

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان
مدیریت امور پرستاری

آنچه باید از بیماری خود بدانید

آیا در مورد سکتة مغزی اطلاع دارید ؟



کارگروه ستادی آموزش سلامت

تالیف و گردآوری :

زهره قربانی	سوپروایزر آموزش سلامت	کارشناس ارشد روان شناسی	بیمارستان پورسینا
سارا ناصری	پرستار	کارشناس پرستاری	بیمارستان پورسینا
نسیم رسول نیا	پرستار	کارشناس ارشد پرستاری	بیمارستان پورسینا
یاسر مودی	عضو هیات علمی	متخصص نورولوژی	بیمارستان پورسینا
طاهره خالق دوست	عضو هیات علمی	کارشناس ارشد پرستاری	دانشکده پرستاری و مامایی شهید بهشتی رشت
حنانه رحیمی	پرستار	کارشناس ارشد پرستاری	بیمارستان پورسینا
پریسا یوسفی	پرستار	کارشناس پرستاری	بیمارستان پورسینا

با نظارت اعضای کارگروه ستادی آموزش سلامت مدیریت امور پرستاری دانشگاه به ترتیب حروف الفبا:

پروانه بابکیان	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان رازی
معصومه باقری	کارشناس پرستاری-ارشد مدیریت فن آوری اطلاعات پزشکی	مدیریت امور پرستاری
سکینه پرستش	کارشناسی ارشد پرستاری	مدیریت امور پرستاری
فاطمه پوردقت کار	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان ۱۷ شهریور
طاهره خلخالی	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان پورسینا
لیلا ذرشین	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان ولایت
طاهره زاهد صفت	کارشناسی ارشد MBA	مدیریت امور پرستاری
جنت سلیمانی	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان امیرالمومنین
مریم عدل شعار	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان ولایت
سمیه عقیلی	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان رازی
ساقی غفوریان	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان الزهرا
زهره قربانی	کارشناسی ارشد روان شناسی	بیمارستان پورسینا
زهره محمودی	کارشناسی پرستاری- دکترای فیزیولوژی ورزشی	بیمارستان حشمت
ماریا مقتدر	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان پورسینا
شیوا مهدوی	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان پیروز
محبوبه مهری	کارشناسی ارشد پرستاری	بیمارستان شفا
رباب میری	کارشناس پرستاری	بیمارستان امام خمینی(ره)

بیماری تغییراتی که در زندگی فرد ایجاد می کند که برای مقابله و تطابق با این تغییرات آموزش، راهنمایی و مشاوره در زمینه مراقبت از خود اهمیت ویژه ای پیدا می کند. از طرف دیگر آموزش به بیمار و خانواده، به جهت نقش شناخته شده آن در پیشگیری و کنترل بیماری، جلوگیری از عوارض و پیامدهای ابتلا به آن همواره به عنوان یکی از در دسترس ترین و ارزان ترین مداخلات تلقی می گردد.

پرستاران به عنوان بزرگترین گروه تیم درمان، منبع مناسب برای مددجویانی هستند که تمایل به بهبود وضع جسمانی و روانی خود دارند. پرستاران می توانند دانش، نگرش و مهارت لازم خودمراقبتی را در اختیار بیماران قرار داده و امکان تداوم زندگی با مطلوب ترین شکل ممکن را برای آنان فراهم آورند. در همین راستا پیرو فراخوان معاونت محترم پرستاری وزارت متبوع جهت تولید محتوای آموزشی در بیماری های غیرواگیر (در سال ۱۴۰۰) با تلاش همکاران محترم پرستاری و همکاری و نظارت اعضا کارگروه آموزش سلامت ستادی مدیریت امور پرستاری دانشگاه، تعدادی کتابچه آموزشی الکترونیک تحت عنوان آموزش به بیمار در بیماری های مزمن تهیه و تدوین شد تا در اختیار مراکز آموزشی درمانی و بیمارستان های تابعه قرار گیرد. لازم می دانم از زحمات کلیه همکاران عزیز که در تدوین این کتابچه ها نقش داشته اند، تشکر و قدردانی می نمایم. امیدوارم این مجموعه آموزشی بتواند به بیماران/مراقبین آن ها در تغییر یا اصلاح رفتار بهداشتی آنان جهت ادامه زندگی سالم کمک نماید.

دکتر نازیلا جوادی

مدیر امور پرستاری

دانشگاه علوم پزشکی گیلان

مقدمه	۴
آیا می دانید سکنه مغزی چگونه بوجود می آید؟.....	۶
آیا نشانه‌های سکنه مغزی در بدن شما را می دانید؟.....	۷
آیا می دانید چه موقع به پزشک مراجعه کنید؟.....	۸
آیا علت‌های ایجاد سکنه مغزی را می دانید؟.....	۹
آیا عوارض سکنه مغزی را می دانید؟.....	۱۰
آیا راه‌های تشخیص سکنه ی مغزی را می دانید؟.....	۱۱
آیا درمان دارویی سکنه مغزی را می دانید؟.....	۱۲ - ۱۴
آیا می دانید برای پیشگیری از سکنه مغزی باید به چه نکاتی توجه کنید؟.....	۱۵
آیا می دانید چه ویتامین ها و موادی برای پیشگیری از سکنه مغزی برای شما مفید هستند؟.....	۱۶
آیا می دانید چه کارهایی در منزل برای کمک به سلامتی تان مفید است؟.....	۱۷
آیا روش‌هایی که به صحبت کردن شما کمک می کند را می دانید؟.....	۱۸
آیا راه‌های کمک کننده به تقویت بلع در بیماران مبتلا به سکنه مغزی را می دانید ؟.....	۱۸-۲۱
آیا می دانید بیمار مبتلا به سکنه مغزی چگونه باید بنشیند؟ چگونه باید راه برود؟ چگونه باید بخوابد؟.....	۲۲-۲۳
آیا می دانید چگونه باید از واکر استفاده کنید؟.....	۲۴-۲۶
آیا می دانید چگونه استحمام کنید و لباس بپوشید؟.....	۲۷
آیا تمرینات ورزشی مخصوص انگشتان پا و شانه را می دانید؟.....	۲۸-۲۹
آیا می دانید برای جلوگیری از زخم فشاری تغییر وضعیت بیمار را هر دو ساعت چگونه انجام دهید؟.....	۳۰
آیا می دانید چگونه از خودتان مراقبت کنید؟.....	۳۱-۳۴
آیا می دانید برای پیشگیری از بازگشت مجدد بیماری سکنه مغزی چه باید انجام دهید؟.....	۳۵
منابع	۳۶

بیمار عزیز

شما به بیماری (سکته مغزی) مبتلا شده اید

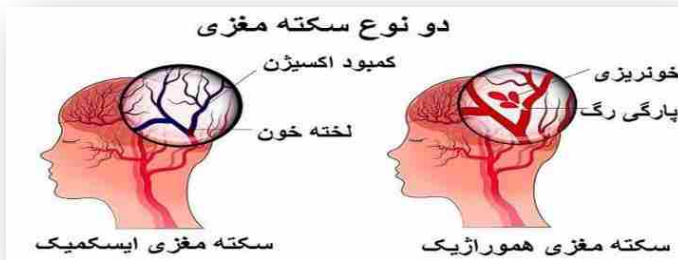
شما بیشترین تاثیر را در درمان و کنترل بیماری خود بر عهده دارید ، با مطالعه این کتابچه یاد می گیرید که چگونه در مدت بیماری از خود مراقبت کنید تا از مشکلات زودرس و دیررس بیماری جلوگیری نمائید .

پل ارتباطی:

- شماره تماس پرستار پیگیر: ۰۹۹۲۱۶۱۵۸۶۷
- شماره ثابت: ۰۱۳-۳۳۳۱۱۴۷۱

سکته مغزی چگونه بوجود می آید؟

سکته مغزی زمانی ایجاد می شود که خورسانی به مغز به دلیل گرفتگی ناشی از لخته خون یا رسوب چربی یا به دلیل پارگی رگ به طور ناگهانی قطع شود و سلول های مغز دچار کمبود اکسیژن شوند و بمیرند. ممکن است بصورت سکته مغزی موقت یا کامل (طولانی) اتفاق بیفتد.



سکته گذرا یا موقت (حمله ایسکمیک موقت یا گذرا):

حمله های مغزی موقت گذرا (TIA) ناشی از کمبود اکسیژن زمانی ایجاد می شوند که اختلال ایجاد شده برای جریان خون در مغز موقتی باشد.

علائم سکته زودگذر می تواند شبیه یک سکته مغزی کامل بوده و به شرح زیر باشد:

- ضعف و یا بی حسی ناگهانی در نواحی صورت، دست و پا
- تار شدن یا از دست دادن ناگهانی دید در یک یا هر دو چشم
- ایجاد مشکلات ناگهانی در صحبت کردن یا فهمیدن صحبت سایر افراد
- گیجی ناگهانی
- از دست دادن قدرت حفظ تعادل بدن
- ایجاد مشکل در کنترل حرکت اندامها

