

گرامیداشت روز جهانی سکته مغزی در سال ۱۴۰۰

با شعار: پیشگیری از سکته مغزی و زندگی پس از سکته مغزی در دوره پاندمی کرونا



روز جهانی سکته مغزی: چگونه از بروز سکته ی مغزی در امان باشیم؟

سکته ی مغزی اختلالی شایع است که همگی به کرات نام آن را شنیده ایم و هرکسی فارغ از سن و جنسیت ممکن است به آن دچار شود. امروزه، به دلایل زیادی از جمله انتخاب سبک زندگی نادرست، کم تحرکی، مصرف الکل و دخانیات و ...، خطر بروز سکته ی مغزی افزایش چشمگیری داشته است و از هر ۴ نفر در سراسر جهان، ۱ نفر در طول زندگی خود این عارضه را تجربه می کند.

سکته ی مغزی یکی از علل اصلی مرگ و میر در جهان محسوب می گردد. اما داستان به اینجا ختم نمی شود. علاوه بر اینکه عده ی زیادی جان خود را به دلیل سکته مغزی از دست می دهند، افراد بسیاری نیز در اثر این عارضه دچار ناتوانی هایی می شوند که تا پایان عمر همراه آن ها

است. همه‌ی این‌ها در حالی است که به گفته‌ی سازمان جهانی WHO تقریباً می‌توان از بروز تمامی سکته‌ها جلوگیری نمود.

به دلیل افزایش مرگ و میر و ناتوانی‌های ناشی از سکته‌ی مغزی، ۲۸ اکتبر که مصادف است با ۸ ام آبان ماه ۱۳۹۹، روز جهانی سکته‌ی مغزی نام‌گذاری شده است. این روز فرصت مناسبی برای شناخت بیشتر این عارضه و آگاهی از روش‌های پیشگیری از بروز آن است.

ممکن است شما نیز با این پرسش‌ها مواجه شده باشید که سکته مغزی چگونه اتفاق می‌افتد، علائم آن چیست و یا چگونه می‌توان از آن در امان بود؟ ما به مناسبت روز جهانی سکته‌ی مغزی سعی داریم تا در ادامه، شما را با علل بروز و راه‌های پیشگیری از این اختلال بیشتر آشنا کنیم. پس با ما همراه باشید.

آیا می‌دانید سکته‌ی مغزی چگونه اتفاق می‌افتد؟

عروق خونی در مغز وظیفه‌ی رساندن اکسیژن و مواد مغذی به سلول‌های مغز را بر عهده دارند. زمانی که این عروق پاره شوند و یا توسط لخته‌های خونی مسدود گردند، بخشی از مغز نمی‌تواند خون و اکسیژن مورد نیاز خود را بدست آورد. بدون اکسیژن، سلول‌ها و بافت مغز آسیب دیده و در عرض چند دقیقه شروع به مردن می‌کنند. این آسیب دیدن سلول‌های مغز، در نهایت منجر به سکته‌ی مغزی خواهد شد.

شایع ترین انواع سکته ی مغزی

سکته ی مغزی بسته به علل بروز آن، به سه دسته ی اصلی تقسیم بندی می شود که در ادامه ذکر شده اند:



۱- سکته مغزی ایسکمیک^[۲]

سکته مغزی ایسکمیک که با عناوین ایسکمی مغزی و یا سکته ی انسدادی نیز شناخته می شود، شایع ترین نوع سکته ی مغزی در سراسر دنیا است. به طور کلی حدود ۸۷٪ سکته های مغزی، از نوع ایسکمیک هستند.

اما این نوع سکته چیست و چرا ایجاد می شود؟

چنانچه عروق خونی که وظیفه ی رساندن اکسیژن به سلول های مغز را بر عهده دارند، مسدود شوند، ایسکمی مغزی رخ می دهد. این اتفاق زمانی می افتد که رگ های خونی مغز باریک یا مسدود شده و باعث کاهش شدید جریان خون شوند. رگ های خونی اغلب به دلیل تجمع رسوبات چربی و یا در اثر لخته شدن خون، باریک و مسدود می شوند. در صورتی که این انسداد برطرف نشده و جریان خون برقرار نگردد، آسیب شدیدی به سلول های مغز وارد شده و جان فرد به خطر می افتد.

۲- سکتة هموراژیک^[۳]

سکتة مغزی هموراژیک زمانی اتفاق می‌افتد که شریان‌های مغز، پاره شده و در مغز خونریزی رخ دهد. این خونریزی مغزی فشار زیادی را به سلول‌های مغز وارد کرده و به آن‌ها آسیب می‌رساند. سکتة مغزی هموراژیک نسبت به ایسکمی مغزی کمتر شایع است و به دو دسته‌ی زیر تقسیم می‌شوند:

- **خونریزی داخل مغزی^[۴]:** این نوع خونریزی به دلیل پاره شدن شریان داخل مغز و درون مجامه اتفاق می‌افتد.
- **خونریزی زیر عنكبوتیه^[۵]:** خونریزی زیر عنكبوتیه یا خونریزی ساب آراکنوئید نیز یکی از انواع سکتة هموراژیک است که در اثر خونریزی در ناحیه بین مغز و بافت‌های نازکی است که آن را پوشانده است، رخ می‌دهد. فشار خون بالا، آنوریسم^[۶]، استفاده بیش از حد از داروهای رقیق کننده خون (ضد انعقادها)، تروما (مانند تصادف رانندگی) و یا سکتة ایسکمیک شرایطی هستند که می‌توانند باعث سکتة مغزی هموراژیک شوند.
- **حمله ایسکمی گذرا^[۷]:** حملات ایسکمی گذرا یا سکتة ی مغزی موقت که در اصطلاح پزشکی TIA نامیده می‌شوند، شرایطی گذرا و ناپایداری هستند که در آن عملکرد بخشی از مغز به طور موقت مختل می‌شود. در حقیقت وقتی خون‌رسانی به مغز مختل شود، ولی زمان و شدت این اختلال در حدی نباشد که منجر به مرگ سلول‌های مغزی گردد، حمله ایسکمی گذرا رخ داده است. نکته‌ی حائز اهمیت در مورد TIA این است که می‌توان آن را نشانه و علامتی از سکتة ی مغزی قریب الوقوع به شمار آورد.

صدای سگته مغزی را بشنویم!



اینها صورتم
...!!؟



هرا اینجوری
...!!؟



هرا دستم
...!!؟



انجمن سگته مغزی ایران - ۱۳۸۵

اختلال تکلم | فلج دست | فلج صورت

در صورت مشاهده با ۱۱۵ تماس بگیرید

آیا با علائم سکته مغزی آشنایی دارید؟

همانطور که گفته شد، زمانی که یک فرد دچار سکته‌ی مغزی می‌شود، سلول‌های مغزی شروع به مردن و از بین رفتن می‌کنند. به همین دلیل در چنین شرایطی آشنایی با علائم سکته‌ی مغزی و تماس فوری با اورژانس بسیار حائز اهمیت است زیرا زمان نقش مهمی در نجات بافت مغزی دارد.

مغز عضوی بسیار پیچیده است که عملکردهای مختلف بدن را کنترل می‌کند. اثرات سکته مغزی به عوامل مختلفی از جمله محل انسداد و میزان بافت از بین رفته‌ی مغز بستگی دارد. در ادامه مروری بر برخی از رایج‌ترین علائم سکته‌ی مغزی خواهیم داشت.

۱. مشکل در صحبت کردن و یا درک آنچه دیگران می‌گویند
۲. فلج یا بی‌حس شدن صورت، دست و پا: فردی که دچار سکته مغزی شده، ممکن است دچار بی‌حسی، ضعف یا فلج ناگهانی در صورت، دست یا پا شود. این علائم اغلب فقط یک طرف بدن فرد را درگیر می‌کنند. به طوری که چنانچه از بیمار بخواهید همزمان هر ۲ بازوی خود را بالا بیاورد، قادر به بالا آوردن یکی از آنها خواهد بود. همچنین، هنگام لبخند زدن نیز ممکن است یک طرف دهان کج شود.
۳. مشکلات بینایی در یک یا هر دو چشم: بیمار ممکن است به طور ناگهانی دچار دوبینی و یا تاری دید شود.
۴. سردرد شدید: یکی از علائم سکته‌ی مغزی، سردرد شدید همراه با استفراغ، سرگیجه یا تغییر سطح هوشیاری است.
۵. مشکل در راه رفتن: از دست دادن تعادل هنگام راه رفتن و داشتن سرگیجه را نیز می‌توان جزء علائم سکته‌ی مغزی محسوب کرد.

