**پیش گیری از سکته حاد مغزی وعلائم مهم آن جهت پی گیری فوری**

**سکته مغزی چیست ؟**

سکته مغزی یعنی بسته شدن یا پاره شدن یک شریان مغزی که به دنبال آن اختلال در گردش خون آن ناحیه از مغز ایجاد شده **و موجب بروز علائمی مثل فلج نیمه بدن، اختلال تکلم و اختلال در راه رفتن میشود**

علل بروز سکته مغزی چیست؟

• **ضخیم و سخت شدن دیواره رگ های خونی به دنبال پلاکت های ساخته شده از چربی، کلسیم، کلسترول**

• فشار خون بالا

• **کلسترول بالا**

• **دیابت**

**• چاقی**

• استعمال دخانیات

• عدم انجام فعالیت بدنی مناسب و چاقی و اضافه وزن

• مصرف الکل

• عدم رعایت رژیم غذایی مناسب حاوی سبزیجات، میوه، غلات و ماهی ،مصرف بیش از اندازه چربی ، نمک، کالری

• استفاده از قرصهای پیشگیری از بارداری یا هورمون درمانی با قرص های حاوی استروژن .

سابقه شخصی و یا خانوادگی سکته مغزی، سکته قلبی یا حمله ایسکمیک گذرا

**علائم سکته مغزی چیست؟**

• **بروز ناگهانی ضعف و بی حسی در یک طرف بدن**

• **تغییر ناگهانی دید در یک یا دو چشم یا دشوار شدن بلع غذا**

• **تاری دید به خصوص در یک چشم**

• **بروز ناگهانی سردردهای شدید بدون علت که حتی ممکن است بعد از آن فرد بیهوش شود.**

• **بروز مشکلات شدید همراه با سرگیجه هنگام راه رفتن**

• **بروز مشکلات ناگهانی در صحبت کردن، درک صحبت و شناخت دیگران**

• **احساس بی حسی یا فلج ناگهانی در یک طرف صورت و دست یا پای یک طرف بدن**

• **کاهش ناگهانی قدرت بدن، تعادل بدن به سختی راه رفتن و قوای حسی**

• **به هم خوردن تعادل بدن به طور ناگهانی که احتمالا با حالت تهوع، استفراغ کردن، تب، سکسکه و یا قورت دادن غذاها به سختی**

**همراه است** .

**بیهوش شدن فرد**

• **اشکال در بلع**

**بی اختیاری ادرار و مدفوع**

**آزمون سکته مغزی: حرف زدن، لبخند زدن، تکان خوردن**

آزمون سکته مغزی به شناسایی علایم و نشانه های این بیماری کمک می کند. این آزمون شامل موارد زیر است :

• چهره. از فرد بخواهید لبخند بزند. آیا یک طرف صورت بی حس است؟

• بازوها. از فرد بخواهید دست هایش را بالا ببرد. آیا یک دست پایین است؟

حرف زدن. از بخواهید یک جمله ساده را تکرار کند. آیا در به یاد آوردن و بیان کلمات با دشواری روبرو است؟

**اقدامات اولیه در مواجه با سکته مغزی چیست؟**

• اگر شما و یا همراهتان، دچار هر یک از علائم سکته مغزی شد، باید سریعا به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

• علائم سکته مغزی را نادیده نگیرید، حتی اگر فقط یک علامت داشتید و یا علائم خفیف بودند و یا برطرف شدند .

• فرصت را از دست ندهید، هر یک دقیقه حیاتی است، پس فورا به پزشک مراجعه کنید.

• اگر یکی یا چند تا از علائم سکته مغزی را برای بیش از چند دقیقه داشتید، با اورژانس 115 تماس بگیرید.

زمان شروع علائم سکته مغزی را به پزشک اعلام نمایید



مرجع: مدیریت درمان سکته حاد مغزی. مدیریت بیماریهای معاونت درمان. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی. بهار 97