آیا نشانه‌های سگته مغزی در بدن شما را می‌دانید؟

- معمولاً علائم و نشانه‌های سگته مغزی به طور ناگهانی به وجود می‌آید.
- پزشک به بررسی صورت بیمار می‌پردازد و افتادگی دهان را ارزیابی می‌کند.
- از بیمار می‌خواهد هر دو دست خود را بالا بیاورد.
- از بیمار می‌خواهد صحبت کند تا مشکلات کلامی او را تشخیص دهد.
- در سگته مغزی مسئله زمان اهمیت حیاتی دارد به همین دلیل در صورت مشاهده علائم سگته باید فوراً با اورژانس تماس گرفته شود.
- از دست دادن بینایی یک چشم، از دست دادن دید محیطی کامل یا دوبینی
- سرگیجه ناگهانی یا از دست دادن تعادل
- سر درد شدید بدون هیچ گونه دلیل مشخص
- بی حالی یا از دست دادن هوشیاری
- ضعف یا ناتوانی در تکان دادن دست یا پا و راه رفتن
- مشکل در صحبت کردن، خواندن و نوشتن
- بوجود آمدن مشکلات مربوط با لامسه (تشخیص سردی و گرمی اشیاء)
- بوجود آمدن مشکل مربوط به فکر کردن و از دست دادن حافظه
- مشکل در نحوه مشاهده یا احساس کردن اشیاء
- مشکل در بلع (اختلال در خوردن و آشامیدن)
- بی اختیاری ادرار و مدفوع



آیا می دانید چه موقع به پزشک مراجعه کنید؟

- اگر علائم و نشانه های سکته مغزی ظاهر شد، حتی اگر احساس می کنید که علائم کاملاً از بین رفته است، بدون اتلاف وقت به پزشک مراجعه کنید.



- در صورت مشاهده نشانه های بالا در اطرافیان ما بلافاصله با **اورژانس ۱۱۵** تماس بگیرید.

بهترین زمان برای درمان سکته مغزی، چند ساعت بعد از ایجاد سکته است ؟



نکته : در مورد بعضی بیماران خاص تا ۴ و نیم ساعت است

آیا علت‌های ایجاد سکته مغزی را می‌دانید؟



- فشار خون بالا
- کلسترول بالا (چربی خون بالا)
- مشکلات مادرزادی عروقی
- دیابت (بیماری قند)
- بیماری‌های قلبی
- کشیدن سیگار و مصرف نوشیدنی‌های الکلی
- بی‌حرکی، چاقی
- مصرف قرص‌های ضدبارداری
- ژنتیک و سابقه فامیلی



آیا عوارض سگته مغزی را می دانید؟

- فلج یا از دست دادن حرکت عضلات
- مشکل در صحبت کردن یا بلعیدن
- از دست دادن حافظه یا مشکلات فکری
- مشکلات عاطفی، افسردگی و اختلال خلق
- درد
- تغییر در رفتار و توانایی مراقبت از خود
- زخم بستر



آیا راههای تشخیصی سکته مغزی را می دانید؟

- بررسی علائم و نشانه های فعلی مشکل شما
- بررسی سابقه بیماری شما
- الکتروکاردیوگرام (ECG) یا نوار قلبی
- اکوکاردیوگرام
- سونوگرافی شریان های گردن
- سی تی اسکن
- ام آر آی
- آزمایش خون
- عکس رادیولوژی قفسه سینه



آیا راههای درمان سکته مغزی رامی دانید؟

دارویی

جراحی

درمان بلند مدت و توانبخشی

۱) درمان دارویی:

در این حالت از داروهای مناسب برای تجزیه لخته‌های خون و ایجاد امکان جریان مجدد خون در رگ‌های دچار گرفتگی استفاده می‌شود.

الف- داروی ضد انعقاد خون

این داروها می‌توانند به پیشگیری از بزرگ‌تر شدن لخته‌های خونی و جلوگیری از تشکیل لخته‌های جدید کمک کنند.

ب- داروهای ضد فشار خون

علاوه بر این لازم است داروهای مناسب جهت کاهش ورم و التهاب ایجاد شده در مغز و نیز از بین بردن علت ایجاد سکته مغزی همچون ضربان نامناسب قلب برای بیمار تجویز شود.



۲) عمل جراحی:

گاهی اوقات لازم است از عمل جراحی برای ترمیم شریان‌های آسیب دیده یا پاره شده استفاده شود

از عمل جراحی برای رفع انسداد ایجاد شده استفاده می‌شود.

۳) درمان بلند مدت و توان بخشی

✓ برنامه توان بخشی و بازتوانی سگته مغزی

می‌تواند شامل موارد زیر باشد:



❖ فیزیوتراپی سگته مغزی



برای بهبود توانایی حرکتی استفاده می‌شود.

هدف از فیزیوتراپی سگته مغزی در این شرایط آموزش مجدد فعالیت‌های ساده همچون راه رفتن، نشستن، ایستادن، راه رفتن، دراز کشیدن و تغییر وضعیت از یک فعالیت به فعالیت دیگر می‌باشد.

