

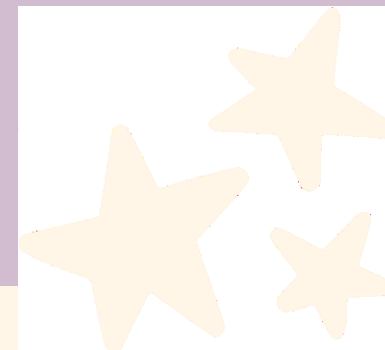


زهرا باقری
کارشناس ارشد پرستاری
پاییز 1404



راههای جلوگیری از سکته مغزی مجدد

سکته مغزی چیست؟



- ❖ سکته مغزی **دومین علت مرگ و میر** در جهان و ایران است.
- ❖ **یک چهارم** از بیماران دچار سکته مغزی **جان** خود را از دست می دهند.
- ❖ **نیمی** دچار **معلولیت های درازمدت** می شوند.
- ❖ سکته مغزی می تواند در هر فردی و در **هر سنی** اتفاق افتد.
- ❖ اما لازم است بدانیم که سکته های مغزی **قابل پیشگیری و درمان** است.



فراموشی (آلزایمر)

افسردگی

فلج یک طرف بدن

عفونت مجاری ادراری

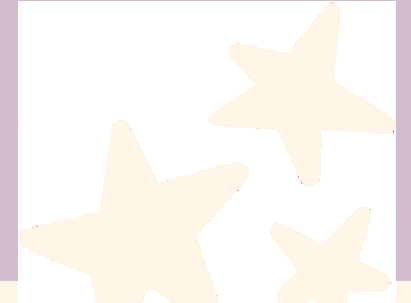
عفونت ریه

بی‌اختیاری ادرار و مدفوع

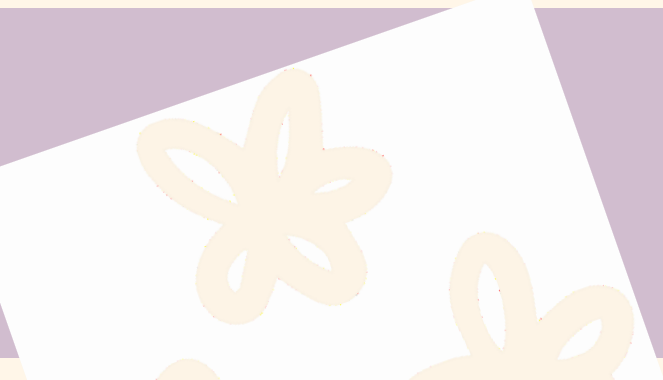
مشکل در بلع

مشکل در تکلم

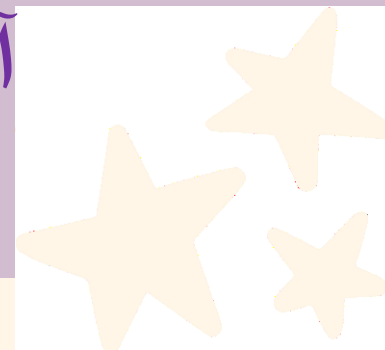




دیسفاژی و مشکلات بلع



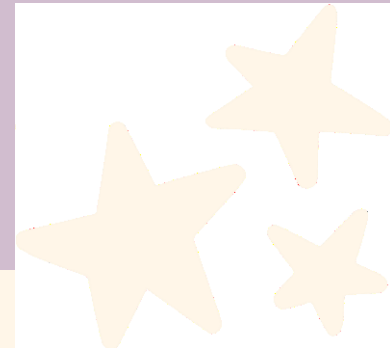
آیا احتمال بروز سکته مجدد مغزی وجود دارد؟



بر اساس مطالعات پزشکی، احتمال سکته دوم در بیماران تا **۲۰ درصد** در طول پنج سال اول وجود دارد. حال اگر فردی دو بار این حادثه را تجربه کرده باشد، ریسک سکته سوم بسیار بیشتر می‌شود. به خصوص افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای مانند **فشار خون** یا **دیابت** دارند، در معرض **خطر بالاتری** قرار می‌گیرند.

این احتمال بسته به **سبک زندگی**، **میزان مصرف دارو** و **پیگیری درمان** متفاوت است. بیمارانی که درمان خود را رها می‌کنند یا تغییری در شیوه زندگی‌شان ایجاد نمی‌کنند، شانس بالاتری برای تجربه سکته سوم خواهند داشت. در حقیقت سکته سوم به معنای انسداد یا پارگی مجدد رگ‌های مغزی است، به همین دلیل کنترل عوامل خطر و پیگیری مداوم پزشکی اهمیت حیاتی دارد.

سکته مجدد خطرناک تر از سکته اول



سکته مغزی پتانسیل آسیب رساندن به مغز را دارد.

سکته مغزی بار دوم یا سوم ، به معنای آسیب و ناتوانی گسترده تر باشد؛ چرا که علاوه بر آسیب مغزی قبلی، آسیب های جدیدی نیز به وجود می آید. به نظر می رسد که سکته دوم در مجموع خطرناک تر بوده و علائم جدی تری ایجاد می کند. همچنین میزان مرگ و میر ناشی از سکته دوم مغزی بیشتر از سکته اول است. به همین جهت پیشگیری از سکته مغزی برای دوم، بخش مهمی از روند بهبودی است



جلوگیری از سکته مغزی



non Modifiable Risk factors

- ❖ **Age**
- ❖ **Gender**
- ❖ **Race**
- ❖ **Heredity**



non Modifiable Risk factors

افزایش سن ➤

➤ از آنجایی که درصد شیوع عوامل بالا در افراد ۵۵ سال به بالا بیشتر از افراد جوان است؛ احتمال بروز سکته مغزی در افراد میانسال و سالمندان بیشتر است.

جنس (مردان بیشتر) ➤

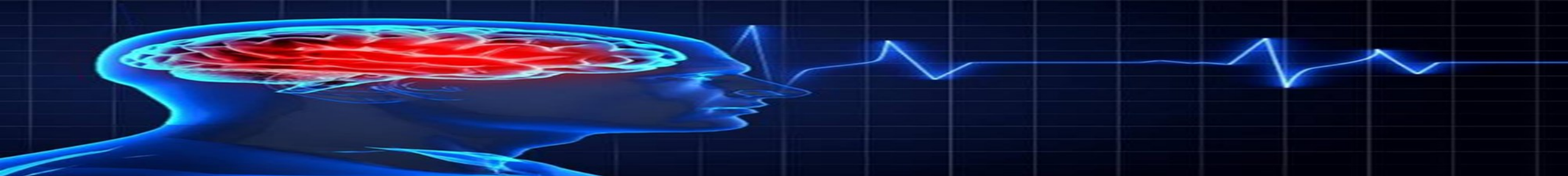
➤ زنان معمولاً به علت فیزیولوژی متفاوت خود، در سنین بالاتر دچار این عارضه می شوند

➤ ولی احتمال مرگ و میر در خانم ها بیشتر از آقایان است.

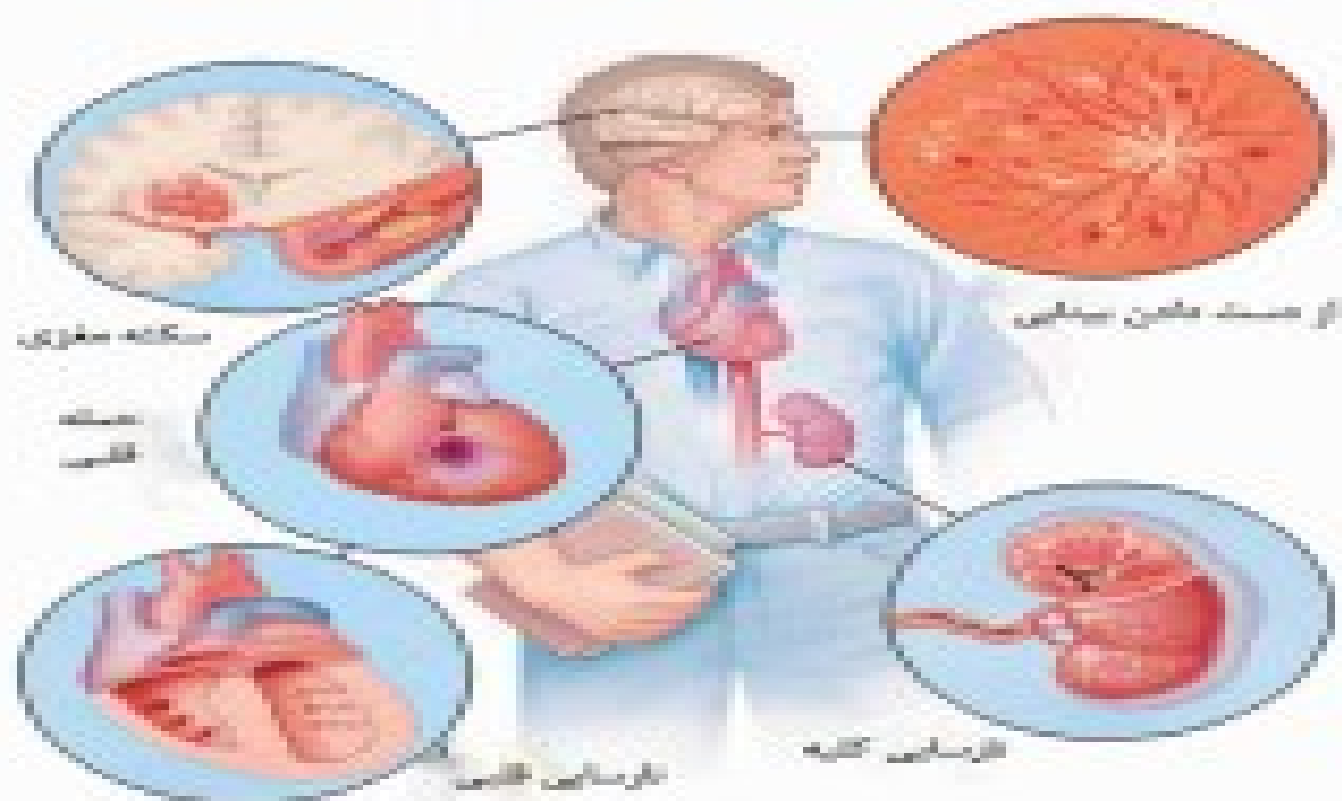
➤ از طرفی استفاده از قرص های ضدبارداری یا هورمون درمانی که شامل استروژن است خطر سکته را افزایش می دهد.

Causes & Risk factors





عوارض فشار خون بالا



بیماری قلبی و عروقی

سکته قلبی

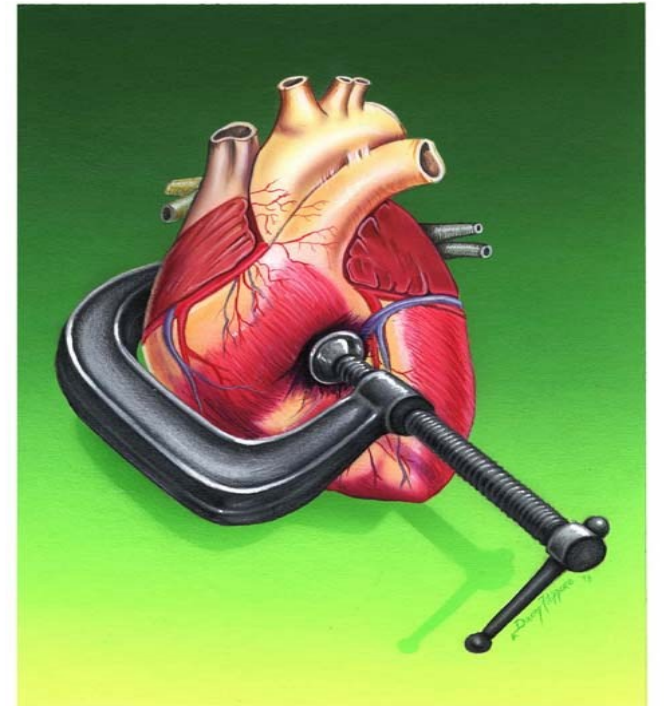
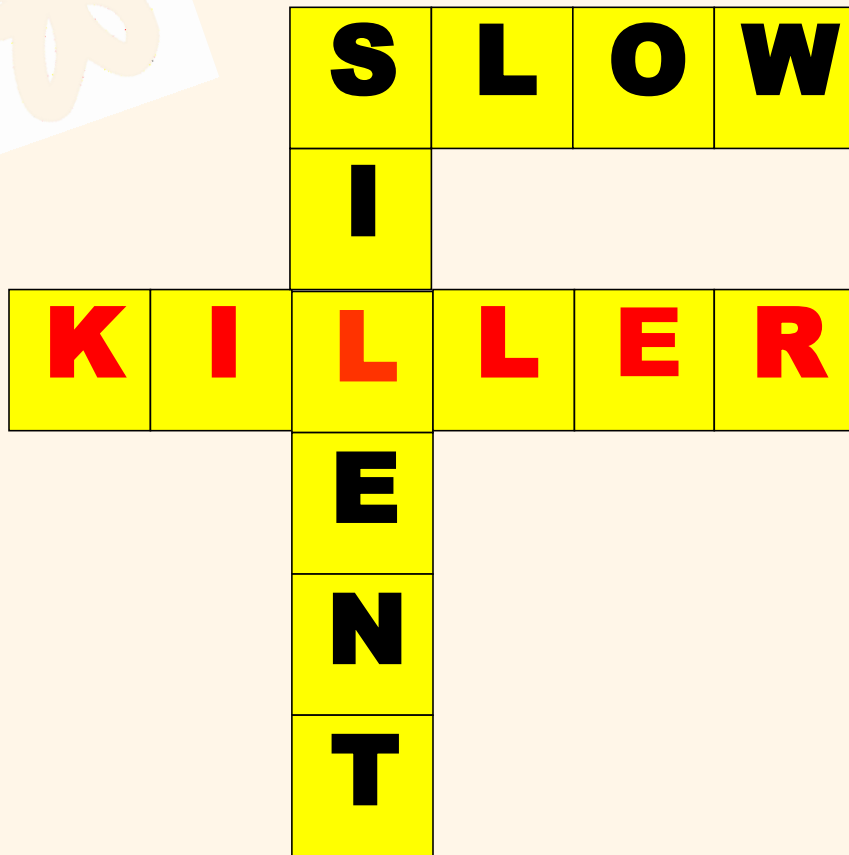
سکته مغزی

بیماری عروق محیطی

بیماری های کلیه

مشکلات بینایی و کوری

HYPERTENSION



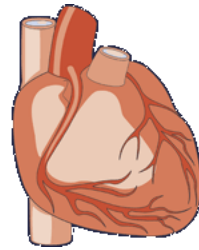
عوارض ناشی از فشارخون بالا

نوع عارضه	علائم و نشانه ها
سکته قلبی، نارسایی قلبی	طپش قلب، درد قفسه سینه، تنگی نفس، تورم مچ پا، هیپرتروفی بطن چپ
نارسایی کلیه	پروتئینوری، هماچوری، پلی اوری، ناکچوری، تشنگی
رتینوپاتی	اختلالات بینایی، خونریزی و آگزودا در ته چشم، ادم پایی
سکته مغزی، حملات گذرای ایسکمی مغزی	سردرد، سرگیجه، اختلالات حسی یا حرکتی، اختلالات بینایی، اختلالات تکلم، اختلالات شناختی
آسیب شریان های محیطی	انتهاهای سرد، لنگیدن متناوب (کم شدن مسافت قابل پیاده روی بدون ایجاد درد پا ناشی از هیپوکسی)

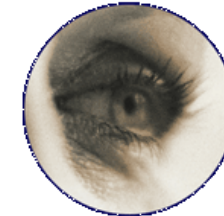
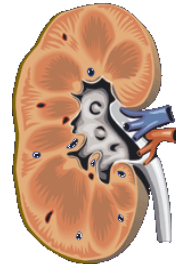
Why should hypertension be treated?

- ischaemia
- myocardial infarction
- cardiac hypertrophy
- congestive heart failure

- stroke
- TIA (transient ischaemic attack)
- PRIND (prolonged, reversible, ischaemic, neurological deficit)



HYPERTENSION



- nephrosclerosis
- atrophy of nephrons
- renal failure

- retinopathy
- lesions
- swelling of optic disc
- blindness

علل مرگ و میر در بیماران دیابتی

MI	60%
CANCER	7%
RENAL FAILURE	11%
CVA	13%
CHF	2%
ACCIDENT	2%

عوارض فشارخون بالا



51% سکته های مغزی

و

45% سکته های قلبی

در اثر فشار خون بالا اتفاق می افتد

risk factors

تعداد	درصد	گزارش فشارخون بالا
1220000	%33.63	شیوع فشارخون در استان اصفهان
400000	%33	بیمار مبتلا به فشار خون که از بیماری خود اطلاعی ندارند
350000	%43	بیمار مبتلا به فشارخون بالا که دارو مصرف نمی کند
280000	%60	بیمار مبتلا به فشار خون بالا که دارو مصرف می کند اما کنترل نشده است
1030000	% 84	جمع بیماران بدون اطلاع از بیماری، بدون درمان و کنترل نشده

کاهش ۵ میلی متر جیوه در فشار خون

عوارض	کاهش
حوادث مغزی	14%
بیماری های ایسکمیک قلبی	9%
مرگ و میر	7%

راه های جلوگیری از سکته مغزی



- کنترل فشار خون
- پرهیز از سیگار کشیدن
- مدیریت دیابت
- کاهش سطح کلسترول
- تغذیه سالم
- ورزش منظم
- مدیریت استرس
- کاهش مصرف الکل
- کنترل وزن
- خواب کافی
- استفاده از داروهای رقیق کننده خون (برای افراد در معرض خطر)
- پیگیری منظم وضعیت سلامت توسط پزشکی

راههای جلوگیری از سکته مغزی



راههای جلوگیری از سکته مغزی

Hypertension

فشار خون بالا یکی از مهم‌ترین عوامل خطر سکته مغزی است
اقدامات:

مصرف داروهای کنترل فشار خون طبق دستور پزشک

چک فشار خون در منزل و ثبت آن

کاهش مصرف نمک

رعایت رژیم غذایی سالم و کم‌چرب

اگر فشار خون بالاتر از ۱۶۰ باشد ارجاع سریعتر به متخصص چشم داده شود.

در صورت فشار بالای ۱۴۰ ارجاع به متخصص قلب یا نفرولوژی داده شود.

راههای جلوگیری از سگته مغزی



راههای جلوگیری از سکته مغزی

مدیریت دیابت

قند خون بالا به عروق خونی آسیب می‌رساند و خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد. کنترل قند خون با رژیم غذایی مناسب، ورزش و مصرف دارو و بررسی مداوم سطح قند خون

❖ در صورت دیابتی بودن، قند ناشتا بالای ۱۳۰ و قند دو ساعت بعد غذا بالای ۱۸۰، به متخصص غدد ارجاع داده شود.

❖ آموزش رژیم غذایی مناسب

❖ مصرف صحیح داروها

❖ داشتن فعالیت بدنی منظم



راههای جلوگیری از سکته مغزی

کنترل کلسترول

سطح بالای کلسترول خون یا چربی بد (LDL) می تواند باعث انسداد عروق شود. اقدامات:

مصرف غذاهای پر فیبر و کاهش مصرف چربی های اشباع
استفاده از داروهای کاهش دهنده کلسترول در صورت نیاز، مانند استاتین ها
استاتین ها از تجمع رسوبات چربی در رگ ها جلوگیری کرده، تثبیت پلاک ها و جلوگیری
از باریک شدن بیش تر رگ های خونی کمک می کنند



Smoking and Stroke Risk

راههای جلوگیری از سکته مغزی

ترک سیگار

سیگار کشیدن خطر سکته مغزی را **به شدت افزایش** می دهد. مواد شیمیایی موجود در سیگار به دیواره عروق **آسیب** می زنند. سیگار می تواند بر سطوح **کلسترول** بدن شما تأثیر بگذارد، سطح کلسترول بد (LDL) را افزایش و سطح کلسترول خوب را (HDL) کاهش می دهد.

ترک سیگار می تواند خطر سکته مغزی را در عرض چند سال به سطح افراد غیرسیگاری برساند.

تأثیر نیکوتین بر مغز و اعصاب چگونه است؟

زمانی که شخصی نیکوتین مصرف می‌کند، میزان **اندورفین** در بدنش افزایش می‌یابد. این امر سبب می‌شود میزان **دوپامین** در مدارهای پاداش مغز نیز افزایش یابد. این فرآیند و تأثیر نیکوتین بر مغز و سیستم عصبی به این صورت است که **میل به مصرف** این ماده را در افراد افزایش می‌دهد. تأثیر سیگار بر مغز و **قرار گرفتن مداوم در معرض نیکوتین** سبب می‌شود قسمت‌هایی از مغز که مرتبط با **یادگیری، استرس و خودکنترلی** است مختل شود. احساس لذت حاصل از مصرف نیکوتین دوام زیادی ندارد در نتیجه افراد را به سمت مصرف بعدی و بیشتر سوق می‌دهد. زمانی که نیکوتین به خون وارد می‌شود موجب **تحریک غدد فوق کلیوی** می‌شود تا به ترشح **آدرنالین** بپردازد. با ترشح آدرنالین **سیستم عصبی مرکزی** تحریک می‌شود و افزایش **ضربان قلب، فشارخون و تنفس** را به دنبال دارد.

ترک سیگار

دود سیگار حاوی **مونوکسید کربن** و **نیکوتین** است. مونوکسید کربن میزان **اکسیژن** خون را کاهش می دهد، در حالی که نیکوتین باعث می شود **ضربان قلب** شما تندتر شود. نیمی از سگته های مغزی با افزایش فشار خون مرتبط است. مواد شیمیایی موجود در دود تنباکو نیز خون شما را **مستعد لخته شدن** می کند.

این اثرات سیگار کشیدن با هم خطر ابتلا به تصلب شرایین را افزایش می دهد (که به عنوان سخت شدن شریان ها نیز شناخته می شود). افراد مبتلا به آترواسکلروز **شریان های باریک تر و انعطاف پذیر کمتری** دارند که جریان خون را کاهش می دهد، به **فشار خون بالاتر** کمک می کند و احتمال **لخته شدن خون** را افزایش می دهد.



