

به مناسبت ۲۹ اکتبر (۸ آبان)، روز جهانی «سکته مغزی»

همه در معرض «سکته مغزی» هستیم!



مريم سادات کاظمي
سرطانها و حمله قلبي است که در مورد خانمها اولين عامل فوت حتى پيش از سرطان پستان محسوب مي شود. از آنجا که بروز سکته مغزي معمولاً با ناتواني جدي همراه است و تأثير جدي بر کيفيت زندگي دارد، لزوم توجه به اصول پيشگيري و مراقبت از بروز آن يکي از اصول مهم سلامت خواهد بود. از همين رو، ۲۹ اکتبر به عنوان «روز جهاني سکته مغزي» نامگذاري شده تا آگاهي عمومي نسبت به عوامل خطر افزايش يابد.

از سکته مغزي بايد سيگار به طور کامل کنار گذاشته شود. اين مساله به خصوص در مورد خانمها اهميت بسيار جدي تری دارد.

استرس مزمن: براساس تحقيقات اخير، استرس مزمن يکي از عوامل تشديد خطر بروز سکته مغزي است. افرادی که در شرايط استرس شديد مانند اخراج از کار يا فوت يکي از عزيزان زندگي می کنند، با خطر ۴ برابری ابتلا به سکته مغزي در همان سال مواجه خواهند بود.

همچنين افرادی که تيپ شخصيتي با استرس و اضطراب بالا دارند مانند مصرف کنندگان دخانيات در معرض خطر هستند.

فیبريلاسيون دهليزي: فیبریلاسيون دهليزي شایع ترین نوع آريتمي قلبی است که خطر بروز سکته مغزي را ۵ برابر افزايش می دهد. در اين حالت، موج الکتریکي دهليزها جهت مشخصی ندارد و سلولهای عضلانی دهليز به صورت نامنظم تحريك و منقبض می شوند. در نتیجه، انقباض منظم دهليز وجود ندارد و دهليزها نمی توانند خون به صورت کامل به بطنها پمپ کنند. بطنها نیز بدون نظم طبيعي منقبض می شوند. اين حالت آريتمي قلبی به معنای غير طبيعي بودن ریتم قلب است. بررسی دوره ای قلب برای تشخيص سلامت قلب لازم است تا زمينه خطر بروز سکته مغزي نیز تشخيص داده شود. اگر نبض بیش از ۱۲۰ مرتبه در دقیقه باشد پايه شکل نامنظم اتفاق بیفتد، می تواند نشان دهنده فیبریلاسيون دهليزي باشد که مشورت با پزشک و اقدامات درماني را می طلبد.

«سکته مغزي» و سن

گرچه غالباً سکته مغزي غالباً در سالمندان دیده می شود، حدود ۲۵ درصد موارد در سنين کمتر از ۶۵ سال اتفاق می افتد. همچنین شمار افراد بستری در بیمارستان به دليل سکته مغزي طی سالهای اخير افزايش یافته است. پرفشاری خون، ديابت، چاقی، استعمال دخانيات و مصرف الکل از جمله علل مهم بروز سکته مغزي در افراد جوان و ميانسال است.

منبع: sante.journaldesfemmes.fr

معمولاً احتمال بروز سکته مغزي پس از اولين سکته در ۳۰ تا ۴۰ درصد مبتليان وجود دارد اما برای کاهش عوارض و فوت ناشی از سکته مغزي لازم است علائم هشدار بروز اين مشکل به سرعت تشخيص داده شده و بيمار به مرکز درماني منتقل شود



مغزي را تشخيص دهد اما برای بررسی آسیب به قسمت های مختلف مغز و تشخيص دقيق تر معمولاً عکسبرداری مغز نیز انجام می شود. تجویز داروهای رقیق کننده خون برای پيشگيري از سکته های بعد غالباً لازم است. همچنین پزشک توصیه هایی به همراهان بيمار در مورد علائم خطر بعدی و اقدامات درماني سريع ارائه می دهد. از آنجا که معمولاً عوارض سکته مغزي تاثير جدي بر کيفيت زندگي بيمار دارد و ممکن است زمان طولانی برای بهبود نیاز باشد، شناخت عوامل خطر بروز سکته مغزي و توجه به راهکارهای پيشگيرانه بسيار مهم خواهد بود.

