

سکته مغزی

سلول های مغز باید همواره از طریق جریان خون از اکسیژن و گلوکز تغذیه شوند . اگر سلول های مغز به علت پارگی شریان های مغزی و یا انسداد آن، در دریافت اکسیژن و گلوکز مشکل پیدا کنند، از بین می روند و حمله مغزی یا سکته مغزی رخ می دهد.

علل ایجاد سکته مغزی

انسداد عروق مغزی : در یک شریان سالم بندرت لخته خون تشکیل می شود. وقتی که دیواره داخلی شریان ها با پلاک چربی پر می شوند، شریان ها دچار سفتی شده باریک می شوند . در نتیجه، جریان خون کند و احتمال ایجاد لخته بیشتر خواهد شد . ایجاد لخته خون در شریان مغز و مسدود شدن آن یکی از مهمترین علل بروز سکته مغزی است. این نوع سکته مغزی شایع ترین نوع است . بعضی اوقات وقتی یک لخته خون در یکی از رگ های بدن دور از قلب تشکیل می شود، توسط جریان خون در رگ ها به حرکت در می آید تا این که بالاخره در یک شریان جا می گیرد. وقتی یک لخته یک شریان در مغز را مسدود کند، این وضعیت به سکته مغزی منجر می شود.

خون ریزی مغزی : زمانی که یکی از شریان های مغزی پاره شود و خون به داخل بافت اطراف مغز منتشر شود ، در این حالت خون ریزی مغزی رخ می دهد و منجر به سکته مغزی می شود . با پاره شدن شریان مغزی ، بافت این قسمت ، از خون محروم می شود و علاوه بر آن، فشار ناشی از تجمع خون در فضای بین مغز و جمجمه سبب می شود که بافت مغز تحت فشار قرار گیرد . به این ترتیب سلول های مغزی نمی توانند فعالیت خود را انجام دهند .

علل بروز خون ریزی های مغزی متنوع است . فشار خون بالا یکی از شایع ترین علل آن است . ضربات مغزی می تواند منجر به پاره شده شریان مغز و در نتیجه خونریزی از شریان مغز شوند .

آنچه در طی سکتة مغزی رخ می دهد:

سکتة مغزی هم یک بیماری عروقی و هم یک بیماری بافت مغزی است. در یک سکتة مغزی، به علت نرسیدن خون به بافت مغز، سلول های عصبی آن قسمت از بافت مغز در طول چند دقیقه از بین می روند و عملکرد مغز در قسمتی که بافت آن آسیب دیده است مختل می شود. در نتیجه قسمتی از بدن هم که تحت کنترل این قسمت از مغز است و از آن فرمان می گیرد نیز نمی تواند به درستی عمل کند. حاصل این رخداد، ناتوانی جسمی بیمار خواهد بود. یکی از شایع ترین عوارض سکتة مغزی فلج یک طرف از بدن است. سکتة مغزی می تواند باعث اختلال در صحبت کردن، درک صحبت دیگران، و یا از دست دادن حافظه شود. اثرات ناشی از آسیب وارده به بافت مغز در طی سکتة مغزی ممکن است جزئی یا شدید و نیز موقتی یا دائمی باشد. این وضعیت هم به وسعت آسیب بافت مغز و نوع سلول های آسیب دیده مغز و هم به نحوه برقراری مجدد جریان خون قسمت آسیب دیده مغز بستگی دارد. سلول های مغزی آسیب دیده نمی توانند بهبود یابند یا دوباره ترمیم شوند، بنابراین پیشگیری از سکتة مغزی با اصلاح عوامل خطر اهمیت بسیاری دارد.

تشخیص سکتة مغزی (علائم سکتة مغزی)

احساس ضعف یا بی حسی ناگهانی در صورت، بازو یا پا به خصوص در یک طرف بدن (فلج اندام ها به صورت یک طرفه) از علائم شایع سکتة مغزی هستند. سایر علائم آن عبارت اند از: اختلال ناگهانی بینایی (دوبینی)، تاری دید شدید یا کاهش ناگهانی بینایی به ویژه در یک چشم، اختلال میدان بینایی بطوریکه ممکن است طرف راست یا چپ دیده نشود، دیدن لکه های سیاه در جلوی چشم)، اختلال ناگهانی در تکلم (از دست دادن توانایی صحبت کردن، لکنت زبان، سنگین شدن زبان، مشکل در درک صحبت های دیگران، پاسخ های بی مورد و بیجا)، سردرد شدید و ناگهانی و بدون علت مشخص، گیجی ناگهانی و بدون علت، بر هم خوردن تعادل (تلوتلو خوردن یا افتادن ناگهانی بدون

علت) و سرگیجه و سردرد شدید. گاهی ممکن است به دنبال سکته مغزی، اغما و حتی مرگ رخ دهد. سکته های مغزی اغلب اوقات در شب یا نزدیک صبح رخ می دهند، مدت زمان طلایی برای نجات مغز تنها حدود سه ساعت است، بنابراین رساندن فرد با علائم سکته مغزی به بیمارستان از اهمیت حیاتی برخوردار است، توجه کنید که حملات گذرای مغزی به موارد کوتاه مدت قابل بازگشت اختلال کارکرد مغز گفته می شود. این حملات علامت هشدار هستند که نشان می دهد که سکته مغزی در راه است.

احتمال بروز سکته مغزی در چه کسانی بیشتر است؟

خطر سکته مغزی در یک فرد بستگی به زمینه ارثی، فرآیند طبیعی بدن و شیوه زندگی او دارد. عوامل ارثی یا ناشی از فرآیند های طبیعی، قابل تغییر نیستند ولی عوامل اکتسابی ناشی از محیط را تا حدودی می توان اصلاح کرد. به این ترتیب، در مواردی که نمی توان زمینه ارثی را تغییر داد و یا از بین برد، کاهش عوامل خطر قابل اصلاح، اهمیت بیشتری پیدا می کند.

عوامل خطر غیر قابل اصلاح

✓ سن: با افزایش سن خطر بروز سکته مغزی نیز افزایش می یابد. البته باید دانست که سکته مغزی منحصر به افراد مسن نیست و در سنین پایین تر نیز ممکن است رخ دهد.

✓ جنس: میزان مرگ ناشی از سکته مغزی در زنان جوان نسبت به مردان جوان کمتر است. در دوران بعد از یائسگی به علت تغییرات هورمونی، میزان بروز سکته مغزی در زنان به سرعت افزایش می یابد و با مردان برابر می شود.

✓ زمینه خانوادگی یا ژنتیکی: در بعضی از خانواده ها بروز این بیماری ها بیشتر است.

عوامل خطر قابل اصلاح در سکته مغزی

- ✓ فشار خون بالا : فشارخون بالا مهم ترین عامل سکته مغزی است و بسیاری از سکته های مغزی با تشخیص و کنترل فشارخون بالا قابل پیشگیری خواهند بود.
- ✓ بیماری های قلبی (مانند بیماری عروق کرونر و یا اختلال در آهنگ ضربان قلب) و بیماری در سایر عروق بدن : دومین عامل خطر مهم سکته مغزی و مرگ ناشی از آن هستند.
- ✓ مصرف دخانیات : مصرف مواد دخانی به ویژه اگر با مصرف قرص جلوگیری از بارداری همراه باشد، خطر بروز سکته مغزی را افزایش می دهد.
- ✓ سابقه سکته مغزی یا حمله ایسکمی مغزی گذرا : احتمال بروز سکته مغزی را چند برابر بیشتر می کند.
- ✓ غلظت خون : تعداد زیاد گلبول قرمز خون ، می تواند احتمال ایجاد لخته را افزایش دهد و احتمال سکته مغزی را بالا ببرد.
- ✓ اختلال چربی های خون : کلسترول خون بالا خطر سکته مغزی را افزایش می دهد، چون سبب افزایش رسوب چربی در جدار رگ ها می شود و با باریک شدن مجرای شریان ها و کاهش جریان خون به مغز، سبب سکته مغزی می شود.
- ✓ دیابت : موجب آسیب عروق خونی و سرعت گرفتن روند ایجاد تصلب شرایین از جمله شریان های مغزی می شود.
- ✓ مصرف الکل : مصرف مشروبات الکلی نیز احتمال بروز سکته مغزی را افزایش می دهد.
- ✓ کم تحرکی : به طور غیر مستقیم در ایجاد خطر سکته مغزی نقش دارد . در واقع کم تحرکی موجب چاقی می شود.
- ✓ چاقی : چاقی موجب دیابت و فشارخون بالا می گردد و می تواند سبب خطر بروز سکته مغزی شود.