راههای جلوگیری از سکته مغزی

فعالیت بدنی منظم

ورزش به بهبود سلامت قلب و عروق، کاهش وزن و کاهش فشار خون کمک می کند
توصیه: حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط (مانند پیاده روی سریع) در هفته



راههای جلوگیری از سکته مغزی

رژیم غذایی سالم

رژیم غذایی مناسب می‌تواند از فشار خون بالا، کلسترول بالا و چاقی جلوگیری کند.
توصیه‌ها:
افزایش مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی و آجیل کاهش مصرف غذاهای
فرآوری‌شده، نمک، قند و چربی‌های ناسالم

راههای جلوگیری از سکته مغزی

برای جلوگیری از سکته مغزی چی بخوریم

ماهی و پروتئین‌های بدون چربی	ماهی‌های چرب مانند سالمون و قزل آلا که سرشار از امگا 3، منابع پروتئین بدون چربی مانند مرغ و حبوبات
غلات کامل	نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، و جو دو سر
چربی‌های سالم	روغن زیتون
میوه‌ها و سبزیجات	مواد مغذی ، آنتی‌اکسیدان‌های و فیبر
هیدراته بمانید	کم‌آبی می‌تواند خطر لخته شدن خون را افزایش دهد
مغزijas	بادام، گردو، کتان، چیا

میوه‌ها : توت، انگور قرمز، موز، کیوی، انجیر، مرکبات



راههای جلوگیری از سکته مغزی

پرتقال دارای فیبر محلول و پیتاسیم بوده که سبب جذب کلسترول و کنترل فشار خون می شود.



سبزیجات: سبزیجات برگ سبز، سیر، زنجفیل، کم بروکلی، خیار، گوجه فرنگی



راههای جلوگیری از سکته مغزی



در یک مطالعه عظیم به این نتیجه رسیدند که مصرف روزانه آجیل خطر ابتلا به سکته را به نصف می رساند.
مغزجات به خصوص گردو سبب کاهش سطح کلسترول بد خون (LDL) می شود.

راههای جلوگیری از سکنه مغزی



راههای جلوگیری از سکته مغزی

برای جلوگیری از سکته مغزی چه نخوریم؟

محدود کردن گوشت قرمز	به علت کلسترول بالا
نمک	به علت افزایش فشار - غذاهای کنسروی و فرآوری شده نمک بالا می دارند، سوپ آماده
شکر	به چاقی و احتمال ابتلا به دیابت تایپ دو
فرآوری شده ها	معمولا حاوی مواد نگهدارنده و چربی های ناسالم
مواد غذایی حاوی چربی های ترانس	عمولا در مارگارین و برخی شیرینی ها ، سبب افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب می شود
غذاهای سرخ شده	به دلیل محتوای بالای چربی های اشباع و ترانس می توانند به افزایش سطح کلسترول بد و همچنین افزایش خطر تصلب شرایین
نوشیدنی های الکلی	در افزایش فشار خون و بالا رفتن وزن

راههای جلوگیری از سکته مغزی

کنترل وزن

اضافه وزن و چاقی از عوامل خطر اصلی سکته مغزی هستند. کاهش وزن به کاهش فشار خون و کنترل دیابت و بهبود سلامت کلی بدن کمک می کند اندازه وعده ها را کنترل کنید: برای حفظ وزن سالم و جلوگیری از پرخوری، اندازه وعده هایتان را کنترل کرده و از بشقاب های کوچکتر استفاده کنید



راههای جلوگیری از سکته مغزی

مدیریت استرس

استرس و اضطراب مداوم می تواند فشار خون را افزایش دهد و هم مغز را خسته می کند تمرینات آرام سازی مانند یوگا و مدیتیشن فعالیت های تفریحی و پیاده روی روزانه، شرکت در جمع دوستان و کاهش استرس روزمره، وقت گذاشتن برای کارهای مورد علاقه



راههای جلوگیری از سکته مغزی

مصرف داروهای پیشگیرانه در صورت نیاز

کسانی که در معرض خطر بالای سکته هستند (مانند افراد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی یا کسانی که سابقه سکته دارند) ممکن است نیاز به داروهای خاصی داشته باشند.

