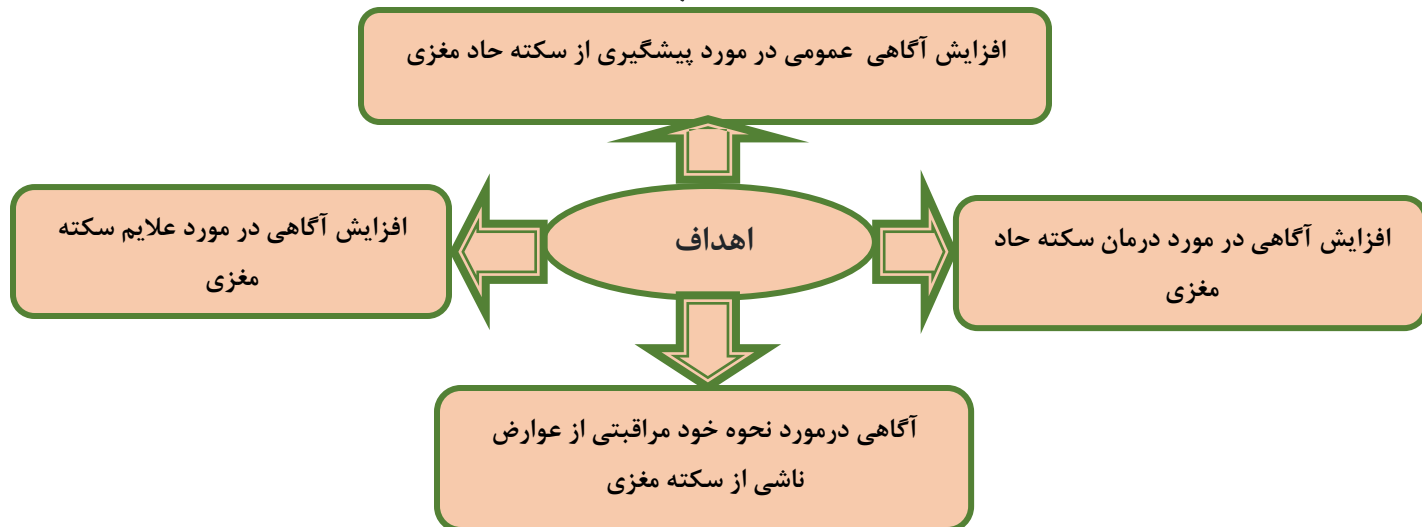


شماره هفته سکتة حاد مغزی سال ۱۴۰۰ «دقیقه‌هایی توانند نجات بخش یک زندگی باشند» ۸ آبان الی ۱۴ آبان



سکتة حاد مغزی چیست ؟

سکتة های مغزی حملاتی مغزی هستند. سکتة مغزی در مواقعی که گردش خون به مغز متوقف شود و یا کاهش پیدا کند، رخ می دهد. در صورت وقوع سکتة مغزی، مغز اکسیژن و مواد مغذی کافی دریافت نمی کند و سلول های مغزی شروع به مردن می کنند. سکتة مغزی موردی اورژانسی است و نیازمند اقدامات فوری درمانی است. سکتة های مغزی باید در سریع ترین زمان ممکن تشخیص و درمان شوند تا آسیب های مغز به حداقل برسد. اقدامات درمانی به نوع سکتة مغزی بستگی دارد. بهترین راه جلوگیری از سکتة مغزی داشتن سبک زندگی سالم و درمان بیماری هایی ست که می توانند عامل افزایش خطر وقوع سکتة باشند.

انواع سکتة مغزی: در حال حاضر ۳ نوع اصلی سکتة مغزی وجود دارد

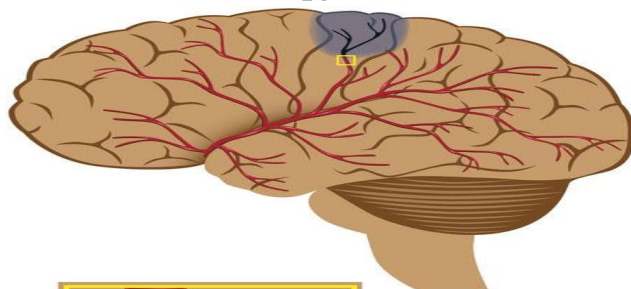
سکتة مغزی ایسکمیک: این نوع رایج ترین سکتة مغزی است که در آن لخته خونی مانع رسیدن خون و اکسیژن به مغز می شود. سکتة مغزی هموراژیک: این نوع در مواردی که یکی از عروق خونی ضعیف دچار پارگی می شود و معمولاً بر اثر آنوریسم یا ناهنجاری عروقی رخ می دهد.

