



تاریخ
۶
مرداد
۱۴۰۰
چهارشنبه

هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: سکته مغزی

سکته مغزی چیست؟

بیمارستان این سینا

گفتار درمانی؛ این روش به رفع مشکلات مربوط به تولید یا درک گفتار کمک می کند. تمرین، آرامش و تغییر سبک مکالمه می تواند در این موارد مفید باشد.

ورزش درمانی: این روش به فرد در بازیابی توان حرکت و تعادل کمک می کند. نکته مهم این است که فرد حتماً به فعالیت بپردازد، حتی اگر در ابتدا سخت باشد.

کار درمانی: از کار درمانی به منظور بهبود توانایی فرد در انجام فعالیت‌های روزمره مانند استحمام، آشپزی، لباس پوشیدن، خوردن، مطالعه و نوشتن استفاده می شود.

گروه های حمایتی: این گروه ها برای بهبود برخی مشکلات ذهنی رایج همچون استرس که ممکن است بعد از سکته مغزی فرد به آن دچار شود، استفاده می‌شود.
بسیاری از افراد اشتراک گذاشتن تجربه‌ها و تبادل اطلاعات را امری مفید می دانند.

حمایت خانواده و دوستان: نزدیک ترین افراد به فرد باید حمایت عملی و آرامش بیمار بعد از سکته قلبی را تأمین کنند. آگاهی دوستان و خانواده از اقدامات امکان پذیر به منظور کمک به فرد بسیار مهم است. توانبخشی قسمتی مهم و مداوم از درمان است. با کمک و حمایت عزیزان فرد، توانبخشی و بازگشت به شرایط عادی زندگی امکان پذیر است که البته بستگی به شدت سکته مغزی دارد.

پیشگیری از سکته مغزی

بهترین راه پیشگیری از سکته مغزی اشاره به عوامل اصلی آن است. مهم ترین عامل پیشگیری از این عارضه تغییر در سبک زندگی است که شامل موارد زیر است.

رژیم غذایی مناسب و سالم

حفظ وزن ایده آل

فعالیت های بدنی منظم

عدم استعمال دخانیات

پرهیز از مشروبات الکلی و یا میانه روی در نوشیدن آن

یک رژیم غذایی مغزی به معنی استفاده از مقدار زیادی میوه، سبزیجات، غلات کامل، مغزها، تخم ها و دانه ها و حبوبات است. خوردن گوشت قرمز و فرآوری شده را به حداقل برسانید و مصرف کلسترول و شکر اشباع شده را محدود کنید. استفاده از نمک را به منظور حفظ فشار خون به حداقل رسانید.

برخی از دیگر اقدامات که به کاهش خطر وقوع سکته مغزی کمک می کند شامل موارد زیر است:

حفظ فشار خون مناسب

کنترل دیابت

درمان آپنه انسداد خواب

در کنار این تغییرات در سبک زندگی یک پزشک می تواند با تجویز داروهای ضد انعقاد و پلاکت خون خطر وقوع سکته مغزی ایسکمیک را کاهش دهد.

علاوه بر این، جراحی عروق می تواند خطر وقوع دوباره سکته مغزی را کاهش دهد.

تشخیص سکته مغزی

سکته مغزی به سرعت شروع می شود و اغلب قبل از اینکه یک فرد برای یک تشخیص مناسب توسط یک پزشک دیده شود، رخ می دهد. فردی که در معرض وقوع سکته مغزی است باید در طی ۳ ساعت بعد از ظهور علائم در بیمارستان مورد درمان قرار بگیرد تا بهترین تشخیص و درمان را دریافت کند.



به منظور بررسی و تشخیص نوع سکته مغزی چندین نوع آزمایش و روش وجود دارد که می توان به موارد زیر اشاره کرد:

معاینه فیزیکی: در این روش پزشک در مورد علائم و سابقه پزشکی فرد سؤال می کند. چک کردن فشار خون، گوش کردن عروق خونی گردن و بررسی عروق خونی در پشت چشم ها به منظور بررسی علائم لخته شدن خون از اقداماتی است که پزشک ممکن است انجام دهد.

