❖ به محض اینکه بیمار هوشیاری خود را بدست آوردبایستی وی را آماده راه رفتن کنیم. به این منظور ابتدا بیمار را کمک می کنیم تا بنشیند و وقتی توانست تعادل خود را حفظ کند او را تشویق به ایستادن می کنیم و سپس بوسیله عصاهای ۳-۴پایه او را کمک می کنیم تا راه برود.این حرکات بایستی طی زمان های کوتاه و مرتب صورت گیرد

❖ یکی از مشکلات این بیماران اشکال در بلع غذا می باشد. به این منظور رژیم غذایی این بیماران بایستی ابتدا پوره یا مایعات غلیظ باشد چون این غذاها راحت تر بلعیده می شوند و وقتی عمل بلع بیمار بهبود یافت، رژیم بیمار را میتوان تغییر داد.

❖ این بیماران حتما بایستی بطور قائم بنشینند و سپس غذا را میل کنند تا غذا وارد ریه های بیمار نشود و وی را به سرفه نیاندازد.

❖ برای پیشگیری از یبوست از رژیم غذایی پر فیبر (سبزیجات ومیوه جات)و مایعات ۲-۳لیتر مصرف نمایید.

❖ در صورت بی اختیاری ادرار در ماحل اول گذاشتن سوند به صورت استریل ودر مراحل بعد استفاده از لگن می باشد در صورت تغییر در (حجم،رنگ وسوزش ادرار به پزشک مراجعه نمایید .

یکی دیگر از مشکلات این بیماران اشکال در صحبت کردن و برقراری ارتباط با دیگران است بدین منظور باید بیمار را ترغیب کرد تا حروف الفبا را تکرار کند.این بیماران چون نمی توانند صحبت کنند و جواب تلفن بدهند بسیار حساس شده،عصبانی و مأیوس می شوند.

برای جلوگیری از این امر بایستی با این بیماران مثل افراد بزرگسال برخورد کرد و هرگز نباید جملات ناقص آنها را کامل کنیم.زیرا این امر باعث می شود که :

- اولا بیمار احساس یأس بیشتری کند.
- دوما بیمار از تلاش برای تکمیل جملات خود اجتناب کند.

"با آرزوی سلامتی تمام بیماران"

سایت آموزش به بیمار:

Hosshafa.qums.ac.ir

واحد ارتقا سلامت وآموزش همگانی: ۰۲۸۳۵۲۴۹۲۱۱

داخلی ۷۰۳۴

ساعت تماس همه روزه از ساعت :۸ الی ۱۴

شماره تماس درمانگاه حکیم:۰۲۸۳۵۲۴۹۲۳۷ از شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۹ صبح

تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۰۱/۳۰

تاریخ بازنگری:۱۴۰۳/۰۹/۰۵

تاریخ باز نگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰

دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی قزوین

معاونت آموزشی

بیمارستان شفا تاکستان

خودمراقبتی در سکته ی مغزی



سکته مغزی:

سکته اختلال ناگهانی عملکرد مغزاست.
که درنتیجه ایجاد وقفه در خونرسانی به بخش هایی از مغز بوجود می آید.

علایم:

- بی حسی یا ضعف عضلات در صورت ،دست یا پا به ویژه یک طرف بدن
- اشکال در سخن گفتن یا درک
- صحبتهای دیگران،
- اختلالات بینایی
- اشکال در راه رفتن
- سرگیجه یا فقدان تعادل و هماهنگی
- سردردهای شدید و ناگهانی

علائم سکته مغزی



پیشگیری:

-کنترل فشارخون (حتما۲-۳
فشارخون بایستی در طول روز
نوبت اندازه گیری و در حدود نرمال نگه داشته شود.البته زیر نظر پزشک متخصص قلب و داروهای قلبی بایستی منظم مصرف شوند).

-کنترل دیابت یا قندخون زیر نظرپزشک متخصص و داروهای ضد قند حتما بایستی با کنترل قند خون ناشتا و غیرناشتا مصرف شوند.

-عدم مصرف سیگار و الکل-تحرک روزانه که از تشکیل لخته خون در عروق جلوگیری می کند.

-مصرف داروهای رقیق کننده خون طبق نظر پزشک در افرادی که سابقه ابتلا به سکته مغزی را دارند.



مراقبت در منزل:

- مرحله حاد سکته ممکن است ۱-۳روز طول بکشد. بعد از اینکه سکته مراحل خود را طی نمود و تکمیل گشت فعالیتهای توان بخشی به بیمار سریعا بایستی آغاز شود.
- وضعیت بدن بیمار را باید هر ۲ساعت تغییر داد.
- برای قراردادن بیمار در وضعیت خوابیده به پهلو،قبل از چرخاندن وی می بایست بالشی مابین پاهای وی قرارداد.
- ران نباید خیلی خمیده شود. در صورت امکان در روز چند بار و هر بار ۱۵-۳۰دقیقه بیمار در وضعیت دمر خوابانده شود و بالش کوچکی زیرلگن بیمارگذاشته شود. این امر به تخلیه ترشحات ریه کمک می کند.
- به بیمار باید یادآوری نموده و وی را ترغیب کرد تا در طول روز به طور منظم چند بار اندام های آسیب دیده را ورزش دهد. این عامل باعث جلوگیری از تغییر شکل وسخت شدن مفاصل و قدرت بخشیدن به عضلات می شود همچنین باعث جریان بهتر خون در رگها و از تشکیل لخته جلوگیری می کند