حمله ایسکمیک گذرا: این نوع که به آن سکتة مغزی خفیف نیز می گویند بعد از عدم رسیدن خون به قسمتی از مغز رخ می دهد. جریان خون بعد از زمان کوتاهی عادی می شود و علائم بیماری شروع به بهبود می کند.

سکتة مغزی

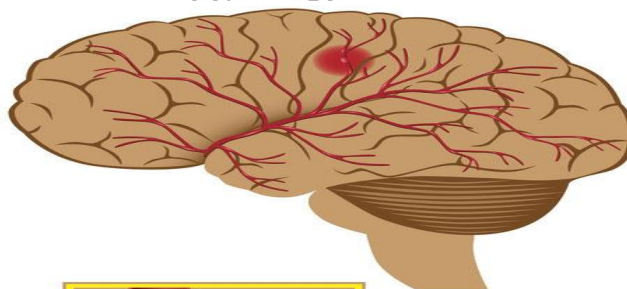


سکتة مغزی ایسکمیک



انسداد رگ های خونی که منجر به نرسیدن خون به نرسیدن خون به مغز می شود

سکتة مغزی هموراژیک



پاره شدن رگ های خونی که به خونریزی مغزی منجر می شود

سکته مغزی ایسکمیک

این نوع سکته مغزی بر اثر انسداد و یا تنگ شدن عروقی که خون را به مغز می رسانند اتفاق می افتد که منجر به ایسکمی می شود. ایسکمی کاهش شدید جریان خون است که به سلول های مغزی آسیب می رساند. این انسداد اغلب بر اثر لخته های خونی که ممکن است در عروق خونی مغز ایجاد شوند، رخ می دهد. همچنین ممکن است در دیگر عروق خونی بدن نیز ایجاد شوند و سپس از طریق جریان خون به عروق باریک تر در مغز برسند. ذخایر چربی داخل عروق که پلاک نامیده می شوند می توانند منجر به لخته خونی شوند و در نتیجه ایسکمی رخ دهد.

سکته مغزی هموراژیک

این نوع سکته یا بر اثر نشت خون و یا پاره شدن عروق خونی در مغز رخ می دهد. خون نشتی به سلول های مغزی فشار وارد می کند و به آنها آسیب می رساند. همچنین خونرسانی به بافت های مغز را بعد از خونریزی کاهش می دهد. عروق خونی ممکن است دچار پارگی شوند و در پی آن خون به مغز و یا سطح مغز ریخته شود که خون به فضای بین مغز و جمجمه روانه می شود. این پارگی ها بر اثر عارضه هایی همچون فشار خون، تروما، داروهای رقیق کننده خون و آنوریسم ایجاد می شوند. آنوریسم ضعیف شدن دیواره های عروق خونی است. خونریزی داخل مغزی رایج ترین نوع سکته هموراژیک است و وقتی رخ می دهد که بافت مغزی پر از خون ناشی از پارگی عروق خونی در مغز می شود. خونریزی زیر عنکبوتیه یا خونریزی ساب آراکنوئید دومین نوع سکته مغزی هموراژیک است که کمتر رایج است. در این نوع سکته مغزی، خونریزی در ناحیه بین مغز و بافت های نازک پوشاننده آن رخ می دهد.

حمله ایسکمیک گذرا

این نوع سکته مغزی از دیگر انواع آن متفاوت است چرا که جریان خون به مغز برای مدت کوتاهی مختل می شود. این نوع سکته نزدیک به سکته های مغزی ایسکمیک است که اغلب بر اثر لخته های خونی و یا دیگر لخته ها ایجاد می شود. این موارد باید تحت عنوان موارد اضطراری پزشکی لحاظ شوند، حتی در صورتی که انسداد عروق و علائم آن موقتی باشد. این نوع سکته هشدار دهنده سکته های احتمالی هستند و نشان دهنده احتمال وجود انسداد در عروق خونی و یا وجود لخته خونی در قلب است. بر اساس اطلاعات مرکز کنترل و پیشگیری بیماری، بیش از یک سوم افراد که دچار حمله ایسکمیک گذرا می شوند در صورتی که اقدامات درمانی مورد نیاز را دریافت نکنند در عرض یک سال دچار سکته شدید تری می شوند. حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد افراد سه ماه بعد از حمله ایسکمیک گذرا دچار سکته مغزی شدید تر می شوند.

