



بیمارستان سیدالشهداء فارسان



سکته مغزی و مراقبت های آن

بیمار گرامی:

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص
بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد.

تهیه و تنظیم: سوپر وایزر آموزش سلامت

با همکاری: سوپر وایزر آموزش کارکنان

تاریخ بازنگری: خرداد ۱۴۰۲

کد پمفلت: CVA P-QIF ۱۸۳

رژیم غذایی نامناسب

رژیم حاوی کالری بیش از حد می تواند به چاقی منجر
شود و یکی دیگر از عوامل خطر سکته مغزی است.

منابع: زهرا فتوکیان - آموزش به بیمار و خانواده

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

تلفن: ۰۳۸۳۳۲۲۷۳۳۱-۵

۹. به مدیریت خطرات سکته مغزی کمک کنید

برخی رفتارهای شیوه زندگی می توانند خطر سکته مغزی را
افزایش دهند.

**برای مدیریت عوامل خطر سکته مغزی موارد زیر را
کنترل کنید**

فشار خون بالا

فشار خون بالا علت اصلی سکته مغزی است به این معنی
که مهمترین عامل خطر برای مدیریت است. برای کاهش
فشار خون، سعی کنید استفاده از غذاهای شور را کاهش و
از استرس بیش از حد جلوگیری کنید.

سیگار کشیدن

خوب است بدانید که سیگار کشیدن باعث ایجاد لخته
شدن، ضخیم شدن خون و افزایش مقدار پلاک در شریان ها
می شود. کشیدن سیگار شانس سکته مغزی را دو برابر
می کند.

دیابت

حضور این بیماری مزمن خطر سکته مغزی و خطر مرگ
پس از سکته را افزایش می دهد. همچنین دیابت معمولا با
فشار خون بالا، کلسترول خون بالا و چاقی همراه است.

عدم فعالیت فیزیکی

توصیه شده ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه می تواند خطر
سکته مغزی شما را کاهش داده و چشم انداز ذهنی شما را
در زندگی بهبود بخشد. بنابراین حرکت کنید حتی اگر این
فقط پیاده روی باشد.

سکته مغزی نوعی اختلال عصبی ناگهانی است که به دنبال آن خون رسانی به مغز مختل می شود.

سکته مغزی می تواند به عللی مانند بسته شدن یا پاره شدن

یکی از رگ های خون رسان مغز ایجاد شود. سکته ی مغزی

در مردان بیشتر از زنان است. سکته مغزی سومین عامل مرگ و میر در جهان است.

علائم سکته مغزی

در بیشتر افراد علائم سکته مغزی به سرعت و در عرض چند ثانیه یا چند دقیقه بعد از وقوع سکته خود را نشان می دهند. علائم هر سکته مغزی بستگی به قسمتی از مغز دارد که دچار گرفتاری شده است. این علائم امکان دارد شامل موارد زیر گردد:

- فلج صورت. بازو و پاها بصورت یکطرفه
- عدم تعادل و لنگ زدن
- اختلال در تکلم یا درک کلام
- اشکال در بلع
- کرختی و سوزش قسمت های بدن-اشکال در
- درک وضعیت و موقعیت
- دو بینی-تاری دید یا 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

جهت درمان سکته مغزی در کمتر از چهار ساعت و نیم از داروهای حل کننده لخته استفاده می شود در صورتی که درمان به تاخیر افتد، شانس بهبودی به حداقل می رسد.

مراقبت بعد از سکته مغزی

۱. نظارت بر زمان بندی دارو و عوارض جانبی

اکثر بازماندگان سکته مغزی بر روی انواع مختلفی از داروها قرار می گیرند که هر کدام هدف خاصی دارند) برای مثال، رقیق کننده های خون، کنترل کلسترول و غیره). تمام داروها با عوارض جانبی همراه است که باید با دقت مورد نظارت قرار گیرد.

۲. رژیم غذایی:

جهت تغذیه بیمار در منزل بیمار باید وضعیت نشسته یا نیمه نشسته داشته باشد و با آرامش و آرام غذا به بیمار داده شود تا از خفگی بیمار و عفونت ریه پیشگیری شود. جهت شروع مکمل های غذایی حتما با پزشک بیمار هماهنگ شود.

۳. خانه را برای جلوگیری از افتادن آماده کنید

شما همچنین باید ابزارهای سازگار را در خانه خود نصب کنید تا عزیزانتان به راحتی حرکت کنند. برخی از نمونه های تجهیزات تطبیقی عبارتند از: استفاده از واکر حین راه رفتن گرفتن ریل در هنگام دوش گرفتن نیمکت های انتقال دوش تشکهای مقاوم در برابر لغزش

۴. پیشگیری از زخم بستر:

بدلیل بی حرکتی بیمار احتمال زخم بستر بالا می رود، جهت پیشگیری در منزل باید تشک مواج جهت بیمار تعبیه شود و هر دو ساعت بیمار به مدت بیست دقیقه روی یک پهلو باشد و به صورت چرخشی با کف دست پشت بیمار از کتف از بالا تا پایین ماساژ داده شود و با روغن چرب شود.

۵. خیلی جدی مراقب سقوط باشید

اگر سقوط اتفاق می افتد آن را بسیار جدی بگیرید. اگر سقوط شدید باشد بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید. در غیر این صورت، بلافاصله با پزشک یا درمانگر تماس بگیرید

۶. تاثیر عاطفی سکته مغزی درک را کنید

بسیاری از عوارض جانبی عصبی سکته مغزی وجود دارد که باید از آن آگاهی داشته باشیدمثل: اندوه، افسردگی، اضطراب

۷. اسناد پزشکی خود را سازماندهی کنید

جهت بیمار در هر بار نوبت ویزیت پزشک و بسپتری در بیمارستان کلیه مدارک قبلی جمع اوری و همراه بیمار باشد.

۸. برخی خدمات کمکی را در نظر داشته باشید

برای جلوگیری از افتادن از یک واکر استفاده کنید. به بیمار جهت پوشیدن لباس کمک کنید. بیمار بدنبال اختلال دید در یک طرف بدن نسبت به طرف مقابل بی توجه می شود و این باعث ضعیف شدن عضلات و دست و پاها می شود برای همین طبق دستور پزشک فیزیوتراپی برای بیمار باید انجام شود. مشکلات خوردن را مدیریت کنید شما ممکن است قادر به جویدن و قورت دادن غذا در یک یا هر دو طرف دهان خود نباشید. این باعث می شود که خطر خفگی شما افزایش یابد. مدیریت مشکلات مثانه مانند تخلیه مثانه به طور منظم، منجر به حل مشکلات مثانه می شود. بعضی از افراد پس از سکته مغزی از دست رفتن کنترل مثانه رنج می برند. اما این معمولاً موقتی است.