

بلافاصله با ۱۱۵ تماس گرفت. یعنی اگر فردی دچار گزگز دست یا مشکلی در صحبت کردن شد، نباید این موضوع را سرسری گرفت، زیرا هر قدر زمان بگذرد احیای فردی که دچار سکته مغزی شده است، سخت‌تر است.

باید علایم را بدانید

وقتی سه علامت هم‌زمان یا هر کدام به تنهایی در فردی دیده شود باید به وقوع سکته مغزی در او شک کرد. کلمه Fast را همیشه در ذهن داشته باشید. F حرف اول کلمه Face به معنای صورت است. در صورتی که علایم کج‌شدگی در صورت فردی مشاهده کردید باید به وقوع سکته مغزی شک کنید. حرف A در این کلمه به حرکت دست و پا اشاره دارد و اول کلمه Arms به معنای دست‌ها و بازوهاست؛ اگر متوجه شدید در حرکات دست و پای فرد تغییری به وجود آمده است باید زنگ سکته مغزی برای شما به صدا درآید. اما S در این کلمه به معنای Speak است و به این معناست که اگر فردی در تکلم به یکباره دچار مشکل شد و نتوانست درست صحبت کند باید او را به بیمارستان منتقل کنید. اگر این کار را انجام ندهید قطعاً پشیمانی به بار خواهد آورد، زیرا ممکن است در چنین شرایطی فرد دچار سکته مغزی شود و هر چه زمان بگذرد شانس کمتری برای زنده ماندن داشته باشد. به همین دلیل باید در کمتر از سه ساعت این فرد به بیمارستان منتقل شود.

معاون فنی و عملیات سازمان اورژانس کشور اهمیت زمان در سکته مغزی را بسیار بالا می‌داند و به اورژانس کشور پیشنهاد می‌دهد سیستمی راه‌اندازی شود تا بیماران سکته مغزی را درمان کنند. اینها پهناهای شدت تا به نیروهای اورژانس آموزش عمومی داده شود تا در صورت نیاز بلافاصله بیماران به مراکز درمانی منتقل شوند. او می‌گوید: «وقتی فردی در تماس با ۱۱۵ علایم Fast را گزارش بدهد، همکاران ما موضوع را جدی می‌گیرند و بلافاصله نزدیک‌ترین آمبولانس به محل اعزام می‌شود و اگر هم فضا برای پرواز بالگرد اورژانس مهیا باشد از این ناوگان برای انتقال این بیمار به بیمارستان استفاده می‌شود، زیرا بیمار هر چه زودتر به بیمارستان منتقل شود، شانس درمان افزایش پیدا می‌کند و در کنار آن، هزینه‌های اجتماعی، فرهنگی و آسیب‌هایی که سکته مغزی با خود به دنبال دارد، کاهش می‌یابد.»

تکنیسین‌های اورژانس وقتی بالای سر بیماری با این علایم می‌روند در اولین قدم میزان قند خون فرد را کنترل می‌کنند. اگر قند خون پایین نبود با بیمار سکته مغزی روبه‌رو هستیم. در مرحله بعد، نوع سکته مغزی بررسی می‌شود، زیرا اگر فرد دچار سکته مغزی همراه با خونریزی شده باشد نوع درمانش با سکته مغزی همراه با لخته خون متفاوت است. زمانی که فرد دچار لخته شده باشد با تزریق دارو دوباره احیا می‌شود، اما نکته اینجاست که اگر این دارو به فردی که دچار خونریزی شده تزریق شود، او در دم جان می‌دهد؛ به همین دلیل در اولین قدم از فرد سی‌تی‌اسکن گرفته می‌شود تا نوع بیماری سریع‌تر تشخیص داده شود و زمان از بین نرود.»

