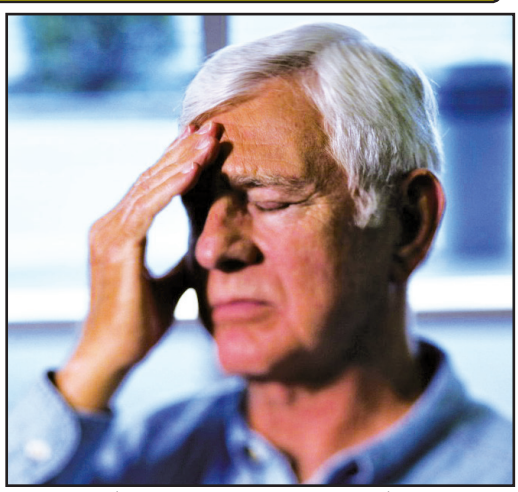


### عوامل مؤثر در بروز سگته های مغزی و پیشگیری از آن

فاطمه بنیادی - کارشناس آموزش سلامت شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون



یکی از عوامل مهم در پیشگیری از مرگ و میر و معلولیت در بیماران سگته مغزی تشخیص به موقع است در حالی که بیشتر افراد با علائم سگته آشنایی ندارند. زمانی که فردی به سگته مغزی دچار می شود هر چه زمان بیشتر بگذرد احتمال آسیب دیدن مغز بیشتر خواهد شد. برخی از این علائم عبارتند از:

- نداشتن هماهنگی بین اعضای بدن
- ایجاد تغییرات ناگهانی در بینایی
- ناتوانی در تکلم
- فلج یک طرف صورت
- بروز ناتوانی در یکی از شانه ها
- اختلال حسی یک طرف بدن

**در صورت مشاهده هر کدام از این علائم باید هرچه سریعتر با اورژانس تماس گرفته شود.**

بیشترین عارضه هایی که سگته مغزی ایجاد می کند، فلج شدن نیمی از بدن است. گرچه با توجه به نوع سگته ممکن است این عوارض تفاوت داشته باشند.

**سگته مغزی چگونه تشخیص داده می شود؟**

ابتدا پزشک در مورد آنچه اتفاق افتاده و زمان شروع علائم از بیمار سؤال می پرسد و تعیین می کند که آیا بیمار قادر است به درستی فکر کند یا خیر؟

پزشک همچنین واکنش های بیمار را آزمایش می کند تا متوجه شود آیا آسیب جسمی ایجاد شده یا خیر؟ این کار به پزشک در تشخیص آزمایشهای ضروری برای تشخیص سگته مغزی کمک می کند.

**آیا می توان از بروز سگته مغزی جلوگیری کرد؟**

متخصصان معتقدند که تا ۸۰٪ موارد می توان از ایجاد سگته مغزی پیشگیری کرد. بعضی از عوامل خطر سگته های مغزی مثل سن و عوامل ژنتیکی را نمی توان تغییر داد؛ اما با کمک اقدامات زیر احتمال بروز سگته مغزی را می توان کاهش داد:

- ✓ کنترل بیماری های فشارخون، چربی خون و دیابت.
- ✓ درمان بیماری های قلبی - عروقی
- ✓ ترک سیگار
- ✓ اصلاح عادت های غلط تغذیه ای از جمله مصرف زیاد نمک و چربی، فست فودها و کم تحرکی
- ✓ قطع مصرف مشروبات الکلی
- ✓ کنترل استرس و تنش های روحی
- ✓ کنترل وزن

۰۲۰۰۲۲

### سر گیجه در سالمندان

حسن شهرویور  
کارشناس مسئول آموزش سلامت شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

اختلال تعادل و سر گیجه یکی از مهم ترین علل زمین خوردگی در سالمندان است که منجر به شکستگی های استخوانی و کاهش عملکرد آن ها می شود. این امر در سنین بالای ۶۰ سال و به ویژه در بانوان بسیار شایع تر و خطرناک تر است.

سر گیجه، واژه ی خیلی صریحی نیست. از نظر پزشکی اگر فردی احساس چرخش یا حرکت خود یا محیط اطراف خود را داشته باشد، یعنی فرد احساس کند که یا خودش می چرخد و یا اشیای اطراف در حول محور فرد در حال چرخش است لفظ سر گیجه برای فرد، مورد استفاده قرار می گیرد.