آزمایش خون: پزشک ممکن است به منظور بررسی سرعت لخته شدن خون از آزمایش خون استفاده کند، بررسی سطوح خاصی از مواد در خون از جمله عوامل لخته شدن و بررسی وجود عفونت از این موارد است.

سی تی اسکن: یک سری تصاویر اشعه ایکس می توانند خونریزی، سکته مغزی، تومور و برخی عارضه های مربوط به مغز را نشان دهد. ام آر آی: امواج رادیویی و مغناطیس تصاویری از مغز ایجاد می کنند که می توان از آن به منظور تشخیص بافت های آسیب دیده مغزی استفاده کرد.

سونوگرافی داپلر: از سونوگرافی به منظور بررسی جریان خون در عروق خونی و تشخیص وجود پلاک استفاده می شود.

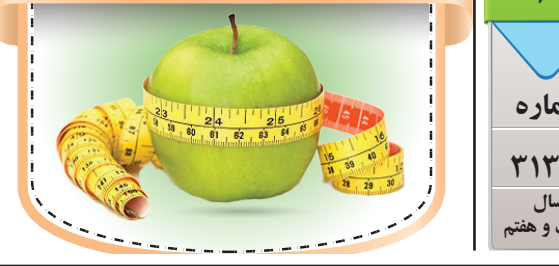
آنژیوگرافی مغزی: در این روش ماده های حاجب به عروق خونی مغز تزریق می شوند تا تحت پرتو ایکس نمایان شوند. این کار باعث می شود تا تصویری دقیق از مغز و عروق خونی گردن ایجاد شود.

اکو کاردیوگرافی: این آزمایش تصویری دقیق از قلب گرفته می شود تا بتوان با استفاده از آن وجود لخته خون که بتواند به سمت مغز حرکت کند و منجر به سکته مغزی شود را بررسی کرد.

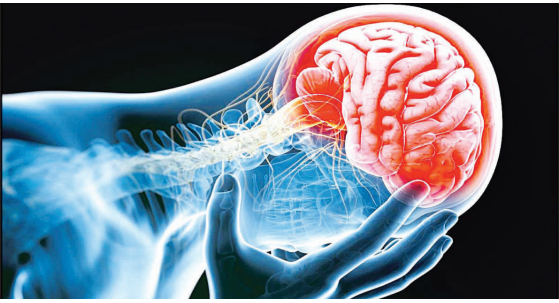
تأیید نوع سکته مغزی تنها با اسکن مغز در محیط بیمارستان امکان پذیر است.

صفحه
۶
شماره
۳۱۳۴
سال
بیست و هفتم

سلامت



علائم و نشانه های سکته مغزی



بیماری قلب و عروق، شامل نارسایی قلبی، عفونت قلبی یا غیرعادی بودن ضربان قلب مثل فیبریلاسیون دهلیزی.

سابقه ی شخصی یا خانوادگی سکته، حمله ی قلبی یا حمله ی ایسکمی گذرا

بیماری کووید ۱۹

از دیگر عواملی که خطر ابتلا به سکته را افزایش می دهد می توان به موارد زیر اشاره کرد:

سن افراد بالای ۵۵ سال بیشتر از جوانان در معرض خطر سکته قرار دارند.

نژاد خطر ابتلا به سکته در بین نژاد آفریقایی آمریکایی بیشتر است.

جنسیت مردان بیشتر از زنان در معرض خطر ابتلا به سکته ی مغزی قرار دارند. زنان معمولاً در سنین بالاتر دچار سکته می شوند و احتمال فوت در اثر سکته در زنان بیشتر است.

هورمون استفاده از قرص های ضد بارداری یا هورمون درمانی شامل استروژن خطر ابتلا به سکته را بالا می برد.