نوری ادامه می‌دهد: «چند وقت پیش کشاورزی در یکی از روستاهای دوردست تبریز دچار فلج نیم‌ای از اندام و افت هوشیاری شد و وقتی همسایه‌ها متوجه مشکل او شدند بلافاصله با اورژانس تماس گرفتند و با اعزام بالگرد هوایی فوری به بیمارستان منتقل شد. حالا این کشاورز دوباره در مزرعه‌اش مشغول کار است، بنابراین مهم است که مردم این علایم را بشناسند.» نوری می‌گوید: «در حال حاضر در تهران هفت مرکز ۲۴ فعال است. معنا و مفهوم آن این است که هفت روز هفته در ۲۴ ساعت در خدمت مردم برای کاهش سکته‌های مغزی هستیم.»

برای جلوگیری از سکته مغزی چه باید کرد؟

کنترل بسیاری از بیماری‌ها راه حلی ساده دارد و می‌توان از بروز بسیاری از فجایع که در آینده گریبانگیر فرد می‌شود، جلوگیری کرد. مصرف قندها را باید کنترل کرد و کاهش داد، زیرا قندها عامل اصلی بسیاری از مشکلات در افراد است. فشار خون را باید کنترل و مواد چرب را کمتر مصرف کرد. باید ورزش را به صورت برنامه روتین خود درآورد تا بدن همیشه آماده و سالم بماند.

با همه این پیشگیری‌ها نمی‌توان صد درصد گفت افرادی که به این موارد توجه می‌کنند به این بیماری مبتلا نمی‌شوند. به همین دلیل همیشه باید علایم Fast مد نظر قرار گیرد، یعنی اگر در چهره فردی تغییر مانند کجی لب و صورت رخ داد یا اندام‌های بدنش فلج یا در تکلم دچار ضعف شد باید بلافاصله فرد را به بیمارستان منتقل کرد.

نوری توصیه دیگری نیز کرد و گفت: «برخی از سکته‌های مغزی گذراست، یعنی علایم سکته مغزی ممکن است در فردی رخ دهد اما بلافاصله از بین برود، ولی نباید با این خیال در رساندن فرد به بیمارستان تعلل کنید. بعد از مشاهده علایم با اورژانس تماس بگیرید و اجازه دهید پزشکان نوع سکته را مشخص کنند.»

نمک کم بخورید تا سکته مغزی نکنید

یکی از عواملی که سبب سکته مغزی می‌شود فشار خون بالاست و فشار خون وقتی بالا می‌رود که نمک زیاد مصرف کنید. آمارها نشان می‌دهد که مردم ایران سه برابر بیشتر از استاندارد جهانی نمک مصرف می‌کنند و مصرف این سم سفید نیز رابطه مستقیم با سکته مغزی دارد. بدن هر انسانی به پنج گرم نمک در روز نیاز دارد و این میزان نمک در غذای همه ما وجود دارد، بنابراین بهتر است نمکدان را از سفره‌مان برداریم. در کنار آن تا جایی که می‌توانید آب بخورید، زیرا خوردن آب زیاد می‌تواند خطر سکته مغزی را کاهش دهد. به همین دلیل پزشکان توصیه می‌کنند روزانه هفت تا هشت لیوان آب بخورید. □



Getty images

متخصصان هشدار می‌دهند

زمان طلایی را در سکته مغزی از دست ندهید

← اگر کسی دچار مشکل مغزی شده باشد به بخش ۲۴ بیمارستان منتقل می‌شود

[ملیحه محمود خواه] سکته مغزی دومین علت اصلی مرگ‌ومیر در کشور ما به حساب می‌آید، اما این حمله ناگهانی به شریان‌های مغزی تنها کارش کشتن افراد نیست؛ گاهی چنان فرد را دچار ناتوانی مغزی می‌کند که معلولیت، زندگی فرد مبتلا را کاملاً فلج می‌کند. آمارهای وزارت بهداشت نشان می‌دهد میزان سکته مغزی به دلیل بالا بودن استرس در کشور ما زیاد است و روزانه ۴۰۰ نفر در کشور دچار سکته مغزی می‌شوند. یعنی با حسابی سرانگشتی می‌توان به این نتیجه رسید که سالانه ۱۶۰ هزار نفر در کشور ما دچار سکته مغزی می‌شوند که از این تعداد ۱۵ درصد آنها جان خود را از دست می‌دهند و تعدادی نیز دچار معلولیت‌های شدید مغزی می‌شوند. در حال حاضر، اگر کسی با اورژانس تماس بگیرد و علایم سکته مغزی را گزارش دهد، بیمارانش مستقیماً به بخش سی‌تی‌اسکن مغز فرستاده می‌شود و از آنجا به بخش ۲۴ منتقل می‌شود؛ جایی که چند سالی است در بیمارستان‌ها راه افتاده است تا زمان برای بیماران سکته مغزی از بین نرود و پزشکان بتوانند سریع به داد بیمار برسند و او را از عوارض این مشکل دور کنند.

فردی باشد، آن وقت است که هر لحظه باید منتظر سکته مغزی بود. وقتی سکته مغزی رخ می‌دهد که خون به مغز فرید نرسد و این سبب ایجاد لخته در مغز می‌شود، به همین دلیل نباید از مشکلات قلبی غافل شد، زیرا حتی نامنظم بودن ضربان قلب باعث ایجاد لخته خون در قلب می‌شود و لخته هم ممکن است از راه عروق گردن به مغز برسد و باعث آمبولی و در نهایت سکته مغزی شود.

با همه خطری که سکته مغزی دارد فرقی اساسی نیز با سایر بیماری‌ها دارد و آن هم زمان طلایی است که این بیماری برای نجات فرد دارد؛ به این معنا که برای مداوای افرادی که دچار سکته مغزی می‌شوند، زمان طلایی وجود دارد که متأسفانه در سیستم بهداشتی کشور، ناآگاهی مردم باعث می‌شود این بیماران دیر هنگام به بیمارستان برسند و از این‌رو، زمان طلایی را از دست می‌دهند. معمولاً زمان طلایی رساندن فردی که دچار سکته مغزی شده است به بیمارستان، بین سه تا چهار ساعت و نیم اولیه است که پزشک می‌تواند او را با داروی TPA درمان کند. این دارو لخته را از میان می‌برد. امکان استفاده از این دارو فقط بین سه تا چهار و نیم ساعت اولیه است، بنابراین بیمار باید بلافاصله به مرکز درمانی انتقال یابد. با درمان سکته مغزی در زمان طلایی بسیاری از مشکلات جسمی، حرکتی و ذهنی بیمار برطرف می‌شود و طول عمر او افزایش پیدا می‌کند.

زمان طلایی نجات را از دست ندهید

حسن نوری، معاون فنی و عملیات سازمان اورژانس کشور به «شهروند» توضیح می‌دهد که سکته مغزی دومین عامل معلولیت در کشور است. در سال‌های گذشته به دلیل آمار بالای سکته مغزی میزان معلولیت‌ها نیز بالا بود، اما با وجود این، بروز برخی بیماری‌ها را نمی‌توان به صفر رساند، ولی می‌توان با کنترل دیابت، ورزش و حذف سیگار آمار آن را کم کرد.

او ادامه می‌دهد: «سکته مغزی دو نمونه دارد که یک نمونه آن با خونریزی همراه است. این نوع سکته درمان سختی دارد و در صورتی که فرد به موقع به بیمارستان رسانده شود باید با جراحی آن را درمان کرد. اما بیش از ۸۰ درصد سکته‌های مغزی ایستمیک است و سبب ایجاد لخته در سر می‌شود. این سکته‌ها درمان‌پذیرند. در این نوع سکته‌ها قسمتی از بافت مغز که مرکز خون‌رسانی است، آسیب می‌بیند اما مشکل در این سکته این است که هر چه زمان بیشتری بگذرد، بافت اطراف محل آسیب کم‌کم از بین می‌رود. به‌صورت کلی در هر دقیقه بیش از دو میلیون سلول عصبی در اطراف بافت آسیب‌دیده از بین می‌رود و هر دقیقه که می‌گذرد، جریان آن سخت‌تر است. این عارضه حداکثر چهار و نیم یا حداکثر سه و نیم ساعت بعد از آسیب بافت مغز درمان‌پذیر است و اگر یک ساعت بعد از حادثه درمان شود، فرد می‌تواند به زندگی عادی برگردد.» نوری توصیه می‌کند که اگر کسی دچار سکته شده است باید

