

مرکز آموزشی - درمانی شهدای هفت تیر

سکته مغزی

تهیه و تنظیم: واحد آموزش

سی در باز سازی سلول ها موثرند.

-از عادت های فیزیکی و ورزش های روز مره تا فاصله بگیرید.

پ دنیای ناشناخته ها و تجربیات جدید سلام کنید..مثلا

آنغیر مسیر یاده روی . حتی الامکان تغییر در ترتیب انجام امور

خانه

علائم هشدار دهنده که نیاز به مراجعه فوری دارند:

- 1 - در صورت تشدید علایم حتما به بخش نورولوژی بیمارستان یا درمانگاه نورولوژی مراجعه شود.
- 2 - در صورت بروز علایمی نظیر سرگیجه، خواب آلودگی، گیجی، و تاری دید در منزل سریعاً بیمار را به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل نمایید.
- 3 - باید مرتباً به وضعیت ادرار بیمار توجه شود و در صورت هرگونه اشکال در ادرار کردن و احساس سوزش به پزشک اطلاع داده شود.

55237260

سایت بیمارستان:

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

شماره های تماس:

55228581 - 4

تاریخ تهیه: فروردین 1400

تاریخ بازنگری: اردیبهشت 1400

تاریخ ابلاغ: فروردین 1400

10- استفاده از جوراب واریسی و یا باند کشی به صورت متناوب برای

پیشگیری از لخته شدن خون در ورید های عمقی اندام تحتانی

ضروریست

11- هنگامی که بیمار برای اولین بار می خواهد از رختخواب خارج

حمایتی جهت بیمار استفاده شود.

12- ترک عوامل تشدید کننده مثل سیگار بسیار حائز اهمیت است.

13- افزایش نور طبیعی یا مصنوعی در اتاق و تهیه عینک (در صورت

نیاز) در افزایش دید بیمار اهمیت دارد.

14- در هنگام بی اختیاری ادرار، در مراحل اولیه گذاشتن سوند فولی

با روش استریل و در مراحل بعدی استفاده از لگن مناسب ضروری می

باشد.

15- برای جلوگیری از یبوست، رژیم غذایی پرفیبر و مصرف مایعات

کافی (3-2 لیتر روزانه) باید تأمین شود و در صورت عدم رفع یبوست

از ملین استفاده شود. (طبق دستور پزشک)

16- مرتباً حمایت روحی فروانی از بیمار بعمل آید.

17- ورزش ملایم برای باز توانی پس از سکته مغزی بسیار موثر است

پیاپی روی روزانه به میزان کم شروع و تدریجاً افزایش یابد.

18- توجه به داشتن خواب و استراحت کافی ضروری است. زیرا در بهبود

عملکرد مغزی مستقیماً موثر است.

19- تمرین آواز خواندن باعث بهبود توانایی صحبت کردن میشود.

20- گوش کردن به موسیقی روزانه به مدت دو ساعت در اصلاح حافظه

کلامی و کنترل احساس منفی موثر است.

21- رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا 3 نیز به مغز پس از سکته

مغزی کمک میکند. امگا 3 به افزایش رشد سلول های عصبی کمک میکند.

انواع ابریان ماهی های چرب سالمون ساردین دارای امگا 3 هستند.

22- مصرف چربی ها رو به حداقل برسانید و لبنیات را کم چرب استفاده کنید.

23- میوه های زرد. قرمز و سبزیجات برگ سبز بواسطه ویتامین ای -

آیا می دانید علت وقوع سکته مغزی چیست؟

سکته مغزی جزء شایع ترین علت های مرگ و میر انسان ها بشمار می آید و همان طور که مشخص است دلیل بروز آن گرفتاری در رگ های مغز است.

انواع سکته مغزی 1- در 85٪ موارد: یک لخته خونی

باعث انسداد شریان خون رسان به مغز می شود (سکته مغزی ایسکمیک) که اغلب به شیوه زندگی بستگی دارد.

2- یک رگ خونی مغز پاره شده و خونرسانی به بخشی از بخش های مغز متوقف می شود (سکته مغزی هموراژیک)، در عرض چند دقیقه پس از این حادثه سلول های مغز شروع به مردن می کنند.