❖ گفتار درمانی



❖ کار درمانی

بهبود فعالیت‌های روزانه مثل غذا خوردن، آشپزی کردن، دستشویی رفتن و نیز شستشو مورد استفاده قرار می‌گیرد.

❖ روان درمانی

مبتلایان به سکنه مغزی از احساساتی مثل ترس، خشم، اضطراب و اندوه رنج

می‌برند. روان‌شناس یا مشاور از روش‌های گوناگون برای حل این مشکلات به شما کمک می‌نماید.

مشاور همچنین می تواند علایم و نشانه های افسردگی را در مبتلایان به سکنه مغزی تشخیص دهد و درمان نماید.

آیا می دانید برای پیشگیری از سکنه مغزی باید به چه نکاتی توجه کنید ؟

پیروی از یک رژیم غذایی سالم

یک رژیم غذایی سالم به کاهش خطرات چاقی، کلسترول بالا، فشار خون بالا و دیابت کمک می کند. هر یک از این مشکلات خطر ابتلا به سکنه مغزی را افزایش می دهند. برای کاهش خطر ایجاد این مشکلات می توانید:

مصرف نمک خود را کاهش دهید.

این کار خطر ابتلا به فشار خون بالا را پایین می آورد. شما می توانید مصرف نمک خود را با نمک نپاشیدن روی غذا، نمک نزدن به آب برنج و پاستا و مصرف غذاهای کنسرو شده کم سدیم کاهش دهید. مواد تشکیل دهنده روی بسته های غذاهای فرآوری شده را بررسی کنید. بسیاری از آن ها نمک زیادی دارند.

از یک رژیم غذایی کم چربی استفاده کنید

رژیم غذایی حاوی چربی بالا باعث افزایش خطر ابتلا به انواع سرطان ها می شود. شما می توانید به راحتی مصرف چربی خود را با انتخاب گوشت های لخم و کم چربی مانند مرغ و ماهی و کنار گذاشتن چربی گوشت قرمز کاهش دهید. به جای نوشیدن شیر معمولی، از شیر کم چرب استفاده کنید.

- کمتر تخم مرغ مصرف کنید چون کلسترول تخم مرغ بالا است.
- یک رژیم غذایی پر کالری، خطر ابتلا به دیابت و چاقی را بیشتر می کند.
- مصرف غذاهای بسیار شیرین را محدود کنید.
- مصرف میوه ها، سبزیجات و غلات کامل را افزایش دهید.



آیا می دانید چه ویتامین ها و موادی برای پیشگیری از سگته مغزی برای شما مفید هستند ؟

مغز بادام و گردو

مرکبات و سبزیجات

قهوه و چای سبز

مصرف غذاهای حاوی منیزیم که در دانه های گیاهی سبز ، کرفس، کلم بروکلی و غلات
وجود دارد مفید است .

همچنین غلات سبوس دار، سیر، گوجه فرنگی مفید است.



آیا می دانید چه کارهایی در منزل برای کمک به سلامتی تان مفید است ؟

- صبور باشید.
- یک محیط عاطفی و آرام فراهم کنید.
- برای کمک به ثبت در حافظه کلمات و جملات ند بار تکرار کنید.
- دفترچه یادداشت روزانه داشته باشید و نکاتی مانند زمان مصرف داروها و یا مشکلات روزانه را یادداشت کنید.
- برای تقویت حافظه، از یک تقویم، دفترچه، جعبه ی تقسیم مقدار دارویی، زنگ هشدار، تخته حافظه و یا یادآوری کننده تلفن همراه استفاده کنید.



آیا روش هایی که به صحبت کردن شما کمک می کند را می دانید؟

- خیلی سریع صحبت نکنید و سعی کنید از جملات کوتاه یا کلمات آشنا استفاده کنید.
- سعی کنید در صحبت ها از موضوعی به موضوع دیگر پرش نکنید.
- کلمات طرف مقابل را تکرار کنید.
- وانمود نکنید که می فهمید اگر متوجه نشدید دوباره سوال کنید.
- صبور باشید و آهسته آهسته صحبت کنید.

آیا راههای کمک کننده به تقویت بلع در بیماران مبتلا به سکت

مغزی را می دانید؟



- توصیه می شود افراد خانواده برای ارتباط با بیمار از سمت مبتلا به بیمار نزدیک شوید و از سمت مبتلا با بیمار صحبت کنید تا بیشتر موجب تحریک شنوایی و بینایی شود.

