

آموزش به بیمار سکتة مغزی و خانواده

◆ فعالیت:

توانبخشی بیماران سکتة مغزی می‌بایست بلافاصله پس از بستری و برقرار شدن درمان‌های پزشکی آغاز شود. فیزیوتراپی باید در زمان مناسب، به‌طور مکرر و مستمر شروع گردد و در ادامه، پس از ترخیص، بنا به نیاز بیمار در منزل ادامه یابد. این اقدامات به منظور جلوگیری از انقباض مداوم عضلات، سفتی و کوتاه شدن اندام‌ها و پیشگیری از زخم بستر انجام می‌شود و شامل موارد زیر است:

- هر ۲ تا ۳ ساعت یک‌بار بیمار را به پهلوی راست، ۲ ساعت به پهلوی چپ و ۲ ساعت به پشت بخواه‌باند.
- بیمار نباید تا ساعت‌ها در یک وضعیت قرار گیرد.
- تشک بیمار نباید خیلی نرم باشد؛ در صورت امکان از تشک مواج برای پیشگیری از زخم بستر استفاده شود.
- اتاق بیمار باید گرم، کم‌سروصدا، با نور ملایم و عاری از استرس‌های عاطفی و هیجانی باشد.
- با قرار دادن بالش‌هایی زیر زانو و ساق پا، وضعیت صحیح مچ پا و زانو را حفظ کنید.

🍎 رژیم غذایی:

- هنگام مرخص شدن، در صورتی که بیمار هوشیار است، رژیم غذایی را با مایعات شروع کرده و به‌تدریج به غذای نرم تبدیل نمایید.
- اگر بیمار دچار اختلال در بلع بوده و احتمال خفگی وجود دارد، مواد غذایی باید به صورت مایع غلیظ یا جامد نرم باشد و پس از تمرین و گذشت زمان، به رژیم معمولی تبدیل گردد.
- با توجه به وضعیت بیمار، از رژیم کم‌چرب و کم‌نمک استفاده شود.
- رژیم غذایی باید حاوی مقدار زیادی فیبر (میوه و سبزیجات تازه) باشد.
- در صورت ناتوانی در مصرف، طبق نظر پزشک از یک ملین استفاده شود.

🩹 دارودرمانی:

- داروهای ضدانعقاد (هپارین یا وارفارین) از تشکیل لخته جلوگیری می‌کنند.
- یکی از عوارض این داروها خونریزی است؛ بنابراین برای پیشگیری از این عارضه به نکات زیر توجه کنید:
 - از هرگونه صدمات پوستی خودداری نمایید.
 - از مسواک نرم استفاده کنید.
 - به جای تیغ، از ریش‌تراش برقی بهره ببرید.
 - در صورت مشاهده علائم خونریزی مانند ادرار یا مدفوع خونی، خلط خونی، کبودی یا خونریزی زیر پوست فوراً پزشک را مطلع کنید.
 - از قطع یا تغییر خودسرانه دوز داروها جداً خودداری نمایید.
 - در صورت تجویز آسپرین، آن را با شیر مصرف کنید.
 - اگر از وارفارین استفاده می‌کنید (و مقدار تجویزی کمتر از یک قرص کامل است)، می‌توانید قرص را تقسیم کرده و با مایعات مصرف کنید.
 - در صورت بروز علائمی مانند خونریزی، تب، سردرد، درد عضلانی، تنگی نفس، احساس سنگینی در قفسه سینه، خارش، تورم چشم‌ها یا صورت و تغییر در ضربان قلب به پزشک اطلاع دهید.

□ نکات آموزشی مربوط به مشکلات حسی و ادراکی:

- توصیه می‌شود اعضای خانواده برای برقراری ارتباط، از سمت مبتلا به بیمار نزدیک شوند و از همان سمت با وی صحبت کنند تا تحریک شنوایی و بینایی افزایش یابد.
- برای تحریک شنوایی می‌توان از رادیو، تلویزیون و گفت‌وگو با بیمار استفاده کرد.
- میز کنار تخت و سایر وسایل مورد نیاز بیمار در سمت مبتلا قرار داده شود.
- برای تحریک حس لامسه، بیمار را لمس و نوازش کنید و پس از استحمام، از پماد یا روغن روی بدن استفاده نمایید.
- برای تحریک بویایی از عطر ملایم، گل طبیعی یا لوسیون‌های خوشبو استفاده شود.