عوامل خطر بروز «سکته مغزي»

بیشتر موارد ابتلا به سکته مغزي ناشی از عوامل اجتناب پذير است و بسياری از اين عوامل با رعایت شیوه زندگي سالم قابل پيشگيري خواهند بود:

پرفشاری خون: از بين عوامل زمينه ساز سکته مغزي، پرفشاری خون اهميت بالاتری دارد.

در مورد خانمها و آقایان فشارخون باید ۱۴/۸ ميلي گرم جيوه باشد. فشارخون باید به طور منظم کنترل شده و از مصرف زياد نمک پرهيز شود زیرا نمک عامل مهم افزايش فشارخون است. **دخانيات:** دخانيات نیز نقش مهمی در بروز سکته مغزي دارد؛ چنانچه افرادی که دخانيات مصرف می کنند دو برابر بیشتر از ديگران در معرض ابتلا به اين مشکل خواهند بود. سيگار کشيدن به طور کلی عامل خطر است و تعداد سيگار تاثيری در اين زمينه ندارد؛ به عبارتی برای درمان ماندن

مغزي دانست و ممکن است بروز سکته در هر ناحیه مغز با علائم متفاوت همراه باشد.

عوارض «سکته مغزي»

سکته مغزي مانند ایجاد یک سد در مسير رگ عمل می کند و در اين شرايط، خون قادر به جريان درست نیست تا قند و اکسیژن را برای عملکردهای ضروری به مغز برساند. در نتیجه، سلولهای ناحیه درگیر به تدریج می میرند. بروز و شدت عوارض سکته مغزي با توجه به ناحیه ای که دچار اختلال در خونرسانی شده، متفاوت است. معمولاً اختلال در تعادل و حافظه مهم ترین عوارض خواهند بود و نیمی از مبتليان قادر به راه رفتن طولانی نیستند. همچنین بيشتر افراد در انجام فعالیت های معمول روزانه مشکل دارند و اغلب به تنهایی نمی توانند زندگي کنند. سکته مغزي در بسياری از مبتليان عامل بی اختیاری ادراری و افسردگی نیز خواهد بود.

تشخيص و درمان

معمولاً با بروز علائم، پزشک می تواند سکته

علائم هشدار «سکته مغزي»

معمولاً احتمال بروز سکته مغزي پس از اولين سکته در ۳۰ تا ۴۰ درصد مبتليان وجود دارد اما برای کاهش عوارض و فوت ناشی از سکته مغزي لازم است علائم هشدار بروز اين مشکل به سرعت تشخيص داده شده و بيمار به مرکز درماني منتقل شود:

- ❖ فلج يا بی حسی در یک دست، پا، نیمی از صورت يا کاملاً در یک سمت بدن
 - ❖ اختلال تکلم؛ مشکل ناگهانی در انتخاب کلمات يا اداي کلمات نامفهوم
 - ❖ اختلالات حسی؛ خواب رفتگی صورت، دست يا پا که منجر به افتادن می شود.
 - ❖ اختلالات بينایی؛ افت ناگهانی قدرت بينایی در یک چشم يا از دست دادن نیمی از دامنه بينایی سردرد شديد
 - ❖ اختلال تعادل
- اين موارد را می توان شایع ترین علائم بروز سکته