آنتی پلاکت‌ها (مانند آسپرین): برای جلوگیری از تشکیل لخته خون

وارفارین یک ضد انعقاد طولانی مدت است که به داروهای ضدانعقاد (مانند وارفارین)، برای بیماران قلبی طور گسترده برای پیشگیری از سکته استفاده می‌شود. مصرف این دارو باید زیر نظر پزشک باشد تا میزان انعقاد خون به طور مرتب بررسی شود.

آپیکسابان، دابیگاتران، ریواریکسابان و ادوکسابان دوز **ثابتی** دارند و اثربخشی آنها بر خلاف وارفارین نیازی به نظارت مداوم بر سطح لخته شدن خون ندارد.

راههای جلوگیری از سکته مغزی

داشتن خواب باکیفیت

خواب مثل شارژر برای مغز می ماند. وقتی خوب نمی خوابید، مغزتان درست کار نمی کند و احتمال سکته بیشتر می شود. برای پیشگیری از سکته مغزی سعی کنید هر شب حداقل ۷ تا ۸ ساعت خواب باکیفیت داشته باشید. اگر خر و پف می کنید یا احساس می کنید خوابتان سنگین نیست، حتماً با دکتر مشورت کنید. چون بعضی مشکلات تنفسی حین خواب می توانند خطرناک باشند



راههای جلوگیری از سکته مغزی

مراقبت‌های پزشکی و معاینات منظم

عواملی مانند فشار خون بالا، دیابت، کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی در مراحل اولیه می‌تواند به پیشگیری از سکته مغزی کمک کند. توصیه می‌شود افراد در معرض خطر بالا، به‌ویژه کسانی که **سابقه خانوادگی سکته** دارند، به طور منظم تحت بررسی‌های پزشکی قرار گیرند.

بیمار باید حداقل سالی یکبار قند، چربی، کراتینین، آلبومین، GFR، تست‌های کبدی و کلیوی را چک کند.

راههای جلوگیری از سکته مغزی

کنترل و درمان اختلالات قلبی

بیماری‌های قلبی مانند **فیبریلاسیون دهلیزی**، بیماری **عروق کرونر** و **نارسایی قلبی** می‌توانند خطر سکته را افزایش دهند. فیبریلاسیون دهلیزی، به ویژه، می‌تواند باعث لخته شدن خون در قلب شود که ممکن است به مغز منتقل شده و منجر به سکته شود. بیمار باید نوار قلب داشته و از نظر قلبی بررسی شود.



راههای جلوگیری از سکتة مغزی

داروهای خود را به موقع مصرف کنید





www.khanergha.ir



انجمن ملی برای حقوق بشر

021-22757501

021-22754003

<https://www.pazires24.com/blog/>

<https://www.apollohospitals.com/fa/health-library/smoking-and-stroke-risk>

<https://jaryanclinic.com/>

<https://mivery.co/fa>

<https://arad-hospital.com>

<https://learn.khatamhospital.org/articles/prevention-of-stroke>

<https://dryazdanpanahi.com/brain/prevent-stroke>

<https://www.pazires24.com/blog/12024/about-stroke/>

<https://jaryanclinic.com/>

<https://dryazdanpanahi.com/brain/prevent-stroke/>

A romantic autumn landscape featuring a path covered in fallen red and orange leaves. On the left, a row of trees with dense foliage lines the path. On the right, a rustic wooden fence runs parallel to the path. In the background, a bright sun or moon glows through the trees, creating a warm, golden light that filters through the branches. The sky is a mix of orange, yellow, and soft blue, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and nostalgic.

این برگ‌های زرد
به خاطر پاییز نیست
که از شاخه می‌افتند
قرار است تو از این کوچه بگذری
و آنها
پیشی می‌گیرند از یک دیگر
برای فرش کردن مسیرت
یغما گلرویی