- برای تحریک شنوایی، از رادیو، تلویزیون و صحبت با بیمار استفاده کنید.
- میز کنار تخت و کلیه لوازم بیمار در سمت مبتلا قرار دهید.
- برای تحریک لمس، بیمار را لمس و نوازش کرده و پس از استحمام پماد و یا روغن به بدن وی بمالید.
- برای تحریکات حس بویایی از عطر ملایم، گل و لوسپونه‌های مناسب استفاده کنید.
- برای تحریک قوه بینایی از تحریکات و سر و صدای زیاد خودداری کنید و محیطی آرام برای بیمار فراهم کنید.
- به یاد داشته باشید که درک، فهم، و خرد بیمار سالم می باشد، لذا مانند قبل با وی ارتباط برقرار کرده و همنشینی کنید و او را منزوی نکنید.
- جهت ارتباط غیر کلامی می توانید از ژست‌ها، لبخوانی، نوشتن و تصاویر استفاده کنید.
- برای اصلاح گفتار توصیه می شود با تقویت عضلات ضعیف از طریق تمریناتی برای زبان، لب‌ها و فک اختلال گفتاری را اصلاح کنید.
- تمرینات تنفسی و تمرینات بیان کلمات در بهبود گفتار موثر است.
- چنانچه مشکلات گفتاری، شدید بود، از گفتار درمان کمک بگیرید.
- برای اصلاح شنوایی و دستیابی به پاسخ‌های مناسب، از دستورات کوتاه و گویا استفاده کنید و پیام‌ها قابل فهم باشد.
- افراد خانواده به خاطر داشته باشید به هیچ عنوان احساس بی‌هوشی را به بیمار تلقین نکنید و همواره به وی قوت قلب و امید به بهبودی بدهید.
- سعی کنید به محض بهبودی، هر روز یک وظیفه جدید به بیمار بدهید تا به مرور فعالیت‌های مراقبت از خود را به عهده گیرد به این ترتیب بیشتر احساس استقلال خواهد داشت.
- تمرین‌های بستن لب و حرکت زبان و تمرین حرکات صورت را انجام دهید.

تقویت بلع

تمام عضلات مرتبط با بلع را بدون خوردن مواد غذایی تا حد ممکن فشار دهید تا آب دهان خود را با بیشترین فشار قورت دهید.

این کار را حداکثر ۱۰ بار در یک جلسه تکرار کنید.

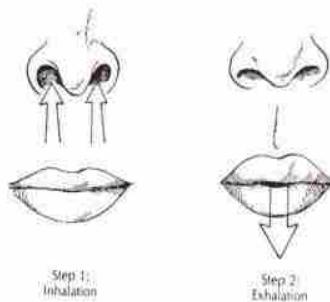
این کار سبب تقویت عضلات و جلوگیری از ورود مواد غذایی به مسیر هوایی می شوند.

برای تقویت کافی عضلات باید روزانه ۳ جلسه از این تمرین را انجام دهید.

در اختلالات بلع استفاده از غذاهای سرد باعث افزایش حساسیت حلق می شود.

در موارد ایجاد بلع پر سروصدا کیف یخ را به مدت ۵ دقیقه روی حنجره قرار داده و سپس انگشتان اشاره و شست را روی دو طرف حنجره به طرف جلو و عقب حرکت می دهیم، تون عضلانی کاهش می یابد.

به بیمار بگویید: یک نفس عمیق بکش / حالا فقط به آرامی از بینی نفس بکش.

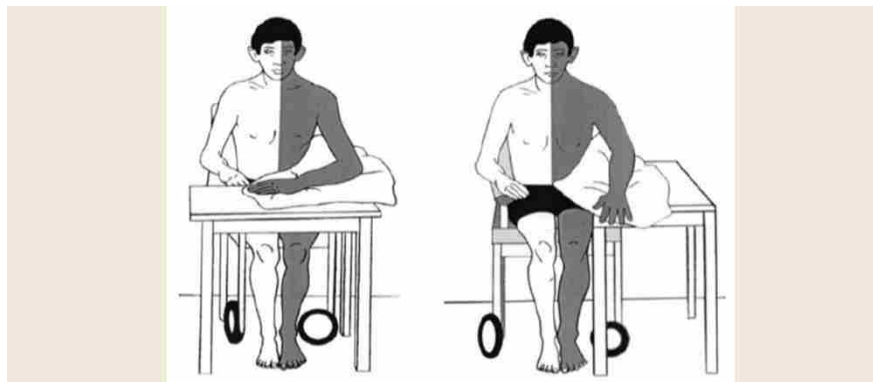




ممکن است به علت مشکلات تکلم و حرکتی، بیمار احساس ناامیدی و افسردگی پیدا کند. وی را به انجام تفریحات و برنامه های ورزشی و سرگرم کننده و ارتباط با دوستان تشویق کنید. در صورت عدم اثربخشی از یک مشاور روان درمان کمک بگیرید

تمرین های خاص به بیمار آموزش داد تا به این ترتیب فرآیند عملکرد مناسب اعصاب تاثیرگذار در سیستم بلع تحریک شود. در این شرایط احتمالاً لازم است به فرد موقعیت قرارگیری سر در حالت های مناسبی که می تواند به رفع مشکلات بلع کمک کند، آموزش داده شود. (استفاده از غذاهای نیمه جامد هم مفید است مانند پوره جات)