در صورتی که این نوع سکته مغزی در عرض یک ساعت به مرکز درمانی مجهز رسانده شود از عوارض سکته مغزی تا حدود زیادی می توان پیشگیری کرد.

علت سکته مغزی

انواع مختلف سکته مغزی علل متفاوتی نیز دارند. اگرچه این سکته بیشتر در افراد دارای شرایط زیر رخ می دهد:

-افزایش وزن و چاقی

-سن ۵۵ سال به بالا

-سابقه فردی و یا خانوادگی

-سبک زندگی بدون فعالیت

-تمایل به سوء مصرف مشروبات الکلی، دخانیات و یا مواد مخدر

علائم سکته مغزی چیست

علائم سکته مغزی به این بستگی دارند که چه قسمتی از مغز و چه مقدار از بافت مغز درگیر شده‌اند. معمولاً علائم سکته مغزی به طور ناگهانی بروز می‌کنند (در عرض چند دقیقه یا یک ساعت) و معمولاً این علائم با هیچ‌گونه دردی همراه نیستند. ممکن است علائم به صورت گذرا ظاهر شوند، یا کاملاً از بین بروند، و یا در طول چندین ساعت بدتر شوند. هنگامی که نشانه‌ها در زمان کوتاهی (کمتر از ۲۴ ساعت) به طور کامل از بین بروند، به این وضعیت سکته مغزی ایسکمیک گذرا (TIA) گفته می‌شود.

یک سوم تمامی سکته‌های مغزی در طول خواب اتفاق می‌افتند، بنابراین افراد اولین بار بعد از بیدار شدن متوجه علائم می‌شوند؛ چنین وضعیتی، تعیین زمان وقوع سکته مغزی را دشوار می‌کند.

شایع‌ترین علائم سکته مغزی که امکان دارد رخ دهند عبارتند از:

- ۱- ضعف در دست یا پای یک طرف از بدن، و یا هر دوی آن‌ها؛ این وضعیت از ضعف بسیار خفیف تا فلج شدن کامل را در بر می‌گیرد. ممکن است در یک طرف بدن یا قسمتی از آن احساس سوزن سوزن شدن یا لمس شدن کامل وجود داشته باشد.
- ۲- ضعف در عضلات صورت: ممکن است صورت شل شده یا کج به نظر بیاید. از آنجا که بیمار قادر به کنترل حرکت لب‌ها و زبانش نیست، حرف زدنش نامفهوم می‌شود.



- ۳- مشکل تکلم: بیمار نمی‌تواند صحبت کند، حرف‌هایش بسیار نامفهوم هستند، یا وقتی حرف می‌زند کلمات مشکلی ندارند اما مطالبی که می‌گوید بی‌معنی هستند. گفتاردرمانی سکته مغزی می‌تواند به بیمار کمک کند.
- ۴- مشکلات هماهنگی: احتمال دارد حرکات بیمار ناهماهنگ به نظر رسیده و تلو تلو بخورد یا برای راه رفتن یا بلند کردن اجسام مشکل داشته باشد.
- ۵- گیجی: ممکن است بیمار نتواند تعادل خود را حفظ کند یا احساس گیجی کند یا مشکل بلع داشته باشد.
- ۶- مشکلات بینایی: گاهی اوقات بیمار دچار مشکلات بینایی می‌شود، مانند دوبینی، از دست دادن دید جانبی (کناری)، یا نابینایی. (معمولاً تاری دید به تنهایی جزء علائم سکته مغزی نیست)
- ۷- سردرد ناگهانی: ممکن است یک سردرد شدید و ناگهانی بدون هیچ مقدمه‌ای بروز کند.



۸- از دست دادن هوشیاری: ممکن است بیمار بی‌هوش شود یا به هوش آوردن سخت شده و فوت کند.

۹- مشکل در دیدن اشیاء در یک سمت بدن: در برخی موارد دیده شده است که فرد نمی‌تواند اشیای موجود در یک سمت بدن را ببیند و اگر سرش را به آن سمت بچرخاند متوجه آن اجسام نمی‌شود.