سکته مغزي ناشی از انسداد عروق خونی در مغز به دليل لخته خون یا پارگی رگ است که منجر به خونریزی داخل مغز می شود. سکته مغزي در دو نوع ایسکميک و هموراژیک شناخته می شود. بیش از ۸۰ درصد سکته های مغزي از نوع سکته مغزي ایسکميک یا آنفارکتوس مغزي است که ناشی از انسداد جريان خون به علت لخته در مغز است. در اين موارد ممکن است لخته خون در قسمتی از مغز به وجود آید یا از بخشی ديگر از بدن به عروق مغز برسد. سکته مغزي هموراژیک يا خونریزی دهنده به دليل خونریزی در بخش داخلی مغز اتفاق می افتد و عوارض جدي تری در پی دارد. اتساع عروق مغز و در نتیجه خونریزی عامل نیمی از موارد فوت در مبتليان به سکته مغزي طی سنين کمتر از ۴۵ سال است. پرفشاری خون و ضربه مغز از جمله علل خونریزی در مغز محسوب می شوند. گاهی بروز علائم سکته مغزي طی چند ساعت يا چند روز پيش از وقوع سکته ظاهر می شود که در اين موارد، اسکته مغزي موقت گفته می شود و در صورت تشخيص به موقع می توان مانع از بروز عوارض جدي شد.

خوراکی های مفید «مغز»

- ماهی سالمون:** ماهی های چرب مانند سالمون منبع غنی از امگا ۳ هستند. این چربی ها خطر تصلب عروق و آريتمي قلب را کاهش می دهند.
- آووکادو:** آووکادو سرشار از چربی های غير اشباع محسوب می شود. این نوع چربی ها در بهبود عملکرد مغز تاثير دارند.
- چای:** ۲ تا ۳ فنجان چای تازه دم در روز حاوی ترکیبات مفیدی است که به مغز در تويوت حافظه و تمرکز کمک می کند.
- غلات سبوس دار:** انواع غلات سبوس دار در پيشگيري از آسیب های مغز تاثير دارد و در بهبود خونرسانی و عملکرد عروق و قلب مؤثر است.
- بلوبری:** بلوبری از مغز در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می کند و نقش محافظ نسبت به آسیب های مغزي ناشی از افزايش سن دارد.
- گردو و آجیل:** گردو و انواع مغزها منبع غنی ویتامین E هستند که نقش پيشگيره از تحلیل ششاختی ناشی از افزايش سن دارد. همچنین کلسترول بد خون را نیز کاهش می دهد.
- شکلات تلخ:** شکلات تلخ منبع غنی آنتی اکسیدانها و محرک های طبیعی است. کافئين آن نیز در بهبود تمرکز و عملکرد مغز نقش دارد.
- انار:** آنتی اکسیدان های سرشار انار در کاهش کلسترول خون مؤثر است و مانع تجمع پلاک در عروق می شود.

با اورژانس تماس بگیريد

۳ علامت مهم سکته مغزي را بشناسيد

۱. فلج صورت و تغيير حالت دهان
۲. مشکل در ادای کلمات و تکلم
۳. کاهش توانایی دست در گرفتن اشیا

۲۰ درصد سکته های مغزي ناشی از خونریزی عروق مغز و با عوارض جدي همراه است

۸۰ درصد سکته های مغزي ناشی از انسداد عروق مغز است

۲۰ گرم در روز: مصرف گوشت سفید و ماهی که باید روزانه مصرف کرد تا خطر سکته مغزي ۲۰ درصد کاهش یابد.

۷ گرم در روز: حجم فیبرهای مصرفی که باید مصرف کرد. ۷ گرم افزايش مصرف فیبر (۳۲ گرم به جای ۲۵ گرم) با کاهش ۷ درصدی خطر سکته مغزي همراه است.

۱ میوه در روز: مصرف روزانه ۱ میوه نخستین عامل مؤثر در کاهش خطر سکته مغزي است. مصرف روزانه ۱۵۰ گرم میوه در روز این خطر را ۲۵ درصد کاهش می دهد.