آیا می دانید بیمار مبتلا به سکته مغزی چگونه باید بنشیند؟ چگونه باید راه برود؟ چگونه باید بخوابد؟



نشستن روی تخت:



طوری روی تخت بنشینید که بدن صاف باشد و وزن به صورت مساوی روی هر دو سمت نشیمنگاه تقسیم شود. شانه را اندکی از پهلو فاصله دهید و آنرا روی بالشی که در کنار خود گذاشته اید بگذارید. پاها را طوری قرار دهید که صاف باشند و از چرخش به سمت خارج در آنها جلوگیری کنید. هیچ جسمی را جلوی پا یا داخل دست ها قرار ندهید.



در این حالت سر باید در خط وسط بدن قرار بگیرد.

چیزی در دست یا جلوی پا قرار نگیرد.

علاوه بر بالشی که زیر سر می گذارید بالشی در زیر لگن آسیب دیده بگذارید تا علاوه بر ایجاد ثبات در سمت آسیب دیده و جلوگیری از چرخش خارجی ران، بتوانید دست آسیب دیده را نیز روی آن بگذارید.



آیا می دانید چگونه باید از واکر استفاده کنید ؟



واکر بدون چرخ



واکر چرخ دار

- موقع راه رفتن با واکر راه بروید نه بدنبال آن .
 - موقع راه رفتن با واکر مستقیم بایستید و به جلو خم نشوید
 - در حین استفاده از واکر کفش راحت و با پاشنه های کوتاه بپوشید
 - وقتی از واکر استفاده می کنید و می خواهید بنشینید یا وقتی نشسته اید و می خواهید بلند شوید و واکر را به دست بگیرید از صندلی استفاده کنید که دو طرف آن دسته داشته باشد
 - در صورتی که کوچکترین مشکلی در راه رفتن با واکر دارید از فیزیوتراپ بخواهید تا به شما کمک کند.
- در محل زندگی خود مراقب قالیچه ها یا زمین خیس باشید چون ممکن است لیز بخورید.
- مراقب سیم های برق یا تلفن که بر روی زمین افتاده اند باشید.

- کفشی بپوشید که کف آن محکم به زمین اصطکاک داشته باشد. کف لاستیکی مناسب است. کف های چرمی مناسب نیستند. از دمپایی استفاده نکنید چون ممکن است پای شما از آن خارج شود و زمین بخورید
- هر روز لاستیک های زیر پایه های واکر را بازدید کنید. اگر خراب شده اند آنها را عوض کنید.

آیا می دانید روش بلند شدن از تخت و بدست گرفتن واکر چطور است ؟

- با استفاده از هر دو آرنج خود لگن را محور کرده و تنه خود را به مرکزیت لگن بچرخانید. همیشه تنه و پاها را مستقیم و در امتداد هم نگه دارید و ران را به یک طرف نچرخانید
- پای طرف سالم را حرکت دهید و در لبه تخت بنشینید. پای بیمار را در حد امکان مستقیم نگه دارید
- با هر دو دست دسته های واکر را گرفته و بلند شوید. در حین بلند شدن به جلو خم نشوید



آیا می دانید چگونه با کمک واکر روی صندلی بنشینید ؟

- پشت خود را به صندلی کنید تا آنجا که لبه نشیمن پشت ساق های شما را لمس کند
- مطمئن شوید که هر چهار پایه واکر بر روی زمین قرار دارند
- پای مشکل دار را کمی به جلو ببرید
- یک دست خود را از روی دسته واکر برداشته به عقب ببرید و دسته صندلی را بگیرید. میتوانید هر دو دست خود را از روی دسته های واکر برداشته و دسته های صندلی را بگیرید



محیط زندگی را برای بیمار ایمن سازید.

اشیای لغزنده مثل فرش و موکت را از سطح زمین بردارید.

از کافی بودن نور اتاق، راهرو و توالت، مطمئن باشید.

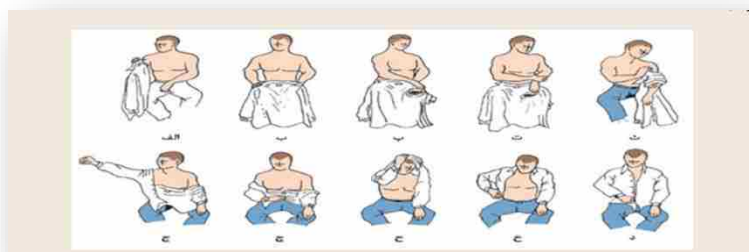
آیا می دانید چگونه استحمام کنید و لباس بپوشید ؟

- جهت حمام از دوش استفاده کنید، بیمار را روی صندلی بنشانید، آب را تا درجه ۴۸ درجه سانتی گراد تنظیم کنید تا نسوزد.

