

يك سكته و چند نکته

سكته، بويژه سكته مغزی ناگهانی اتفاق می‌افتد و خیلی سریع فرد مبتلا و اطرافیانش را خلع سلاح می‌کند؛ بخصوص اگر ندانیم چه علائمی دارد و در قبال آن، باید چه اقداماتی انجام دهیم.



سلامت نیوز : سكته، بويژه سكته مغزی ناگهانی اتفاق می‌افتد و خیلی سریع فرد مبتلا و اطرافیانش را خلع سلاح می‌کند؛ بخصوص اگر ندانیم چه علائمی دارد و در قبال آن، باید چه اقداماتی انجام دهیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ طبق توصیه‌های سایت انجمن سكته مغزی آمریکا، مهم‌ترین مساله در برخورد با فرد مبتلا به سكته مغزی انتقال هرچه سریع‌تر او به بیمارستان است. این يك مساله حیاتی هم در زنده ماندن فرد و هم افزایش کیفیت زندگی او پس از درمان به شمار می‌رود.

مهم‌ترین نشانه‌ها

آگاهی از علائم اصلی بروز سكته مغزی بسیار راهگشاست تا به محض مشاهده، وارد عمل شده و در اسرع وقت به اورژانس اطلاع دهیم.

افتادگی صورت: دقت کنید آیا در يك طرف صورت بیمار افتادگی دیده می‌شود یا بیمار در يك طرف صورت خود احساس بی‌حسی می‌کند؟ برای اطمینان، از فرد بخواهید لب‌خند بزند. صورتی که افتادگی داشته باشد، لب‌خند متقارنی ندارد.

ضعف دست: آیا بیمار در یکی از دست‌ها احساس ضعف یا بی‌حسی می‌کند؟ از او بخواهید هر دو دست خود را بالا بیاورد و دقت کنید که آیا یکی از دست‌ها به پایین تمایل دارد یا می‌افتد؟

اختلال گفتار: آیا فرد در سخن گفتن ناتوان است یا به سختی متوجه سخنان شما می‌شود؟ از او بخواهید جملات ساده‌ای مانند «آسمان آبی است» را تکرار کند. آیا می‌تواند جمله را به درستی تکرار کند؟

وقت تنگ است!

اگر با يك یا هر سه علامت فوق مواجه شدید زمان را از دست ندهید، بلافاصله به اورژانس زنگ بزنید. حتی اگر این علائم برطرف شدند نیز نباید دست بردارید و حتما بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید تا بیمار در کوتاه‌ترین زمان ممکن به بیمارستان منتقل شود. حین رسیدگی به بیمار از همان ابتدا حواستان باشد که نخستین علائم سكته مغزی چه زمانی بروز کرده‌اند. این مسأله به کادر درمانی کمک فراوانی خواهد کرد.

حمله گذرا بسیار جدی است!

حمله ایسکمی گذرا (به اختصار TIA) يك سكته خفیف است که علائمی مانند علائم سكته مغزی ایجاد می‌کند. علائم این حمله خفیف معمولا طی چند دقیقه از بین می‌روند، اما اگر فرد مبتلا به حال خود رها شده و درمان نشود، در معرض خطر بالای سكته مغزی قرار خواهد گرفت. تشخیص و درمان TIA می‌تواند احتمال بروز يك سكته مغزی بسیار خطرناک را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

بیشتر بدانیم!

علائم سكته مغزی به سه علامت ذکر شده محدود نمی‌شود. علائم دیگری هم هست که آگاهی از آنها نیز در مواقع خطر می‌تواند کارساز باشد:

- بی‌حسی ناگهانی یا ضعف در پا

- گیجی ناگهانی یا اختلال ادراك

- اختلال ناگهانی در دیدن يك یا هر دو چشم

- بروز ناگهانی اختلال در راه رفتن، سرگیجه، نداشتن تعادل یا ناهماهنگی اعضا

- سردرد ناگهانی و شدید بدون علت

آنچه مغز را سکنه می‌دهد

بر اساس يك پژوهش وسیع بین‌المللی بسادگی می‌توان از بروز حدود 80 درصد سکنه‌های مغزی پیشگیری کرد، زیرا در حال حاضر عوامل اصلی سکنه را بخوبی می‌شناسیم.

جالب است بدانید این عوامل، در بروز بسیاری از مشکلات جسمی دیگر نیز نقشی برجسته و اساسی دارند. پس بیش از پیش باید حواسمان به آنها باشد:

1- فشار خون بالا

2- استعمال دخانیات

3 - چاقی در ناحیه شکم

4 - تغذیه نامناسب (گوشت قرمز و غذاهای سرخ کردنی بیش از اندازه و مصرف ناکافی میوه و سبزیجات و ماهی)

5 - نداشتن تحرک و فعالیت جسمانی

گزار نیست اگر این پنج عامل را «راهنمای سلامت» بنامیم.