عوارض سکته مغزی

گاهی سکته، بسته به این که تا چه مدت خون به مغز نرسد و کدام قسمت از مغز تحت الشعاع قرار بگیرد، باعث بروز معلولیت موقتی یا دائمی می شود. عوارض می تواند شامل موارد زیر باشد:

فلجی یا از دست دادن توانایی حرکت عضلات: ممکن است یک طرف بدن فلج شود یا قدرت کنترل بعضی از عضلات، مانند عضلات یک سمت صورت یا دست، را از دست بدهید.

اختلال در صحبت یا بلع: سکته ی مغزی روی توانایی کنترل عضلات حلق و دهان تأثیر می گذارد و باعث می شود به سختی بتوانید واضح صحبت کنید، آب دهان قورت دهید یا غذا بخورید. همچنین ممکن است اختلالاتی در زبان ایجاد شود، مثلاً تکلم یا درک گفتار، خواندن یا نوشتن.

از دست دادن حافظه یا اختلال در تفکر: بسیاری از افرادی که سابقه ی سکته ی مغزی داشته اند، بخشی از حافظه ی خود را از دست می دهند. دسته ی دیگر برای فکر کردن، استدلال، قضاوت و درک مفاهیم به مشکل می خورند.

مشکلات عاطفی: بعضی از افراد مبتلا به سکته ی مغزی در کنترل عواطف خود به مشکل برمی خورند یا دچار افسردگی می شوند. درد: ممکن فرد در قسمت هایی از بدن که تحت تأثیر سکته قرار گرفته دچار درد، بی حسی یا دیگر احساسات غیرعادی شود. مثلاً، اگر سکته ی مغزی باعث شود حس لامسه ی دست چپ را از دست دهید، در این دست احساس ناخوشایند مرمومر شدن خواهید داشت.

تغییر در رفتار و توانایی مراقبت از خود: ممکن است افرادی که سابقه ی سکته ی مغزی داشته اند بیشتر منزوی شوند و برای نظافت شخصی و انجام کارهای روزمره به کمک نیاز داشته باشند.

پیشگیری از سکته مغزی

شناخت عوامل خطرناک بروز سکته ی مغزی، رعایت توصیه‌های متخصص مغز و اعصاب و انتخاب سبک زندگی سالم ازجمله بهترین اقدامات برای پیشگیری از بروز سکته است. اگر دچار سکته یا حمله ایسکمی گذرا شده اید، این معیارها مانع از بروز سکته ی دوباره می‌شود. مراقبت های بیمارستان و بعد از آن هم موثر است.

بسیاری از روش های جلوگیری از بروز سکته ی مغزی شبیه به روش‌های جلوگیری از بروز بیماری قلبی است. در مجموع، توصیه های داشتن زندگی سالم عبارت‌تند از:

کنترل فشار خون بالا: این مورد جزو مهم ترین اقداماتی است که می تواند برای کاهش خطر ابتلا به سکته ی مغزی انجام دهید. اگر سابقه سکته دارید، پایین آوردن فشار خون به پیشگیری از بروز سکته یا TIA بعدی کمک می کند. اغلب برای درمان فشار خون بالا از روش های سالم سبک زندگی و دارو استفاده می شود.

کنترل کردن میزان کلسترول و چربی اشباع شده در رژیم غذایی: خوردن کمتر کلسترول کم تر، به خصوص چربی ترانس و اشباع شده، می‌تواند در کاهش انسداد رگ ها موثر واقع شود. اگر از طریق ایجاد تغییر در رژیم غذایی موفق به کنترل کلسترول نشوید، پزشک مغز و اعصاب داروی کاهش کلسترول هم تجویز می کند.

ترک مصرف تباکو: استعمال دخانیات خطر ابتلا به سکته ی مغزی را در فردی که سیگار می کشد و کسانی که در معرض دود قرار می گیرند افزایش می دهد. ترک مصرف تباکو در پایین آوردن خطر ابتلا به سکته ی مغزی موثر است.