**دلایل نداشتن تعادل و سقوط:**

- ۱- سر گیجه
- ۲- خم کردن سر به عقب و حرکت سر به عقب، مانند آنچه هنگام نگاه کردن به آسمان یا برداشتن جسمی از زمین اتفاق می افتد، به علت تغییراتی است که با افزایش سن در بدن ایجاد می شود.
- ۳- بلند شدن ناگهانی هنگام برخاستن از رختخواب
- ۴- مصرف خودسرانه داروها، مانند داروی خواب آور یا داروی ضد فشارخون
- ۵- مشکلات بینایی: عادت کردن چشم ها به تاریکی ( وقتی شب وارد اتاقی می شویم که چراغ آن خاموش است.)، پیر چشمی، آب مروارید و عفونتهای چشمی
- ۶- مشکلات شنوایی: شنیدن صداهای موجود در محیط اطراف، در بسیاری از مواقع، بیمار را از خطر آگاه می کند. کم شدن قدرت شنوایی به دلیل افزایش سن، جمع شدن جرم در گوش، سوراخ شدن پرده گوش، مصرف بعضی از داروها که برای گوش ضرر دارد، می باشد.
- ۷- ضربه به سر
- ۸- هوای گرم یا مکان های شلوغ
- ۹- افت فشارخون

**درمان**

مهم ترین روش درمانی برای بیماران که مشکل گوش دارند، استفاده از داروها، روش های نوین جراحی و شیوه جدید توان بخشی است. توان بخشی در کنار دارو درمانی، باعث می شود بیماری سر گیجه را در سالمندان تحت کنترل در آورد.

-در سر گیجه های سبک، بهتر است دراز بکشید، استراحت کنید، صبر کنید تا سر گیجه رفع شود.

این حس غالباً ظرف چند دقیقه تمام می شود. حتی اگر در بعضی از موقعیت های اجتماعی قرار دارید به خود اجازه دهید، نفسی بکشید، و روی مبل دراز کشیده و یا

در صندلی راحتی لمیده پاها را تا آنجا که ممکن است بالا برده، لاقل تا سطح قلب بالا بگیرید به این دلیل پاها را بالا نگه دارید که جریان خون را به طرف مغز تحریک کنید.

اگر جایی برای دراز کشیدن پیدا نکردید، برای چند دقیقه دست از کار بکشید، حتی اگر لازم است دست شویی بروید، بنشینید و سرتان را در بین پاها خم کنید تا سر گیجه رفع شود.

سه مرتبه در روز غذا بخورید، کم غذا خوردن، مثلاً اگر یک وعده از غذا خوردن کاسته شود می تواند علت معمولی پایین آمدن قندخون باشد. به همین نحو خوردن غذاهای غیر معمول مانند استفاده از یک رژیم غذایی که محتوی آن راتامامای مایعات تشکیل دهند، می تواند باعث بر هم زدن تعادل مواد معدنی بدن شود که به ضعف و سر گیجه منجر شود. باید لاقل در روز سه مرتبه غذای کامل متعادل شامل ۳ پیماهی میوه جات، ۱۱-۶ قطعه کوچک نان، ۱۱-۶ قاشق و سایر حبوبات، ۳-۲ پیماهی کوچک ماست، شیر، ۲ تا ۳ تکه کوچک گوشت یا ماهی بخورید.

عادت مصرف زیاد نمک را ترک کنید:

مصرف زیاد نمک موجب می شود بدن مایعات را در خود نگهدارد از مصرف غذاهای شور مانند و چیپس سبب زمین خورداری کنید.

برای خوشمزگی کردن غذاها، از سبزیجات خشک، ادویه و آب میوه استفاده کنید.



**چه موقع ضرورت پیدا می کند که به پزشک مراجعه کنیم؟**

اگر سر گیجه بدون دلیل باشد، شدید باشد، عود کرده باشد و یا ادامه پیدا کرده باشد. مشکلات گفتاری ایجاد کند یا بی حس شدن در دست ها یا پاها، یا در یک طرف از بدن احساس سوزش کنید.

به سردرد بسیار شدید مبتلا شده باشید.

دو بینی پیدا کرده و یا ناگهان دیدتان خراب شده باشد.

گوش ها زنگ بزنند، یا یک گوش ناگهان ناشنوا شود.

پس از افتادن و یا زمین خوردن احساس سر گیجه کنید و یا پس از مجروح شدن سر گیجه به سراغتان بیاید.

سر گیجه همراه با تهوع و استفراغ باشد.

## اخبار شهرداری و شورای اسلامی شهر کازرون

### پیام شهردار کازرون در پی شهادت تعدادی از رزمندگان تیپ تکاور امام سجاد (ع) کازرون

درد و سلام خدا و رسولش بر شهدا، جانبازان و آزادگان سرافراز جنگ تحمیلی، سلام خدا بر پدران، مادران، همسران و فرزندان تمامی بازماندگان شهدا و افتخارآفرینان اسلام و ایران عزیز و سیاسی خدایی را که به ما توفیق داد تا تهیت گوی بزرگوارانی باشیم که در تاروپودی از احساس لطیف، اصالت و معصومیتی به قداست و کرامت خون شهدا را نشانه گرفته و در ادای تکلیف نسبت به آن کریمان تا اوج افلاک سوار بر پیکره سرخ شهادت شده و در صیانت از شجره طیبه ای که نهال آن را حضرت محمد مصطفی (ص) بر بستر قلبهای همیشه منتظر کاشته بود، حماسه آفرینند.

