

حقایق در مورد سکته مغزی STROKE FACTS

سکته مغزی چیست؟ (What is a stroke?)

سکته مغزی زمانی اتفاق می افتد که یک لخته خون یا رگ خونی منفصل، مانع از جریان خون به مغز می شود. زمانی که این اتفاق می افتد، سلول های مغز اکسیژن کافی دریافت نمی کنند. هنگامی که یک رگ خونی مسدود شود، قسمتی از مغز که انسداد را در بر می گیرد نمی تواند وظیفه اش را انجام دهد. اگر سکته مغزی در منطقه ای از مغز رخ دهد که حرکت بازوی راست را کنترل می کند، بازوی راست ضعیف یا فلج می شود. بدون خون کافی، سلول های مغز دیگر نمی توانند انرژی تولید کنند. بنابراین، آسیب می بینند و از بین می روند.

سکته مغزی، حمله به مغز است! سکته مغزی، فوریت پزشکی است!

چطور بدانیم دچار سکته مغزی شده ایم؟ (How do you know that you are having a stroke?)

علائم سکته مغزی در عرض چند دقیقه ظاهر می شوند، نه در عرض ساعت ها یا روز ها. اگر هرکدام از موارد زیر را تجربه کرده اید احتمالاً دچار سکته مغزی شده اید:

- ضعف، بی حسی و سوزن سوزن شدن ناگهانی صورت، بازو و یا پا، به ویژه در یک طرف بدن و یا اشکال در بکار گرفتن یک بازو و یا یک پا
- سردرگمی ناگهانی، اشکال در صحبت کردن، یا از دست رفتن تکلم، یا اشکال در درک کردن مفهوم کلام
- اشکال ناگهانی در بینایی، به ویژه در یک چشم، یا دوبینی
- سر درد شدید ناگهانی
- اشکال در راه رفتن، سرگیجه و عدم تعادل ناگهانی و ناگهان افتادن، به ویژه اگر با هر یک از علائم بالا همراه باشد

دیگر علائم مهم سکته مغزی عبارتند از:

(Other important stroke symptoms include:)

- حالت تهوع، تب، استفراغ ناگهانی (در عرض چند دقیقه ظاهر می شوند، نه در عرض ساعت ها یا روز ها)
- از دست رفتن موقت هوشیاری (غش کردن)
- اشکال در نفس کشیدن

اگر یک یا چند مورد از این علائم را دارید- حتی اگر درد ایجاد نکرده اند یا از بین رفته اند- صبر نکنید، با 911 تماس بگیرید! اگر درمان سریع انجام گیرد می تواند مؤثرتر باشد! هر دقیقه، ارزشمند است!

آیا در خطر ابتلا به سکته مغزی هستید؟ (Are you at risk for a stroke?)

اگر هر کدام از موارد زیر به شما مربوط می شود، ممکن است در خطر ابتلا به سکته مغزی باشید.....

- فشار خون بالا
- دیابت
- قرص ضد بارداری
- نوشیدن الکل
- نتایج آزمایش خون غیر عادی
- مصرف سیگار
- کلسترول بالا
- ضربه یا تصادف
- سابقه سکته مغزی در خانواده

راهکار های پیشگیری از سکته مغزی (Stroke prevention guidelines)

- از فشار خونتان آگاه باشید. حداقل هنگام معاینات پزشکی هر سال آن را چک کنید. اگر فشار خونتان بالا بود، با کمک پزشک خود آن را کنترل نمایید.
- ببینید آیا مشکلات قلبی دارید یا خیر.

- اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید.
 - اگر مشروب می نوشید، اعتدال را رعایت کنید. زیاده روی نکنید.
 - ببینید آیا کلسترول شما بالاست یا خیر.
 - اگر دیابت دارید، به دقت از توصیه های پزشکتان پیروی کنید تا آن را کنترل نمایید.
 - ورزش را در فعالیت های روزمره مورد علاقه تان جای دهید.
 - رژیم غذایی کم سدیم (نمک) و کم چربی داشته باشید.
 - از پزشکتان بپرسید آیا مشکلی در رابطه با گردش خون دارید یا خیر، زیرا ممکن است خطر سکته مغزی را افزایش دهد.
- اگر هر کدام از علائم سکته مغزی را دارید، فوراً کمک بگیرید. درمان پزشکی سریع می تواند زندگی شما را نجات دهد و احتمال نوتوانی و بهبود موفقیت آمیز را افزایش دهد.

اگر کسی به سکته مغزی مبتلا شده است، برایش چه می توان کرد؟

(If someone is having a stroke, what can be done about it?)

- امروزه به خوبی مشخص شده است که درمان سریع و حمله وار سکته مغزی می تواند مانع از آسیب مغزی شود و یا میزان آن را کاهش دهد. برای مثال، در موارد سکته مغزی ناشی از تشکیل لخته خون، گاهی اوقات از داروهای "لخته بر" برای بهبود جریان خون استفاده می شود. گرچه این داروها فقط در مواردی استفاده می شوند که:
- در فاصله 3 ساعت از شروع علائم سکته مغزی مصرف شوند
 - فرد فاقد هرگونه آلرژی یا عامل خطری باشد که مانع از استفاده دارو می شود (برای مثال: خطر خونریزی)
 - دیگر مواردی که می توانند انجام گیرند (و اگر سریع انجام بگیرند بهترین عملکرد را دارند) عبارتند از:
 - درمان فشار خون بالا
 - درمان شرایطی که به تشکیل لخته خون کمک می کند (برای مثال: ضربان قلب نامنظم)
 - از بین بردن ترکیب خونی خارج از رگ (خون مردگی) که می تواند در سکته مغزی هموراژیک بوجود آید

آیا سکته مغزی فقط در افراد مسن رخ می دهد؟

(Do strokes only happen to old people?)

خیر، سکته مغزی در همه گروه های سنی رخ می دهد، حتی نوزادان. با این حال، 2/3 موارد سکته مغزی در افراد بالای 65 سال بروز می کند و 1/3 دیگر، اغلب در گروه سنی 35-65 سال رخ می دهد.

آیا آسیبی که در اثر سکته مغزی رخ می دهد دائمی است؟

(Is the damage done by a stroke permanent?)

این بیان می تواند هم درست و هم نادرست باشد. درست است که سلول های مغز که در اثر سکته مغزی از بین می روند هرگز بهبود نمی یابند، اما این نکته که بعضی از اثرات سکته مغزی مانند ناتوانی در حرکت یک بازو یا پا یا تکلم، دائمی خواهند بود، نادرست است. زیرا به مرور زمان بعضی از سلول های مغز می توانند "بیموزند" که وظایف قسمت های از بین رفته مغز را به عهده بگیرند. گرچه، همیشه به این صورت نیست. بازتوانی عملکرد افراد، مسأله منحصر به فردی است و بین همه چیز، به این بستگی دارد که آسیب در چه منطقه ای از مغز و به چه میزان رخ داده است.

از کجا اطلاعات بیشتری دریافت کنم؟

(Where do I get more information?)

با پزشک خانوادگی خود صحبت کنید، یا برای کسب اطلاعات بهداشتی 24 ساعته و مشورت با پرستار با خط رایگان هلت لینک آلبرتا تماس بگیرید:

1-866-408-LINK (5465)

منبع: سایت اینترنتی هلت لینک www.healthlinkalberta.ca

سکته مغزی، اطلاعات بهداشتی، خدمات بهداشتی آلبرتا

برای دریافت مجموعه مقالات "جاده سالم زیستن" و اطلاعات بهداشتی به زبان خودتان لطفاً از سایت زیر دیدن نمایید
www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm