردردهای شدید ناگهانی و غیر معمول

چه کسانی بیشتر در معرض سکته مغز می باشند؟

سن بالا - فشار خون بالا- بیماری قلبی-دیابت - تغذیه نامناسب - سیگار کشیدن - عدم تحرک
راهنمایی های کلی برای پیشگیری از عود مجدد حملات سکته در صورتی که به سکته مبتلا شده اید:

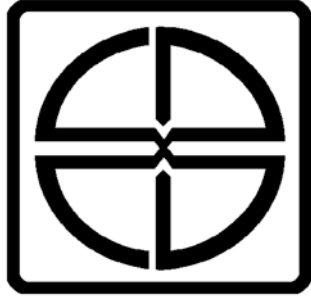
- ☞ اگر سیگار می کشید سیگار را ترک کنید.
- ☞ رژیم غذایی سالم مصرف کنید.
- ☞ کلسترول و چربی ها را در رژیم غذایی خود کاهش دهید.
- ☞ سبزیجات و میوه جات را بیشتر مصرف کنید.
- ☞ به طور منظم ورزش کنید.
- ☞ در صورت افزایش وزن، وزنتان را کاهش دهید.
- ☞ صورت تجویز آسپیرین، دارو را بعد از غذا مصرف نمایید.

آموزش به بیمار یا همراه بیمار:

اشیا را در محدوده میدان بینایی سالم فرد قرار دهید.

اطرافیان بیمار باید در هنگام نزدیک شدن یا صحبت با بیمار مبتلا به کاهش بینایی، در سمت سالم بیمار که بینایی دارد، قرار گیرند و مستقیم به صورت او نگاه کنند. همچنین همه وسایل مورد نیاز مثل: ساعت، تقویم ، تلویزیون را در سمت سالم بیمار قرار دهند و نور اتاق را افزایش دهند.

- ✓ از رانندگی یا سایر فعالیت های خطر آفرین در شب پرهیز شود.
- ✓ برای کاهش دو بینی، بستن یک چشم می تواند مفید باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی
امیرالمومنین (ع)

واحد آموزش سلامت

سکته مغزی

تایید کننده: دکتر سیدمحمد حسینی

منبع: بروزر و سودارث پرستاری داخلی جراحی و اعصاب ترجمه زهرا

مشتاق و صدیقه سالمی

تهران: نشر سالمی، چاپ اول، 1383

ATF292/0/98.12

تشویق بیمار به رعایت رژیم غذایی مناسب: کم چرب و کم نمک و پرفیبر (سبزی جات و میوه جات تازه و غلات سبوس دار) جهت کاهش یبوست

اقدامات مفید جهت پیشگیری از بروز زخم
بستر برای بیمار:

- ❖ تغییر وضعیت بدن جهت جلوگیری از ایجاد زخم بستر هر 2-4 ساعت یکبار
- ❖ استفاده از تشک بادی-بررسی پوست بیمار که در صورت وجود قرمزی و زخم باید با پزشک مشورت کرد.

✓ بیمار را ترغیب نمایید تا صدای حروف الفبا را تکرار نماید.

✓ با ورزش دادن دست یا پای آسیب دیده قدرت، تحرک و کاربری آنرا 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 توالی فرنگی یا سندلی کوتاه استفاده کند.

✓ در بیماری که فلج یکطرفه 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 می شوند.