



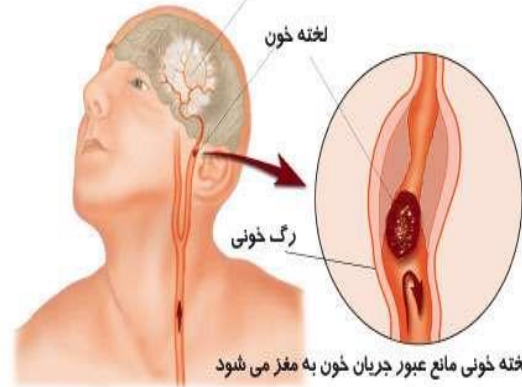
## علائم هشدار دهنده سکته مغزی کدامند؟

سکته مغزی یکی از علت های عمده ناتوانی طولانی مدت و شدید می باشد. افراد ۵۵ ساله و بزرگتر، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سکته مغزی هستند. خبر خوب این است که در حال حاضر افراد بسیاری با سابقه قبلی سکته مغزی زنده هستند. آگاهی از علائم سکته مغزی مهم است. اگر شما سریع عمل کنید و فوراً به پزشک مراجعه نمایید، می توانید از يك سکته مغزی پیشگیری نموده و جانتان را نجات دهید. شما و خانواده‌تان می بایست در مورد علائم هشداردهنده سکته مغزی که در زیر بیان شده اند، اطلاعات لازم را بدست بیاورند.

ممکن است شما برخی از این علائم یا تمامی آن ها را داشته باشید:

- احساس بی حسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازو یا پا بویژه در يك طرف بدن
- مشکل ناگهانی در دید يك یا هر دو چشم،
- مشکل ناگهانی در درک مفاهیم یا صحبت کردن با فرد دیگر
- احساس سرگیجه یا عدم تعادل ناگهانی
- احساس سردرد بسیار شدید و ناگهانی بدون علت مشخص

کاهش خون رسانی به قسمتی از مغز



## پیشگیری از سکته مغزی

دقیقه ها می تواند نجات بخش یک

زندگی باشد



تهیه و تنظیم:

سوپروایزر آموزش به بیمار

تیر ۱۴۰۱

منبع: برونرو سوارث ۹۸



### من چگونه می توانم از سکته مغزی پیشگیری

شما می توانید با انجام اقدامات زیر جان خود رانجات داده و از ایجاد ناتوانی پس از سکته مغزی پیشگیری نمایید:

- سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری کنید
- در صورت بالا بودن کلسترول خونتان آن را تحت در مان قرار دهید.
- غذاهای حاوی مقادیر پایینی از چربی اشباع ، چربی ترانس، کلسترول و نمک را مصرف کنید

پرفشاری خون کنترل نشده ،  
کلسترول بالای خون ،  
استعمال سیگار و بیماری  
قلبی شما را در معرض خطر  
بیشتر ابتلا به سکته مغزی قرار  
می دهند.

### اگر من مشکوک به سکته مغزی شدم ، چه

#### کار باید بکنم؟

با ۱۱۵ منطقه خود تماس بگیرید همچنین بررسی کنید که شما چه موقعی این علائم را تجربه کرده اید بسیار مهم است که عملکرد سریعی داشته باشید اگر در عرض ۳ ساعت از >غاز علائم داروهای ضروری تجویز شوند. می توانند نا تونی بلند مدت ناشی از اکثر انواع سکته مغزی را کاهش دهند.

### سکته مغزی چگونه رخ می دهد؟

سکته مغزی زمانی رخ می دهد که یک رگ خونی تغذیه کننده مغز ، دچار پارگی یا انسداد گردد. بنابراین آن قسمتی از مغز که توسط آن رگ تغذیه می شود و همچنین بخش هایی از بدن که توسط آن قسمتی از مغز که توسط آن رگ تغذیه می شود و همچنین بخش هایی از بدن که توسط آن قسمت کنترل می شود دیگر کار نمیکنند. TIAها یا حمله گذرای ایسکمیک (کاهش خونرسانی ) سکته های هشدار دهنده ای هستند که پیش از سکته اصلی رخ می دهند. آنها زمانی رخ می دهد که لخته خون یک سرخرگ را برای مدت کوتاهی دچار انسداد نماید. سلولهای مغزی جهت انجام فعالیتشان نیازمند خون ، اکسیژن و مواد غذایی هستند. زمانی که جریان خون قطع می شود ممکن است شما دچار حمله گذرای کاهش خونرسانی به مغز (TIA) یا سکته مغزی گردید. علائم TIA مشابه سکته مغزی هستند اما اغلب تنها چند دقیقه به طول می انجامد. چنانچه دچار این علائم شدید فوراً به بیمارستان مراجعه کنید.