آنچه خطر «سکته مغزي» را افزايش می دهد:

- افراد مبتلا به فیبریلاسيون دهليزي (اختلال شایع در ریتم قلب) ۵ برابر بیشتر در معرض ابتلا به سکته مغزي هستند.
- خطر سکته مغزي با افزايش سن بیشتر می شود. پس از ۵۵ سال، این خطر طی هر ۱۰ سال ۲ برابر می شود. سن متوسط بروز سکته مغزي ۷۳ سال است.
- کمبود ویتامین C به عنوان عامل جدي مانند پرفشاری خون، الکل و اضافه وزن در بروز سکته مغزي شناخته می شود.
- خطر سکته مغزي با افزايش سن بیشتر می شود. پس از ۵۵ سال، این خطر طی هر ۱۰ سال ۲ برابر می شود. سن متوسط بروز سکته مغزي ۷۳ سال است.
- افراد مبتلا به فیبریلاسيون دهليزي (اختلال شایع در ریتم قلب) ۵ برابر بیشتر در معرض ابتلا به سکته مغزي هستند.
- از هر ۴ مورد سکته مغزي، یکی به دليل استعمال دخانيات است. دخانيات نفوذ پذيری عروق را افزايش می دهد و ایجاد لخته های خون را تسهيل می کند.

سکته مغزي ۶ روش کاهش خطر

۲ ساعت در هفته

پیاه روی با سرعت متوسط و بدون خستگی و نفس زدن خطر سکته مغزي را ۳۷ درصد کاهش می دهد

۷ ساعت در شب

مدت خواب مطلوب برای کاهش خطر سکته مغزي، افرادی که کمتر از ۶ ساعت در شب می خوابند ۴ برابر بیشتر در معرض خطر سکته مغزي هستند. بیش از ۸ ساعت خواب شبانه پس از ۶۰ سالگی نیز با افزايش خطر همراه است.

۱ ساعت در هفته

ورزش با شدت متوسط که با تعریق همراه باشد، خطر سکته مغزي در زنان یائسه را ۴۰ درصد کاهش می دهد

۲۰ گرم در روز

حجم گوشت سفید و ماهی که باید روزانه مصرف کرد تا خطر سکته مغزي ۲۰ درصد کاهش یابد.

۷ گرم در روز

حجم فیبرهای مصرفی که باید مصرف کرد. ۷ گرم افزايش مصرف فیبر (۳۲ گرم به جای ۲۵ گرم) با کاهش ۷ درصدی خطر سکته مغزي همراه است.

سکته مغزي؛ سومین عامل فوت در دنیا

۱ میوه در روز

مصرف روزانه ۱ میوه نخستین عامل مؤثر در کاهش خطر سکته مغزي است. مصرف روزانه ۱۵۰ گرم میوه در روز این خطر را ۲۵ درصد کاهش می دهد.

آنچه خطر «سکته مغزي» را افزايش می دهد

- افراد مبتلا به فیبریلاسيون دهليزي (اختلال شایع در ریتم قلب) ۵ برابر بیشتر در معرض ابتلا به سکته مغزي هستند.
- خطر سکته مغزي با افزايش سن بیشتر می شود. پس از ۵۵ سال، این خطر طی هر ۱۰ سال ۲ برابر می شود. سن متوسط بروز سکته مغزي ۷۳ سال است.
- کمبود ویتامین C به عنوان عامل جدي مانند پرفشاری خون، الکل و اضافه وزن در بروز سکته مغزي شناخته می شود.
- خطر سکته مغزي با افزايش سن بیشتر می شود. پس از ۵۵ سال، این خطر طی هر ۱۰ سال ۲ برابر می شود. سن متوسط بروز سکته مغزي ۷۳ سال است.
- افراد مبتلا به فیبریلاسيون دهليزي (اختلال شایع در ریتم قلب) ۵ برابر بیشتر در معرض ابتلا به سکته مغزي هستند.
- از هر ۴ مورد سکته مغزي، یکی به دليل استعمال دخانيات است. دخانيات نفوذ پذيری عروق را افزايش می دهد و ایجاد لخته های خون را تسهيل می کند.