* **سکته مغزی:**

سکته مغزی زمانی اتفاقی می افتد که رگی خونی در مغز مسدود یا پاره شود. بدون درمان سلولهای مغزبه سرعت می میرند ومی تواند به ناتوانی جدی اندامهای بدن یا مرگ منجر شود.طبق آمارهای جهانی بیشترین مرگ ومیر ناشی از سکته های مغزی ثانیه هانیز اهمیت دارد.وقتی اکسیژن به مغز نمی رسد مرگ سلول های مغز در چند دقیقه آغاز می شود. به شرط مصرف داروهای حل کننده لخته خون در سه ساعت ابتدایی پس از بروزسکته مغزی می توان از گسترش آسیب مغز کاست.وقتی بخشی از مغز از بین می رود اندامهایی از بدن که توسط بافت از میان رفته مغز کنترل می شوند از کار می افتند. به عبارت دیگر سکته مغزی سبب ناتوانی بلند مدت جسمی می شود.

* **علایم بیمار با احتمال سکته مغزی حاد:**

در شناسایی علایم سکته مغزی از معیارهای FAST استفاده می شود.

* F (Face) : وجود ضعف ناگهانی و یک طرفه در صورت که با معاینه کردن به صورت زیر مشخص می شود.از بیمار خواسته می شود ابروهای خود را بالاببرد پلک های خود را بسته وفشار دهدو یا لبخند بزند در هر کدام از این سه معاینه عدم قرینگی وجود داشته باشد به عنوان معیار ثبت تلقی می شود.
* A (Arm): هر گونه ضعف ناگهانی و یک طرفه در دست را شامل می شود.بدین صورت معاینه می گردد که از بیمار خواسته می شود درحالت خوابیده و نشسته هر دو دست خود را با چشمان بسته همزمان بالا ببرد و به مدت 10 ثانیه نگه دارد.هر گونه غیر قرینگی بصورت تست مثبت تلقی می شود. این معاینه برای اندام تحتانی هم در حالت خوابیده انجام می شود.
* S (Speech): هر گونه اختلال ناگهانی در بیان یا درک گفتار به عنوان معبار مثبت تلقی می شود.
* T (Tim): روز هر یک از علایم فوق به صورت ناگهانی بوده و اگر از شروع این علایم از آخرین باری که بیمار سالم دیده شده است کمتر از سه ساعت سپری شده باشد نیاز فعال کردن کد استروک یا سکته مغزی و در صورت نیاز اورژانس 115 در مراکز مجهز اورژانس هوایی فعال شود.
* **بازتوانی:**

بازتوانی سکته مغزی روندی چند وجهی است و هدف بازیابی کارکردهای از دست رفته فیزیولوژیک و روانی و نیزفراهم سازی و آموزش فرد جهت تطابق با این اختلال کارکرد می باشد.شروع بازتوانی در سکته مغزی از روز اول بستری در بیمارستان آغازمیشود و برنامه کلی و هدف گذاری با توجه به کارکردهای از دست رفته پایه گذاری میشود و طول مدت آن بسته به رسیدن بیمار به اهداف باز توانی تعریف شده متفاوت است.باز توانی در چهار حیطه با نظرپزشک مغز و اعصاب معالج و متخصص طب فیزیکی انجام خواهد شد.بازتوانی مورد نظر شامل فیزیوتراپی کادر درمانی رسیدگی به اختلال بلع و تکلم و توجه به وضع خلقی هیجانی و شناختی است.

* **علل بروزسکته مغزی**
1. ضخیم و سفت شدن دیواره رگ های خونی بدنبال پلاکت های ساخته شده از چربی کلسیم کلسترول و...
2. فشار خون بالا
3. دیابت
4. چاقی
5. استعمال دخانیات
6. کلسترول بالا
7. عدم انجام فعالیت بدنی مناسب و چاقی و اضافه وزن
8. مصرف الکل
9. عدم رعایت رژیم غذایی مناسب حاوی سبزیجات و میوه غلات و ماهی و مصرف بیش ازاندازه چربی نمک و کالری
10. استفاده از قرصهای پیشگیری از بارداری یا هورمون درمانی با قرص های استروژن
11. سابقه شخصی و یا خانوادگی سکته مغزی سکته قلبی با حمله ایسکمیک گذرا
* **علایم سکته مغزی**
1. بروزناگهانی ضعف و بی حسی در یک طرف بدن
2. تغییر ناگهانی دید در یک یا دو چشم یا دشواری بلع غذا
3. تاری دید بخصوص در یک چشم
4. سردردهای شدید بدون علت
5. مشکل در صحبت کردن درک صحبت و شناخت دیگران
6. احساس بی حسی یا فلج ناگهانی در یک طرف صورت و دست یا پای یک طرف بدن
7. کاهش ناگهانی قدرت بدن تعادل بدن و قوای حسی
8. به هم خوردن تعادل بدن به طور ناکهانی که احتمالا با حالت تهوع و استفراغ کردن تب سکسکه و یا قورت دادن غذاها به سختی
9. بیهوش شدن فرد و بی اختیاری ادرار و مدفوع
* اقدامات اولیه در مواجه یا سکته مغزی
1. اگر شما و یا همراهتان دچار هر یک از علایم سکته مغزی شد باید سریعا به مرکز درمانی مراجعه نمایید.
2. علایم سکته مغزی را نادیده نگیرید حتی اگر فقط یک علامت داشتید و یا علایم خفیف بودند و یا برطرف شدند.
3. فرصت را از دست ندهید. هر یک دقیقه حیاتی است.
4. اگر یکی یا چند تا از علایم سکته مغزی را برای بیش از چند دقیقه داشتید با 115 تماس بگیرید.
5. زمان شروع علایم سکته مغزی را به پزشک اطلاع دهید.

**ازمون سکته مغزی:حرف زدن لبخند زدن تکان خوردن**

\*چهره:از فرد بخواهبد لبخند بزند آیا یک طرف صورت بی حس است؟

\*بازوها:از فرد بخواهید دست هایش را بالاببرد آیا یک دست پایین است؟

\*حرف زدن: از فرد بخواهید یک جمله ساده را تکرار کند آیا در به یادآوردن و بیان مشکلات با دشواری روبرو است.

مراقبت پس از ترخیص:

1. **دربرنامه بازتوانی شرکت نمایید.**
2. **پزشک خود را به شکل منظم ملاقات نمایید.**
3. **داروهای خود را مطابق دستور پزشک مصرف نمایید.**
4. **فعالیت بدنی و مراقبت های دو ره ای را بر اساس دستور پزشک معالج تنظیم کنید.**
5. **اگر مبتلا به دیابت هستی قند خون را کنترل کنید.**
6. **فشار خون خود را به طور مرتب کنترل کنید.**
7. **دخانیات نکشید و از افراد مصرف کننده مواد دخانی دوری کنید. الکل و دخانیات مصرف نکنید.**

****

 ***بیمارستان ولی عصر (عج) ممسنی***

***پمفلت آموزشی سکته مغزی***

****

***تهیه کننده:***

***سمیرا زارعي (رابط آموزش))***

***تایید کننده :***

***دکتر خداکرم غلامی (متخصص داخلی )***

***منابع:***

***کتاب داخلی و جراحی برونر و سودارث ویرایش 2018***

***کتاب مبانی مراقبت های پرستاری پوتر و پری2018***

 **کتاب داخلی و جراحی فیپس 2018**

**بهار 1403**