کنترل دیابت: رژیم غذایی، ورزش و کاهش وزن به حفظ قند خون در وضعیت متعادل کمک می کند. اگر عوامل سبک زندگی برای کنترل دیابت کافی نباشد، دکتر مغز و اعصاب داروی دیابت تجویز می کند.

حفظ وزن سالم: اضافه وزن منجر به بروز سایر عوامل ابتلا به سکته ی مغزی، نظیر فشار خون بالا، بیماری قلب و عروق و دیابت می شود.

رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات: رژیم غذایی بنج وعده میوه و سبزیجات یا بیشتر خطر ابتلا به سکته ی مغزی را پایین می آورد. رژیم مدیترانه ای، که مصرف روغن زیتون، میوه، آجیل، سبزیجات و غلات کامل را بالا می برد، می تواند موثر واقع شود.

ورزش منظم: ورزش ایروبیک به طرق مختلف خطر ابتلا به سکته ی مغزی را پایین می آورد. ورزش می تواند فشار خون را پایین بیاورد، میزان کلسترول خون را بالا ببرد و سلامت قلب و رگ های خون را بهبود ببخشد. همچنین در کاهش وزن، کنترل دیابت و کاهش استرس به شما کمک می کند. به تدریج به مدت حداقل سی دقیقه در اکثر روزهای هفته فعالیت جسمی متعادل مثل پیاده روی، آهسته دویدن، شنا یا دوچرخه سواری را انجام دهید.

درمان‌کنده: اگر شما یا اطرافیانتان دچار سکته شده اید، به خصوص به زمان شروع علائم دقت کنید. بعضی از گزینه های درمان زمانی بیشترین تأثیر را دارد که بلافاصله بعد از شروع سکته انجام شود.

علائم و نشانه های سکته عبارتند از:

اختلال در گفتار و درک حرف های دیگران: ممکن است دچار گیجی، لکنت یا اختلال در درک حرف دیگران شوید.

فلجی یا بی حسی صورت، دست یا پا؛ ممکن است در صورت، دست یا پا دچار بی حسی، ضعف یا فلجی ناگهانی شوید.

اختلال بینایی در یک یا هر دو چشم: ممکن است ناگهان یک یا هر دو چشم شما تیره یا تار شود یا دچار دوبینی شوید.

سرردرد: سردرد شدید و ناگهانی همراه با استفراغ، گیجی یا تغییر هوشیاری می تواند از علائم سکته باشد.

مشکل راه رفتن: ممکن است تلو تلو بخورید و تعادلتان را از دست بدهید. همچنین ممکن است به طور ناگهانی دچار سرگیجه و از دست دادن هماهنگی شوید.

چه زمان باید به پزشک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کرد؟

اگر متوجه هر گونه علائم سکته شده اید، حتی اگر عود و فروکش می‌کند یا کاملاً از بین می رود، فوراً تحت مراقبت های پزشکی قرار بگیرید. سریع فکر کنید و اقدامات زیر را انجام دهید:

صورت: از فرد بخواهید لبخند بزند. آیا یک طرف لب کج می شود؟

دست ها: از فرد بخواهید هر دو دست خود را بالا ببرد. آیا یک دست او پایین می افتد؟ یا نمی تواند یک دست خود را بالا ببرد؟

گفتار: از فرد بخواهید یک عبارت ساده را تکرار کند. آیا حرف زدن او همراه با لکنت یا غیرعادی است؟

زمان: اگر هریک از این علائم را مشاهده کردید، فوراً با ۹۱۱ یا فوریت های پزشکی تماس بگیرید.

هرچه سریع تر با شماره ی اورژانس تماس بگیرید. صبر نکنید تا علائم متوقف شود. هر دقیقه اهمیت دارد. هرچه بیشتر درمان سکته به تأخیر بیفتد، احتمال آسیب مغزی و معلولیت بیشتر می شود.

اگر همراه کسی هستید که به سکته مشکوک است، درحالی که منتظر کمک پزشکی هستید به دقت به علائم فرد توجه کنید.