با شناخت خطر، از سکته‌ی مغزی در امان بمانید



هر ۴۰ ثانیه یک نفر دچار سکته مغزی می‌شود

خبر خوب این است که سکته‌ی مغزی قابل پیشگیری است

سکته چه زمان اتفاق می‌افتد؟

سکته‌ی مغزی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به مغز متوقف شود



سکته مغزی ایسکمیک

شایع‌ترین نوع سکته‌ی مغزی که در اثر انسداد عروق خونی رخ می‌دهد

سکته مغزی هموراژیک

دراثر پاره شدن رگ‌های مغز و خونریزی رخ می‌دهد

۲ مورد از

شایعترین

انواع سکته مغزی



ورزش



غذای سالم



کنترل کلسترول



کنترل قند خون



ترک دخانیات



کنترل فشار خون

آیا می‌دانید چه مواردی ریسک بروز سکته‌ی مغزی را افزایش می‌دهند؟

مطابق با آمارهای ارائه شده، خطر بروز سکته‌ی مغزی در بین افراد سراسر دنیا افزایش یافته است. برخلاف تصورات عموم، سکته‌ی مغزی تنها مخصوص سالمندان نیست و امروزه جوانان نیز در معرض این عارضه قرار داشته و در صورت عدم رعایت یکسری نکات، ممکن است جان خود را در اثر سکته‌ی مغزی از دست بدهند. برخی از مواردی که خطر بروز سکته‌ی مغزی را در بین افراد و به ویژه جوانان افزایش می‌دهند، عبارتند از:

- فشار خون بالا
- سیگار کشیدن و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار
- کلسترول بالا
- دیابت
- آپنه انسدادی خواب^[۱۸]
- بیماری‌های قلبی و عروقی مانند نارسایی قلبی و یا آریتمی قلب
- پیشینه خانوادگی سکته مغزی، حمله قلبی یا حمله ایسکمیک گذرا
- ابتلا به کووید ۱۹
- جنسیت: خطر سکته مغزی در مردان بیشتر از زنان است.

- افزایش سن: خطر بروز سکته مغزی در افراد ۵۵ سال به بالا بیشتر از افراد جوان است.
- برخی داروها: استفاده از قرص‌های ضد بارداری یا هورمون درمانی که شامل استروژن است خطر بروز سکته مغزی را افزایش می‌دهد.



ورزش غذای سالم کنترل کلسترول کنترل قند خون ترک دخانیات کنترل فشار خون

آیا می‌دانید سکته ی مغزی می‌تواند زندگی فرد را تا پایان عمر تحت تاثیر قرار دهد؟

مدت زمانی که تاثیرات سکته ی مغزی بر روی فرد باقی می‌ماند بسته به محل آسیب دیدگی مغز متفاوت است و می‌تواند موقت و یا دائمی باشد. شایع‌ترین عوارض سکته مغزی که زندگی بیماران را تحت تاثیر قرار می‌دهد شامل موارد زیر هستند:

- **فلج شدن قسمتی از بدن:** یک سمت بدن فردی که دچار سکته ی مغزی شده است ممکن به طور کامل فلج شود. چنانچه ناحیه آسیب دیده در نیم کره چپ مغز باشد، ماهیچه‌ها و عضلات سمت راست بدن فرد دچار مشکل خواهد شد و چنانچه نیم کره راست مغز آسیب ببیند، فلج اندام‌ها در سمت چپ بدن رخ می‌دهد.
- **مشکل در صحبت کردن یا بلعیدن:** سکته مغزی ممکن است بر کنترل عضلات دهان و گلو تأثیر بگذارد و صحبت کردن، بلعیدن یا غذا خوردن را برای بیمار دشوار کند.
- **از دست دادن حافظه:** بسیاری از افرادی که دچار سکته مغزی شده‌اند، دچار اختلال در حافظه، تفکر، استدلال و درک مفاهیم می‌شوند.
- **مشکلات عاطفی:** افرادی که سکته کرده‌اند ممکن است در کنترل احساسات خود مشکل بیشتری داشته باشند و یا دچار افسردگی شوند.