TIA- حمله ایسکمیک گذرای مغزی

هنگامی رخ می دهد که جریان خون به مغز به طور موقت مختل می شود. در این حالت آسیب دائمی به سلول های مغزی وارد نمی شود و علائم عصبی در کمتر از 24 ساعت بر طرف می شود

علائم بیماری چیست؟

- * تغییر در وضعیت ذهنی
- * اشکال در راه رفتن، گیجی، از دست دادن تعادل
- * اختلال بینایی، اشکال در تکلم یا درک صحبتها
- * کرختی یا ضعف صورت، بازو و یا پا بخصوص در یک طرف بدن
- * سردرد شدید و ناگهانی، اختلال در بلع
- * نقصان حسی (خصوصا بینایی، شنوایی و لامسه)
- * فلج اندام های بدن یا نیمی از اندام های بدن و ناتوانی در مراقبت از خود
- * بی اختیاری در نگهداری ادرار و مدفوع

عوامل بوجود آورنده و تشدید کننده بیماری چیست؟

1- فشار خون بالا

2- سابقه بیماریهای قلبی و عروقی

3- چربی خون بالا

4- چاقی

5- دیابت (مرض قند)

6- استعمال دخانیات

7- مصرف الکل

8- سن بالای 35 سال (سن بروز سکته مغزی در دنیا 55

سالگی و در ایران 45 سالگی می باشد)

کنترل هر یک از عوامل بالا می تواند راهی برای

پیشگیری از این بیماری باشد...

درمان::: بطور کلی در مان بیماری سکته مغزی شامل دو

مرحله است:

1- فاز حاد (بلافاصله تا چندین روز پس از بروز بیماری

2- فاز تحت حاد و مزمن (پس از هفته اول تا چندین ماه

پس از بروز بیماری)

در فاز حاد پس از بررسی های اولیه و مشخص نمودن

نوع سکته و عوامل خطرزا.

درمان ها معمولا شامل پایدار نمودن وضعیت بالینی

بیمار، استفاده از داروهای حل کننده لخته خون استفاده از

داروهای محافظت کننده سلولی، انجام جراحی برای برداشتن

لخته از شریان مغز و رفع عوامل خطرزای بیماری خواهد بود.

لازم به ذکر است که در صورت پایدار بودن وضعیت

بیمار، توانبخشی بیماران باید در این فاز و حتی در بیمارستان

شروع شود، چراکه شروع هر چه سریعتر توانبخشی، با میزان و

سرعت بالاتر بهبودی در آینده همراه خواهد بود.

در فاز تحت حاد و مزمن، محور درمانها بر توانبخشی صحیح بیمار

به منظور افزایش توانایی های جسمی و پیشگیری از بروز تدریجی

عوارض جدی و ناتوان کننده در بیمار و در نتیجه کاهش موارد

مرگ و میر در آینده، استوار است. در این دوره توجه به اصلاح

سبک زندگی و عوامل خطرزای بیماری نیز به منظور

پیشگیری از بروز سکته های مجدد باید مد نظر قرار گیرد.

نحوه مشارکت و مراقبت از خود در منزل:

1- بهبودی نسبی یا کامل یک بیمار ممکن است در دراز

مدت صورت گیرد، پس باید صبر و حوصله بیشتری پیشه سازید.

2- داروهای بیمار سر وقت داده شود.

3- بیشترین میزان بهبودی در بیمارانی است که دوره توانبخشی و

ورزش های مربوط را به درستی انجام داده اند. انجام تمرینات

ورزشی توسط خود فرد و در صورت عدم توانایی توسط همراهان و

خانواده می تواند بهبودی قابل توجهی ایجاد نماید. این امر بخصوص

در پیشگیری از بد شکلی های اندام و خشکی آنها بسیار مؤثر است.

4- به علت مشکلات بلع، تغذیه را باید ابتدا با مایعات غلیظ و پوره

شروع کرد زیرا این غذاها آسانتر از مایعات رقیق بلعیده می شود

5- برای اطمینان از ایمن بودن محیط خانه، اصلاحات لازم را در

منزل انجام دهید مثلا استفاده از صندلی دارای دسته یا صندلی چرخ

دار، استفاده از عصا و دوش دستی در ح شود ابتدا باید بنشینید و یاد

بگیرید که هنگام نشستن تعادل خود را حفظ کند سپس تعادل در

ایستادن را بیاموزد و حتما از وسایل مام .

6- پوست بدن بیمار را مرتباً از نظر قرمزی، تحریک و شکنندگی و

زخم احتمالی بررسی کنید.

7- از تحت فشار قرار گرفتن اندام های بیمار خود داری شود.

8- همیشه پوست بدن بیمار تمیز و خشک نگه داشته شده و بیمار مرتباً

تغییر وضعیت داده شود.

9- در صورت فلج دست و پای بیمار، مرتباً ورم اندام ها را بررسی

کنید و اندام را حرکت دهید.

--	--	--