علت های بروز سکته مغزی
دو علت اصلی باعث بروز سکته می شود: انسداد رگ (سکته ی مغزی ایسکمیک) یا نشت یا پارگی مویرگ (خونریزی مغزی). ممکن است عمل رسیدن خون در بعضی از افراد به صورت مقطعی متوقف شود. به این وضعیت حمله ی ایسکمی گذرا (TIA) می گویند که علائم آن همیشه نیست.

سکته ی مغزی ایسکمیک

این شایع ترین نوع سکته است و زمانی اتفاق می افتد که رگ های خون باریک یا مسدود شود. درنتیجه جریان خون شدیداً کاهش می یابد (ایسکمی). انسداد یا باریک شدن رگ های خون در نتیجه ی رسوب چربی در رگ یا لخته های خون و سایر رسوباتی که در جریان خون حرکت و در رگ های مغز گیر می کند، رخ می دهد.

تعدادی تحقیقات اولیه نشان می دهد بیماری کووید ۱۹ می تواند باعث بروز سکته ی مغزی ایسکمیک شود اما به تحقیقات بیشتر نیاز است.

نشانه های سکته مغزی

خونریزی مغزی

زمانی که یکی از رگ های مغز نشت کند یا پاره شود، خونریزی مغزی اتفاق می افتد. خونریزی مغزی می تواند نتیجه ی بیماری های مختلفی باشد که روی رگ های خون تأثیر می گذارد. از جمله عوامل خونریزی مغزی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

فشار خون بالا که تحت کنترل نباشد

مصرف بیش از اندازه ی داروهای رقیق کننده ی خون (داروهای ضد انعقاد خون)

پرآمدگی در قسمت های ضعیف دیواره های رگ (آتورسیم)

آسیب (مثل تصادف)

رسوب پروتئین در دیواره ی عروق که منجر به تضعیف دیواره ی عروق می شود (سکته ی مغزی ناشی از آنژیوپاتی آمیلوئید)

سکته ی مغزی ایسکمیک که منجر به خونریزی می شود

پارگی پیوند غیرعادی عروق با دیواره های نازک (بدشکلی شریانی وریدی) از دیگر عوامل بروز خونریزی مغزی است که کم تر شایع است.

حمله ی ایسکمی گذرا

حمله ی ایسکمی گذرا (که گاهی به آن سکته ی کوچک می گویند) به دوره ی کوتاهی از علائم شبیه به سکته اطلاق می شود. این وضعیت باعث بروز آسیب دائمی نمی شود و درنتیجه ی کاهش موقتی جریان خون به بخشی از مغز اتفاق می افتد که ممکن است تا پنج دقیقه طول بکشد.

حمله ی ایسکمی گذرا، مانند سکته ی مغزی ایسکمی، زمانی اتفاق می افتد که لخته یا رسوبات مانع از رسیدن جریان خون به سیستم عصبی شود یا جریان خون را کاهش دهد.

حتی اگر فکر می کنید چون علائمتان بهتر شده دچار TIA شده اید، مراقبت پزشکی دریافت کنید. صرفاً براساس علائم نمی توان سکته را از TIA تشخیص داد. اگر دچار TIA شده اید، احتمالاً یکی از رگ های مغز تاحدی باریک یا مسدود شده است. حمله ی ایسکمی گذرا خطر ابتلا به سکته را افزایش می دهد.

عوامل خطرناک

عوامل زیادی می تواند خطر سکته را افزایش دهد. ازجمله عوامل قابل درمان می توان به موارد زیر اشاره کرد:

عوامل خطرناک سبک زندگی:

اضافه وزن یا چاقی

عدم تحرک فیزیکی

افراط در مصرف مشروبات الکلی

مصرف مواد غیر قانونی مانند کوکائین و متامفتامین

عوامل خطرناک پزشکی:

فشار خون بالا

مصرف سیگار یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار

کلسترول بالا

دیابت

آپنه خواب انسدادی