روش های کاهش خطر بروز سکته های قلبی و مغزی

✓ کنترل منظم فشارخون: فشارخون بالا مهمترین عامل خطر در بروز سکته مغزی است. فردی که فشارخون سیستول کمتر از 120 میلی متر جیوه و یا فشارخون دیاستول کمتر از 80 میلی متر جیوه دارد، به شرطی که دیابت، چاقی یا سایر عوامل خطر زمینه ای را نداشته باشد، کافی است هر دو سال یک بار فشارخون خود را کنترل نماید. در صورت داشتن فشارخون بالاتر از این میزان، باید به پزشک مراجعه کرد. در فرایند کنترل فشارخون بالا، علاوه بر تجویز دارو توسط پزشک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم و رعایت رژیم غذایی متعادل و مناسب، نقش اساسی در پیشگیری از سکته مغزی و قلبی دارد.

✓ مصرف نکردن دخانیات (سیگار، قلیان، پپ و):

مصرف دخانیات موجب تصلب شرایین شده که این موضوع عامل افزایش بروز سکته های قلبی و مغزی می شود.

✓ حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب: رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی، از عوامل مهم کاهش کلسترول خون هستند. گاهی مصرف دارو نیز توصیه می شود. با رعایت رژیم غذایی متناسب با شرایط زندگی و شغلی و پرهیز از مصرف غذاهای خیلی شیرین، چرب و پرنمک، می توان از بروز سکته مغزی و قلبی پیشگیری کرد.

✓ کم کردن وزن: کاهش 5 تا 10 درصد وزن در افرادی که اضافه وزن دارند، نقش مهمی در کنترل عوامل خطر سکته مغزی و قلبی خواهد داشت.

✓ فعالیت بدنی یا ورزش منظم: فعالیت بدنی در کاهش فشارخون بالا، کلسترول خون بالا، اضافه وزن و دیابت مؤثر است 30 تا 60 دقیقه فعالیت بدنی روزانه با شدت متوسط (به طوری که سبب افزایش ضربان قلب و تنفس شود اما بتوان به راحتی صحبت کرد) توصیه شده است. برای انجام ورزش حتما با پزشک خود مشورت کنید زیرا با توجه به سوابق پزشکی شما میزان و نحوه مجاز ورزش را تجویز خواهد کرد.

- ✓ معاینات پزشکی منظم : لازم است عوامل خطر مهم مثل مصرف دخانیات ، کلسترول خون بالا، فشارخون بالا، قند خون بالا و عوامل کمک کننده در بروز سکته قلبی و سکته مغزی مثل افزایش وزن و چاقی و کم تحرکی، به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند.
- ✓ مصرف نکردن مشروبات الکلی.

منابع:

- ❖ کتاب راهنمای خود مراقبتی خانواده
- ❖ کتاب راههای پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی عروقی

تدوین:

واحد پیشگیری و ارتقاء سلامت

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بهبود