۱۰- اختلالات زبان و تفکر: از آن بدتر اختلالات زبان و تفکر است. در این حالت شخص حرف‌های دیگران یا مطالب نوشته شده را متوجه نمی‌شود و قادر به خواندن و نوشتن نیست. او حتی نمی‌تواند افکار خود را بیان کند و گاهی دچار اختلال حافظه و یادگیری می‌شود.



۱۱- مشکلات عاطفی: مشکلات عاطفی از دیگر مواردی است که در بعضی از افراد دچار سکته مغزی دیده می‌شود. سکته مغزی می‌تواند باعث احساس ترس، اضطراب، عصبانیت، غمگینی و سوگ در خود فرد یا حتی اطرافیان شود.

سکته مغزی به طور کلی موجب آسیب نواحی‌ای از مغز می‌شود که قسمت‌های مختلف بدن را کنترل می‌کنند، ولی نواحی دیگر مغز می‌توانند تا حدی کار نواحی آسیب دیده را جبران کنند. بیشتر مبتلایان قادر خواهند بود تعداد زیادی از مهارت‌های از دست رفته خود را بازیابند.

البته بعضی‌ها پس از سکته مغزی دچار مشکلات پایداری می‌شوند ولی بیش از نیمی از مبتلایان قادر خواهند بود پس از سکته مغزی توانایی مراقبت از خود را بازیابند.

چه افرادی در خطر سکته مغزی هستند

اشخاص مسن‌تر بیش از دیگران در معرض سکته مغزی قرار دارند، اگرچه هر فردی در هر سنی، حتی کودکان، نیز می‌توانند قربانی این عارضه مهلک باشند.



عوامل خطر ساز در بروز سکته‌های مغزی عبارتند از: فشار خون بالا، کلسترول بالا، تنگی عروق، دیابت، بیماری‌های قلبی، کشیدن سیگار، مصرف بیش از اندازه نوشیدنی‌های الکلی، بی‌حرکی، چاقی و مصرف قرص‌های ضدبارداری.

فشار خون بالا مهم‌ترین عامل در بروز سکته‌های مغزی است. پژوهش‌ها نشان داده است که کنترل فشار خون باعث کاهش ۳۰ تا ۴۰ درصدی بروز سکته‌های مغزی می‌شود.

افراد سیگاری نیز ۲ برابر سایر افراد دچار سکته می‌شوند، ولی ۲ تا ۵ سال پس از ترک سیگار شیوع سکته در هر دو گروه به یک میزان خواهد بود.

خطر ابتلا در افراد دیابتی وابسته به انسولین نیز ۲ تا ۶ برابر سایرین است.

عوارض بعد از سکته مغزی چیست؟

تقریباً یک مورد از هر چهار مورد سکته مغزی منجر به مرگ می‌شود و بیمارانی که جان سالم به در می‌برند نیز، از عوارض طولانی مدت ناشی از صدمه‌های مغزی رنج می‌برند.

درمان مشکل بلع بعد از سکته مغزی

وقتی فردی پس از سکته مغزی دچار مشکل بلع می‌شود باید در سریعترین زمان ممکن برای این مشکل تحت درمان قرار بگیرد تا هم بلع فرد بهتر شود و هم از ایجاد عوارض ثانویه و مشکلات دیگر جلوگیری شود. باید آگاه باشید در صورتی که پس از سکته دچار مشکل بلع یا دیسفاژی شده‌اید قبل از ارزیابی و درمان هیچ نوشیدنی یا خوردنی را مصرف نکنید. نکات اولیه‌ای که به شما گفته خواهد شد موارد زیر خواهد بود:

-تغییر رژیم غذایی

-یادگیری تکنیک‌هایی که به شما کمک خواهد کرد تا غذا را قورت دهید.

-استفاده از کمک‌هایی که باعث آسان‌تر شدن بلع یا نوشیدن می‌شود.

درمان‌گر شما از شما خواهد خواست که تمرینات آموزش داده شده را طبق دستور انجام دهید. تقویت عضلات صورت، زبان، لب‌ها و دهان به بلع بهتر شما کمک خواهد کرد.

روشهای درمانی در سکته مغزی :

۱- درمان دارویی

۲- درمان جراحی

۳- فیزیوتراپی

۴- کاردرمانی

۵- تمرینات ورزشی برای درمان سکته مغزی



منبع: طب هاریسون و سیسیل

سوپروایزر آموزش سلامت بیمارستان دکتر ساجدی هادیشهر الهام حامدی فر

آبان ۱۴۰۰