



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

خودمراقبتی و سکتة مغزی



Namnak.com

شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-0063

عنوان	خود مراقبتی و سکتة مغزی
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: آقای دکتر احمد نکهی - متخصص مغز و اعصاب	



۱۱- نکته بسیار مهم دیگر استفاده از مایعات به ویژه آب خالص در طول روز است، یک بیمار سکتة مغزی حداقل باید بین ۱ تا ۲ لیتر از مایعات را در طول روز مصرف نماید این مسئله به بهبود جریان خون و عملکرد عضلات و ارگان ها کمک شایانی خواهد نمود.

”سلامت و تندرست باشید“

منبع: طب رسی، بهشته، پارچه باقیه، همکاران (1398)، برونر و سودارث 2018، بیماری های مغز و اعصاب، انتشارات حیدری، ویرایش سیزدهم.

URL: <http://ijnv.ir/article--1-815fa.html>

۸- بهتر است رژیم غذایی بیمار با پوره یا مایعات غلیظ آغاز شود. در هنگام تغذیه بیمار در وضعیت قائم نشانده و ترجیحاً وی را خارج از تخت و روی صندلی قرار دهید (غذا کم نمک و کم چرب باشد). به بیمار توصیه می شود تا غذا را به صورت لقمه های کوچک میل نمایند.



۹- تعیبه سطوح شیب دار به جای پله در ورودی های منزل و نیز دستگیره در کنار وان حمام و دستشویی را مد نظر قرار دهید.

۱۰- اختلال در توانایی درک گفتگو و بیان منظور، که آفازی نامیده می شود می تواند به طرق مختلف پدیدار گردد. بسیاری از بیماران سکتة مغزی دچار فلج در نیمه راست بدن (بدلیل آسیب دیدگی نیمه چپ مغز) قادر به صحبت کردن نیستند. در حالیکه فلج نیمه چپ بدن بعید است اختلالات گفتاری ایجاد کند.

فرد دارای آفازی چون نمی تواند با دیگران صحبت کند دچار افسردگی می گردد. عدم توانایی در صحبت کردن با تلفن یا جواب دادن به سوالات یا محروم بودن از شرکت در محاورات سبب بروز عصبانیت، یاس، ترس از آینده و ناامیدی در بیمار می شود برای فرونشاندن اضطراب و سرماخوردگی و ناامیدی بیمار می بایست با روحیه ای قوی به حمایت از وی پرداخته و او را درک نماییم.



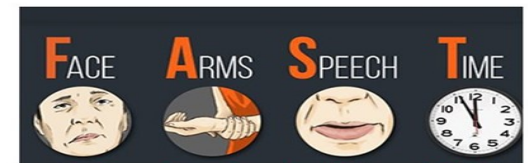
تعریف سکته مغزی

سکته مغزی یک آسیب حاد مربوط به سیستم عصبی است که در آن، جریان تامین کننده مواد مغذی و اکسیژن قسمتی از مغز قطع می شود (در نتیجه خونریزی با انسداد عروق مغزی) و در نتیجه عملکرد عصبی ناحیه آسیب دیده مختل می شود.

علائم سکته مغزی:

- ضعف و کرختی صورت و بازوها یا پاها به خصوص در یک طرف بدن و فلج شدن آنها
- عدم تعادل و لنگ زدن
- اختلال در تکلم یا در درک کلام
- اشکال در بلع
- کرختی و سوزش قسمت های بدن
- اشکال در درک وضعیت و موقعیت
- دوبینی، تاری دید از دست دادن بینایی به خصوص در یک چشم
- سردرد شدید و ناگهانی
- از دست دادن حافظه کوتاه مدت و طولانی مدت
- اختلال در قضاوت
- سرگیجه بدون دلیل و سقوط ناگهانی

علائم سکته مغزی



فورا با ۱۱۵ تماس بگیرید!
دچار لکنت زبان شده اید؟! بی حرکت است؟! صورتان یک طرف یک طرف صورتان بی حس است!?

مراقبت در منزل و خود مراقبتی

۱- پوست بیمار را خشک و تمیز نگه دارید. در بیماری که دچار سکته شده است به دلیل تغییرات حسی، عدم توانایی واکنش نسبت به فشار و ناراحتی ناشی از چرخیدن یا حرکت کردن، خطر آسیب دیدگی بافتی و صدمات پوست وجود دارد. چرخاندن و تغییر وضعیت بدن بیمار به طور منظم حداقل هر ۲ ساعت انجام شود.

ماساژ ملایم پوست سالم (پوستی که قرمز نباشد) و تغذیه مناسب عوامل دیگری هستند که به حفظ سلامت طبیعی پوست و بافت کمک می کند.

۲- با استفاده از بالشی در زیر بغل از نزدیک شدن شانه به بدن جلوگیری کنید برای پیشگیری از ورم و آسیب بازوی مبتلا را بالا ببرید.



۳- بیشتر بیماران دچار سکته از درد ناحیه شانه رنج می برند، که همین امر مانع فراگیری مهارت های جدید در آنها می شود. برای جلوگیری از بروز درد شانه پرستار مرکز نباید توسط شانه ای که حالت سست و آویزان دارد بیمار را از جا بلند کند و یا از اطراف شانه و دست آسیب دیده، وی را بکشد این امر درد شدیدی را به وجود خواهد آورد.

۴- به بیمار آموزش می دهیم که انگشتان خود را به هم قلاب کند کتف را به جلو کشیده و هر دو دست را به سمت بالای سر بلند کند این عمل باید در طول روز تکرار شود تا ضمن کاهش درد شانه، از ورم دست پیشگیری شود.



۵- هرچه زودتر باید بیمار را در پایین آوردن از تخت یاری نمائید. ابتدا به بیمار آموزش دهیم که تعادل خود را هنگام نشستن حفظ کند و سپس یاد بگیرد که تعادل خود را هنگام ایستادن حفظ کند.

۶- به محض اینکه بیمار توانست بنشیند باید وی را تشویق نمود تا به بهداشت و نظافت شخصی خود پردازد مثل شانه زدن موها، مسواک زدن، تراشیدن موهای صورت با کمک ریش تراش برقی، استحمام و خوردن غذا که با یک دست می توان آن را انجام داد. استفاده از یک آئینه بزرگ حین پوشیدن لباس، بیمار را نسبت به پوشش ناحیه آسیب دیده آگاه می سازد.

۷- بیماران دچار سکته باید از نظر بروز حملات شدید سرفه، جمع کردن غذا در دهان یا بیرون ریختن قطعات مواد غذایی مورد بررسی قرار گیرند.