- پس از استحمام، او را خوب خشک کرده و جهت جلوگیری از سرماخوردگی در معرض باد قرار ندهید.

- سایز لباس ها نسبت به قبل کمی بزرگتر باشد تا براحتی در تن برود.

- در صورتی که خود بیمار می خواهد لباس بپوشد در جلوی آینه قرار گیرد اول سمت ناسالم را بپوشد بعد قسمت سالم را شروع کند.



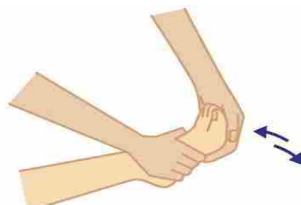
آیا تمرینات ورزشی مخصوص انگشتان پا و شانه را می دانید؟

برداشتن مهره‌ها

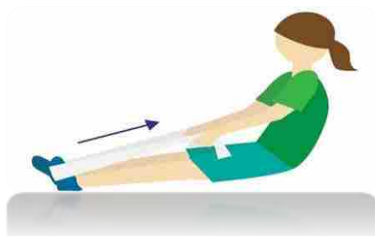
از انگشتان پای خود برای برداشتن مهره‌ها استفاده کنید و آنها را درون یک ظرف قرار دهید.



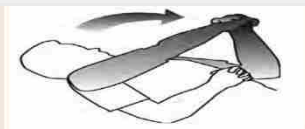
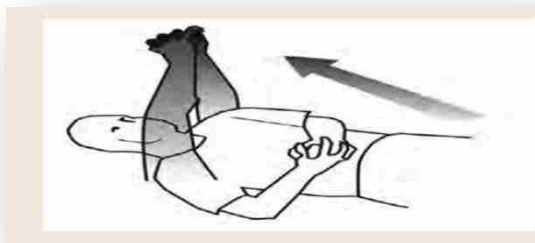
برای بهبود حرکت انگشتان پای خود را بمدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه کف پای خود را قوس دهید و سپس به حالت اولیه برگردانید.



حوله و یا پارچه بلندی را زیر کف پای خود قرار دهید و آن را با هر دو دست خود بگیرید و به سمت خود بکشید.



تمریناتی برای شانه بیمار



- مانند شکل بالا روی یک سطح سفت به پشت دراز بکشید. (توجه: روی تخت).
- دست‌ها را روی شکم قرار دهید و پنجه‌ها را در داخل یکدیگر فرو ببرید.
- آرام دست‌ها را بر روی سینه بیاورید و با دست سالم آرنج دست آسیب دیده را صاف کنید.
- با دست سالم آرام دست آسیب دیده را در جهات مختلف حرکت دهید.
- این حرکت را به تعداد دفعاتی که درمانگران تعیین می‌کند در هر روز تکرار کنید.



پیشگیری از اختلالات ناحیه شانه



آیا می دانید برای جلوگیری از زخم فشاری تغییر وضعیت بیمار را هر دو ساعت چگونه انجام دهید؟

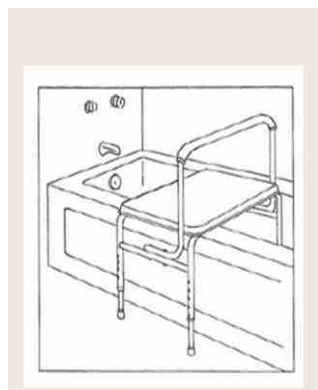


جهت جلوگیری از زخم بستر، نقاط فشاری را ماساژ دهید و پوست را تمیز نگه دارید.

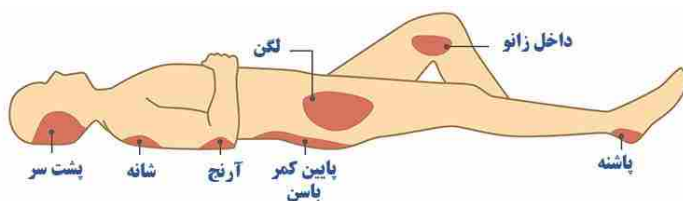
آیا می دانید چگونه از خودتان مراقبت کنید ؟



- جهت حمام از دوش استفاده کنید، بیمار را روی صندلی بنشانید، آب را تا درجه ۴۸ درجه سانتی گراد تنظیم کنید تا نسوزد. پس از استحمام، او را خوب خشک کرده و جهت جلوگیری از سرماخوردگی در معرض باد قرار نگیرد.