شما بحق توانستید در انعکاس و امتداد این فلسفه، قیامت دیگری از سوی فرزندان حسین(ع) که در روزگاری نهچندان دور در کربلای ایران اسلامی رقم خورد، زینب گونه درخشیده و شایسته ستایش ظاهر



### نظارت بازرسان بر نحوه خدمات رسانی تاکسیرانی در کازرون افزایش می یابد

شهردار کازرون در جلسه شورای تاکسیرانی اظهار داشت: یکی از اولویتهای اساسی سازمان تاکسیرانی کازرون، ساماندهی تاکسیها در مسیرهای شهری است که در این راستا تعداد تاکسیهای خدمات رسان با توجه به نیاز مردم در مسیرهای پرتعداد و شلوغ های تازه تأسیس افزایش می یابد.

وی با اشاره به اینکه کرایه تاکسیها نیز براساس مصوبه وزارت کشور، سالانه افزایش می یابد، گفت: تاکسیرانی کازرون با برنامه ریزی مناسب خدمات شهری نظیف و شستشو گردید که علاوه بر این مسیریهای راهپیمایی شکوهمند پیروزی انقلاب نیز شستشو خواهد شد. هم چنین در مسیرهای راهپیمایی ۲۲ بهمن دایره اجرائیات شهرداری به موضوع مقابله با سد معبر و کنترل و ساماندهی نقاط مختلف راهپیمایی می پردازد.

مکی همچنین آذین بندی گسترده و چراغانی سطح شهر در ایام الله ده فجر را از دیگر اقدامات شهرداری کازرون عنوان کرد و افزود: در شب ۲۲ بهمن ماه همچون سال های گذشته، تمهیدات لازم به منظور نورافشانی در میدان شهدا هم زمان با بانگ الله اکبر در نظر گرفته شده است.



مکی تصریح کرد: سازمان تاکسیرانی وظیفه بسیار مهمی در جابه جایی شهروندان دارد و در این راستا نظارت همه جانبه بازرسان تاکسیرانی بر نحوه خدمات رسانی تاکسیها در مسیرهای مختلف شهر افزایش می یابد.

شهردار کازرون گفت: تاکسیرانان موظف به دریافت نرخ تاکسی طبق مصوبه دارند و با رانندگانی که خارج از نرخ مصوبه از مسافران، کرایه بگیرند برخورد جدی صورت می گیرد که در این راستا با نظارت بازرسی نامحسوس، میزان رضایتمندی شهروندان از تاکسی های درون شهری سنجیده می شود.

وی از آموزش تاکسیرانان کازرون در دوره اخلاق حرفه ای خبر داد و بیان کرد: به منظور افزایش توانایی ارتباط تاکسیرانان با همشهریان و نیز کاهش اشتباهات رفتاری در رانندگی، تاکسیرانان امسال در دوره آموزش اخلاق حرفه ای شرکت کرده اند.

شهردار کازرون داشتن احساس مسئولیت نسبت به انجام وظایف، لحن و کلام محترمانه و عدم دخالت در کارهای دیگران را از جمله رفتارهای مورد تأکید در تاکسیرانان برشمرد و افزود: پذیرش تغییرات در شرایط کار و همگام کردن خود با تغییرات ایجاد شده باید مورد توجه تاکسیرانان باشد.

### تمهیدات شهرداری کازرون در مناسبتهای دهه فجر

سید مهدی مکی تمهیدات شهرداری کازرون را برای برگزاری راهپیمایی باشکوه ۲۲ بهمن تشریح کرد. شهردار کازرون با بیان این که در آستانه سی و هفتمین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی مطابق سالیهای گذشته مسئولیت کمیته اجرائی برعهده شهرداری گذاشته شده است، گفت: این مسئولیت در شهرداری

### تخریب مخروبه واقع در خیابان حضرتی - کوچه امام زاده

مکانی که در گذشته محل سکونت یکی از بزرگان کازرون بوده است، در حال تخریب است. ماشینهای خردساز در حال تخریب دیوارهای این بنا هستند.

### مطالب این بخش توسط روابط عمومی شهرداری و شورای اسلامی کازرون تهیه و تنظیم شده است.

وی با اشاره به کاربیش از ۵۰۰ نفری انسانی همراه با تجهیزات و ماشین آلات لازم برای نظافت سطح شهر پس از برگزاری مراسم راهپیمایی یوم الله ۲۲ بهمن گفت: همزمان با برگزاری مراسم استقبال از ایام الله دهه فجر مسیریهای گلزار شهدا توسط نیروهای