در هر حال اگر کسی مشکل قلبی داشته باشد باید سریع او را از سی‌سی‌یو بیمارستان‌ها گرفت و اگر کسی دچار مشکل مغزی شده باشد به بخش ۲۴ بیمارستان‌ها منتقل می‌شود، زیرا در این مراکز بیماران سکته مغزی تحت معاینه ویژه قرار می‌گیرند و اگر در ساعت طلایی به بیمارستان برسند، نجات پیدا می‌کنند و به زندگی عادی برمی‌گردند. بیش از ۲۵ بیمارستان در کشور وجود دارد که در قالب کد ۲۴ و با استفاده از مدیریت درمان سکته مغزی در کشور مشغول خدمت‌رسانی است، ولی با توجه به آمار بالای سکته مغزی در کشور، احداث این مرکز باید با قدرت و شتاب بیشتری انجام شود.

زمان، نکته طلایی در سکته مغزی

با وجود خطرناک بودن این بیماری، تشخیص به‌موقع آن بسیار اهمیت دارد، زیرا پزشکان می‌گویند اگر در چهار ساعت اولیه سکته مغزی بیمار سریع به مراکز درمانی منتقل شود، عوارض آن از فرد دور می‌شود و کاملاً بهبود می‌یابد. اصولاً وقتی فردی دچار سکته مغزی می‌شود از قبل علایمی به صورت گذرا برایش اتفاق می‌افتد. دکتر مصطفی محمدی، عضو انجمن سکته مغزی با تأیید این مطلب به «شهروند» می‌گوید: «سکته مغزی پیش از وقوع علایمی دارد که به آن سکته مغزی گذرا می‌گویند؛ به این ترتیب که فرد در ۲۴ ساعت حالت گزگز، مورمورشدن، کرختی، ضعف و فلج را در صورت و دست و پا حس می‌کند که تا پیش از آن چنین حالاتی نداشته است. اختلال در گفتار، بینایی و تاری دید هم نباید ساده انگاشته شود و باید به آن توجه شود.

این حالت‌ها ممکن است گذرا باشد و پس از ۲۴ ساعت برطرف شود. برخی هم گمان می‌کنند شاید بالا رفتن سن سبب بروز این حالت‌ها در آنها شده است، اما این علایم را نباید ساده انگاشت زیرا افرادی که این علایم را یک بار تجربه می‌کنند برای بار دوم نیز ممکن است با آن به‌طور جدی‌تر روبه‌رو شوند؛ به همین دلیل افرادی که این علایم را دارند حتماً به پزشک مراجعه کنند.»

علایم سکته مغزی چیست؟

کوچک‌ترین تغییر در سیستم بدن به مغز آسیب می‌زند و ممکن است سکته مغزی ایجاد کند. بالا بودن قند خون، چربی خون و فشار خون از عوامل اصلی بروز سکته مغزی به حساب می‌آید. بیماری‌های قلبی، مصرف الکل و استرس نیز هر کدام به تنهایی ممکن است عامل سکته مغزی در افراد شوند. مدیریت استرس بسیار اهمیت دارد، زیرا استرس قابل اندازه‌گیری نیست و برای کنترل آن به زمان نیاز است. تغذیه نامناسب و مصرف فست‌فود در بروز سکته مغزی بی‌تأثیر نیست. وقتی غذاهای ناسالم در کنار کم‌تحریکی قرار می‌گیرد احتمال بروز سکته مغزی را بالا می‌برد. امان از وقتی که این تغذیه نامناسب وزن فرد را نیز بالا ببرد و سیگار هم در دست چنین