- از هر گونه صدمات پوستی خودداری کنید.
- از مسواک نرم استفاده کنید. به جای تیغ از ریش تراش برقی استفاده کنید.
- در صورت بروز علائم خونریزی (ادرار خونی، مدفوع خونی، خلط خونی، خونریزی
- زیر پوست، کبودشدگی) به پزشک خود اطلاع دهید.
- از قطع خود سرانه و یا کم و زیاد کردن میزان داروها خودداری کنید.
- بخاطر استفاده از داروهای ضد انعقاد (ضد لخته) مثل هپارین و وارفارین از مسواک نرم استفاده کنید و برای جلوگیری از صدمات پوستی بجای تیغ از ریش تراش برقی استفاده کنید.
- برای حفظ سلامت پوست بررسی مرتب پوست نواحی مختلف بدن به ویژه نواحی استخوانی و تغییر وضعیت بدن هر ۲ ساعت انجام شود.



- ماساژ پوست و تمیز و خشک نگهداشتن پوست را مورد توجه قرار دهید.
- در صورت نیاز از تشک مواج استفاده کنید.
- هنگام غذا خوردن از وسایل کمکی برای غذا خوردن بیمار کمک بگیرید تا غذا کمتر بریزد.



- از محافظ بشقاب کمک بگیرید



- از میوه های شسته شده و آماده شده که در بسته بندی مناسب آماده کرده اید استفاده کنید، میوه ها و سبزیجات را بشوئید، آماده کنید و آنها را در یخچال قرار دهید و زمانی که می خواهید یک وعده سالم و سریع داشته باشید از این بسته ها استفاده کنید.
- غذاهای نرم مانند سوپ و سیب زمینی نرم شده استفاده کنید.
- جهت پیشگیری از یبوست، در صورت عدم ممنوعیت از غذاهای سرشار از فیبر (میوه ها و سبزیجات تازه (و مایعات زیاد (۲ لیتر) استفاده کنید. - به محض بهبودی نسبی، در ساعات معینی به بیمار یادآوری کنید تا به توالت برود.



- از خوردن غذاهای پرچرب خود داری کنید.



پس از آسیب مغزی شما ممکن است خستگی زیادی را تجربه کنید

خستگی جسمانی: بدن برای انجام کارهایی که قبلاً آسان بود باید سخت تر کار کند.

خستگی روانی: این نوع خستگی اغلب با افسردگی و اضطراب در ارتباط است.

خستگی ذهنی: بدلیل تلاش اضافی برای فکر کردن و متمرکز ماندن ایجاد میشود.

از استراحت کردن نترسید اگر به خودتان فشار بیاورید خستگی جدی شروع خواهد شد پس بیشتر بخوابید و دوره های استراحت را در برنامه خود در نظر بگیرید.

در انجام کارها عجله نکنید و بتدریج فعالیت خود را افزایش دهید.
وعده های غذایی منظم بخورید.
روزانه ورزش کنید.

آیا می دانید برای پیشگیری از بازگشت مجدد بیماری سکت مغزی چه باید انجام دهید؟

- سیگار و مشروبات الکلی را به طور کل ترک کنید.
- استرس و اضطراب به خود راه ندهید. از روشهای آرامسازی و شل کننده عضلات استفاده کنید.
- داروهای خود را به موقع مصرف کنید، میزان آن را کم، زیاد و یا قطع نکنید. از مصرف داروهای بدون تجویز پزشک، خودداری کنید.
- رژیم غذایی خود را طبق توصیه پزشک معالج حفظ کنید.
- در زمانهای مقرر جهت ویزیت های بعدی مراجعه کنید و آزمایشات دوره ای را انجام دهید.

منابع:

*توانبخشی مبتلایان به سکته مغزی-برنامه بازآموزی حرکتی-نویسنده: ژانت کار، روبرتا شفرد - ۱۳۹۹

*زندگی پس از سکته مغزی -۱۳۹۶

توصیه‌های توانبخشی برای بیماران مبتلا به سکته مغزی، مجموعه نکات کاربردی برای داشتن زندگی بهتر نویسنده: کلوهاتن-مترجم: ابراهیم برزگر بفروئی، پیام رفائی -۱۴۰۰

*کتاب کار آسیب مغزی (تمرین‌هایی برای توانبخشی شناختی) -تالیف ترور پاول ترجمه سید کمال خرازی

*برونر پرستاری مغز و اعصاب ۲۰۱۴ [حیدری]

*برونر ۲۰۱۸

مددجوی گرامی

شما برای دستیابی به سطح مطلوب سلامتی به اطلاعات و مهارت هایی نیاز دارید. پرستاران به شما کمک می کنند تا اطلاعات مربوط به نحوه مراقبت از خود، فعالیت های عادی روزانه، رژیم غذایی و ... را کسب کنید.

به خاطر داشته باشید که علاقه و مشارکت شما در آموزش کلید اصلی یادگیری است.