



## مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

### و شهید مطهری

## ۶ راه ساده برای پیشگیری از سکته مغزی

تهیه کننده: واحد آموزش ضمن خدمت درمانگاه های

امام رضا(ع) و شهید مطهری

منبع:

پرستاری داخلی جراحی مغز و اعصاب برونر سوارث

Textbook of medical surgical nursing 13<sup>th</sup> ed .

۲۰۱۸

کتاب راهنمای خود مراقبتی

دکتر محمد کیاسالار سال ۱۳۹۵

بهار ۱۴۰۱

### ۱- استرس را کاهش دهید:

تنها با ترک کردن سیگار می توان خطر سکته مغزی را بسیار کاهش داد .

استرس جزو بیماری های روحی و روانی است که باعث سکته مغزی در جوانان می شود .

### ۲- دیابت خود را کنترل کنید:

احتمال سکته مغزی در افراد مبتلا به دیابت ، بیشتر است . احتمال بروز بیماری های قلبی عروقی در افراد دیابتی ، ۲/۵ برابر بیشتر از بقیه افراد است . دیابت را می توان با استفاده از دارو ، برنامه غذایی مناسب و یا کاهش وزن کنترل کرد .

### ۳- سیگار را ترک کنید:

احتمال سکته مغزی در افراد سیگاری ، دو برابر افراد غیر سیگاری است . تاثیر سیگار بر قلب ، خون و رگ ها است . سیگار کشیدن موجب کاهش اکسیژن خون می شود و باعث گرفتگی عروق و نرسیدن خون به بافت مغز شده ، در نتیجه باعث ایجاد سکته مغزی می شود .

### ۴- کلسترول خون خود را پایین بیاورید:

میزان کلسترول و چربی مصرفی ، با میزان ساخته شدن پلاک در رگ های خونی رابطه مستقیم دارد . کلسترول بالا احتمال بیماری های قلبی و تصلب شریان را نیز بالا می برد که هر دو می توانند عامل سکته مغزی باشند . می توان با استفاده از دارو یا برنامه غذایی مناسب ، کلسترول را کنترل کرد .

### ۵- مراقب اضافه وزن خود باشید:

چاقی و اضافه وزن ، احتمال ابتلا به کلسترول بالا ، فشار خون بالا و دیابت را افزایش می دهد که این عوامل نیز خطر بروز سکته مغزی را بیشتر می کنند . با برنامه غذایی مناسب و ورزش ، وزن خود را در حد مناسب نگه دارید و خطر سکته مغزی را کاهش دهید .

## ۶- مراقب فشار خون بالا باشید :

فشار خون بالا را به عنوان قاتل خاموش می شناسند زیرا بسیاری از افراد مبتلا به آن ، هیچ علائمی را مشاهده نمی کنند . اگر فشار خون بالا درمان نشود ، می تواند به اختلالات خطرناکی همچون سکته مغزی ، حمله قلبی یا نارسایی کلیه منجر شود . فشار خون بالا باعث تنگ شدن رگ های خونی شده ، امکان گرفتگی رگ های خونی شده ، امکان گرفتگی رگ ها و اختلال جریان خون به مغز را فراهم می کند . با کنترل فشار خون به وسیله برنامه غذایی مناسب ، ورزش و یا دارو ، احتمال بروز سکته مغزی را کاهش دهید .

اگر با هر یک از این عوامل خطرناک روبرو شدید ، فوراً به پزشک مراجعه و آنها را کنترل کنید . به این چهار نکته توجه کنید :

صورت : از شخص بخواهید که بخندد ؛ آیا یک طرف صورت افتاده است ؟

بازوان : از شخص بخواهید هر دو دست خود را بالا بیاورد ؛ آیا یک دست به اندازه کافی بالا نمی آید ؟

صحبت : از شخص بخواهید که یک جمله ساده را تکرار کند ؛ آیا کلام او بریده بریده است ؟

زمان : زمان حیاتی است ؛ اگر هر یک از این علائم را مشاهده کردید ، فوراً به اورژانس خبر دهید .