آیا می‌دانید اغلب سکته‌های مغزی قابل پیشگیری هستند؟

آگاهی از عوامل خطر سکته مغزی، پیروی از توصیه‌های پزشک و اتخاذ یک سبک زندگی سالم بهترین اقداماتی هستند که می‌توان برای جلوگیری از سکته مغزی انجام داد. در ادامه

چند عامل مهمی که در پیشگیری از بروز سکته ی مغزی تاثیر بسزایی دارند را ذکر خواهیم کرد:

- **کنترل فشار خون بالا:** یکی از مهم ترین اقداماتی که می توان برای کاهش خطر بروز سکته مغزی انجام داد، کنترل فشار خون بالا است.
- **کاهش میزان کلسترول و چربی اشباع شده:** کاهش مصرف کلسترول و چربی، به ویژه چربی های اشباع و ترانس، خطر انسداد عروق را کاهش می دهد. تغییر رژیم غذایی و مصرف برخی داروها به تجویز پزشک در کاهش کلسترول خون موثر خواهند بود.
- **ترک مصرف دخانیات:** سیگار کشیدن خطر بروز سکته را هم برای فرد و هم برای اطرافیان او که در معرض دود سیگار قرار دارند افزایش می دهد.
- **مدیریت بیماری دیابت:** قند خون بالا در بروز سکته ی مغزی تاثیر زیادی دارد. با پیروی از رژیم غذایی مناسب، ورزش کردن و کاهش وزن می توان قند خون را در یک سطح نرمال حفظ کرد.
- **حفظ وزن مناسب:** اضافه وزن در ایجاد عوامل خطر بروز سکته مغزی مانند فشار خون بالا، بیماری های قلبی عروقی و دیابت نقش دارد. به همین دلیل حفظ وزن مناسب را می توان یکی از راه های اصلی کاهش خطر بروز سکته ی مغزی تلقی کرد.
- **ورزش کافی و رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات:** یک رژیم غذایی سالم که حاوی حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات است، در کاهش خطر بروز سکته ی مغزی بسیار موثر است. همچنین ورزش منظم از بسیاری جهات خطر بروز سکته مغزی را کاهش می دهد. ورزش منظم فشار خون را کاهش داده، سطح کلسترول خوب بدن را افزایش می دهد و سلامت قلب را بهبود می بخشد. همچنین در کاهش وزن، کنترل دیابت و کاهش استرس نیز موثر است.
- **درمان آپنه انسدادی خواب:** آپنه انسدادی خواب، بیماری ای است که در آن تنفس فرد برای مدت کوتاهی در طول خواب متوقف می شود. این کمبود اکسیژن خطر بروز سکته مغزی را افزایش خواهد داد. در چنین شرایطی باید حتما با مراجعه به پزشک، این اختلال کنترل و درمان گردد.

جمع بندی

- سکته ی مغزی یکی از اختلالات شایعی است که می تواند تاثیرات منفی زیادی را بر روی زندگی فرد داشته باشد. عده ی زیادی در سراسر دنیا جان خود را در اثر بروز سکته مغزی از دست می دهند و افرادی که از سکته مغزی جان سالم به در می برند اغلب با مشکلات طولانی مدت ناشی از آسیب به مغز مواجه می شوند. برخی از افراد قبل از اینکه بتوانند استقلال سابق خود را بازیابند، نیاز به یک دوره طولانی توانبخشی دارند، در حالی که بسیاری از آنها هرگز به طور کامل بهبود نمی یابند و پس از سکته مغزی نیاز به حمایت مداوم دارند.
- اما با شناخت علائم این عارضه، اقدام سریع و رعایت برخی نکات پیشگیرانه می توان از بروز سکته ی مغزی جلوگیری کرد و عوارض جانبی ناشی از آن را کاهش داد. در این مقاله و به مناسبت روز جهانی سکته مغزی سعی کردیم تا اطلاعات مفیدی در رابطه با این بیماری، انواع و علل بروز آن و راه های کاهش خطر ابتلا به این اختلال ارائه نماییم تا به کمک آن در کاهش بروز سکته مغزی سهیم بوده باشیم.