

# آشنایی با سکته مغزی: علائم و نشانه‌های هشداردهنده

سکته مغزی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های عصبی است که نیازمند شناخت سریع و اقدام فوری می‌باشد. این پمفلت آموزشی به شما کمک می‌کند تا با علائم هشداردهنده سکته مغزی آشنا شوید و بدانید چگونه در زمان بروز سکته مغزی، اقدامات اورژانسی را انجام دهید. همچنین مراقبت‌های پس از سکته مغزی، توانبخشی، تغذیه مناسب و حمایت‌های روانی از بیمار به زبان ساده توضیح داده شده است.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب



# اقدامات اورژانسی در زمان بروز سکته مغزی



## اقدامات اولیه

بیمار را در وضعیت نیمه نشسته قرار دهید. از دادن غذا، نوشیدنی یا دارو به بیمار خودداری کنید. اگر بیمار بیهوش است، او را به پهلو بخوابانید.



## تماس با اورژانس

بلافاصله با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید. زمان دقیق شروع علائم را یادداشت کنید. این اطلاعات برای تیم پزشکی بسیار مهم است.



## تشخیص سریع

از روش FAST استفاده کنید:  
صورت (F: Face)، بازوها (A: Arms)، گفتار (S: Speech) و زمان (T: Time). اگر یک طرف صورت افتادگی دارد، یک بازو ضعیف است یا گفتار نامفهوم است، فوراً اقدام کنید.

به خاطر داشته باشید که "زمان = مغز" است. هر دقیقه تأخیر در درمان، حدود ۲ میلیون سلول مغزی از بین می‌رود. در صورت دسترسی به درمان طی ۴.۵ ساعت اول، احتمال بهبودی بیشتر است.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

# مراقبت‌های پزشکی و دارویی پس از سکته مغزی

## داروهای رایج

- داروهای ضد پلاکت (مانند آسپرین، کلوپیدوگrel)
- داروهای ضد انعقاد (وارفارین، ریوآروکسابان)
- داروهای کاهنده فشار خون
- استاتین‌ها برای کنترل کلسترول
- داروهای کنترل قند خون (در صورت دیابت)



داروها باید طبق دستور پزشک و در زمان‌های مشخص مصرف شوند. قطع ناگهانی داروها می‌تواند خطرناک باشد.

## کنترل عوامل خطر

مدیریت فشار خون، دیابت، کلسترول بالا، ترک سیگار، کنترل وزن و پرهیز از مصرف الکل از اقدامات ضروری برای پیشگیری از سکته مغزی مجدد است.

## پیگیری‌های پزشکی

ویزیت‌های منظم نزد متخصص مغز و اعصاب، کنترل مرتب فشار خون، قند خون و کلسترول، انجام آزمایشات دوره‌ای و تصویربرداری‌های مغزی طبق دستور پزشک.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

# توانبخشی و بازتوانی بیمار: تمرینات و فعالیت‌های روزانه

## فیزیوتراپی

تمرینات تقویت عضلات، بهبود تعادل و راه رفتن، حرکات دامنه‌ای مفاصل و استفاده از وسایل کمکی مانند واکر یا عصا.

## کاردرمانی

بهبود مهارت‌های روزمره زندگی مانند لباس پوشیدن، غذا خوردن، استحمام و استفاده از وسایل منزل با تکنیک‌های ویژه.

## گفتاردرمانی

بهبود مشکلات تکلم، بلع و ارتباط کلامی با تمرینات زبانی و تنفسی مخصوص.

توانبخشی باید به صورت منظم و پیوسته انجام شود. انجام تمرینات در منزل به همان اندازه جلسات درمانی با متخصصان اهمیت دارد. همکاری خانواده در این مرحله بسیار حیاتی است. بهبودی ممکن است زمان‌بر باشد، اما با صبر و پشتکار، پیشرفت حاصل خواهد شد.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

# تغذیه مناسب و اصلاح سبک زندگی برای بیماران سکته مغزی



## اصول تغذیه سالم

رژیم غذایی مناسب نقش مهمی در بهبودی و پیشگیری از سکته مغزی مجدد دارد. رژیم مدیترانه‌ای که سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی، حبوبات و روغن زیتون است، توصیه می‌شود.

مصرف نمک را به کمتر از ۵ گرم در روز محدود کنید. نمک زیاد باعث افزایش فشار خون و خطر سکته مغزی می‌شود.

⚠️ از مصرف غذاهای فرآوری شده، چرب، سرخ شده و شیرین خودداری کنید. این مواد خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهند.

## ترک عادات ناسالم

سیگار و دخانیات را کاملاً کنار بگذارید. از مصرف الکل پرهیز کنید. استرس خود را با روش‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن کنترل نمایید.

## فعالیت بدنی منظم

حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته داشته باشید. پیاده‌روی، شنا و تمرینات سبک می‌تواند مفید باشد. قبل از شروع ورزش با پزشک مشورت کنید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

# حمایت روانی و مراقبت‌های خانوادگی از بیمار سکته مغزی

بیماران سکته مغزی اغلب با مشکلات روحی و روانی مانند افسردگی، اضطراب، خشم و ناامیدی مواجه می‌شوند. حمایت عاطفی خانواده نقش مهمی در روند بهبودی دارد.

3

## مراقبت از مراقب

مراقبت از بیمار سکته مغزی می‌تواند فرسایشی باشد. از سلامتی خود غافل نشوید. استراحت کافی داشته باشید و در صورت نیاز از دیگران کمک بگیرید.

2

## برقراری ارتباط مؤثر

اگر بیمار مشکل گفتاری دارد، راه‌های جایگزین ارتباطی مانند اشاره، تصاویر یا نوشتن را امتحان کنید. با آرامش صحبت کنید و زمان کافی برای پاسخ دادن به او بدهید.

1

## صبر و شکیبایی

فرآیند بهبودی زمان‌بر است. صبور باشید و از پیشرفت‌های کوچک قدردانی کنید. انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید و به بیمار فرصت تلاش و خطا بدهید.

📘 گروه‌های حمایتی برای بیماران سکته مغزی و خانواده‌های آنها وجود دارد. با پزشک خود درباره این گروه‌ها صحبت کنید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب