



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان چهارمحال و بختیاری
مرکز بهداشت استان
مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس



آنچه باید در مورد توان بخشی سکته مغزی سالندان بدانیم

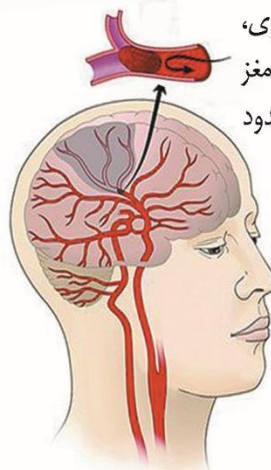
گروه هدف: مراقبین و خانواده سالمندان

مرداد ۱۴۰۴

مقدمه

سکته مغزی هنگامی اتفاق می‌افتد که جریان خون بخشی از مغز قطع و یا کم شود و بافت آن قسمت مغز، دیگر نتواند به اکسیژن و مواد مغذی دسترسی داشته باشد. سکته مغزی شایع‌ترین علت ناتوانی در سراسر جهان اعلام شده است و وقوع آن تاثیر مهمی بر زندگی سالمندان و خانواده آنها دارد. بر اساس وسعت منطقه‌ای از مغز که دچار آسیب شده و نیز نوع سکته مغزی، مبتلایان به سکته با درجات مختلفی از اختلالات جسمی، روانی و اجتماعی مواجه می‌شوند.

در اکثر سکته‌های مغزی، رگ‌های خون‌رسان به مغز به علت ایجاد لخته، مسدود می‌شود و در نتیجه، خون به بافت مغز نمی‌رسد. نوع دیگر سکته مغزی به علت پارگی یکی از رگ‌های مغز و ایجاد خونریزی در مغز است.



سوالات رایج درباره سکته مغزی

۱- برای جلوگیری از بروز ناتوانی ناشی از سکته مغزی چه باید کرد؟

سالمندی که سکته می‌کند، قبل از رسیدن به بهبودی کامل، دو مرحله را می‌گذراند. در مرحله اول که بلافاصله پس از سکته مغزی شروع می‌شود، فرد دچار سنگینی، شل‌شدگی و ضعف دست و پای یک سمت از بدن می‌شود. این مرحله معمولاً حدود دو تا سه هفته طول می‌کشد. در مرحله دوم مفاصل دست و پای همان سمت بدن دچار سفتی و خشکی می‌شوند. آنچه که یک سالمند باید در این دو مرحله انجام دهد، مصرف بموقع داروها و جدی گرفتن درمان‌های توانبخشی است که گاه ماه‌ها و حتی سال‌ها طول می‌کشد.

بیشترین میزان بهبود از توانبخشی، در سه ماه اول پس از سکته است ولی تا شش ماه هم ممکن است این روند، ادامه یابد. البته معمولاً پس از شش ماه، روند بهبود کند می‌شود.

آشنا می‌تواند به بهبود حافظه فرد کمک کند. در صورت مواجهه سالمند با مشکلات حافظه، بهتر است زیر نظر پزشک به گفتاردرمانگر و کاردرمانگر مراجعه کند.

۵- آیا سالمند پس از سکته مغزی برای راه رفتن نیاز به عصا دارد؟

بسیاری از سالمندان پس از سکته، دچار اختلال تعادل می‌شوند و اگر عصا به دست نگیرند، احتمال زمین خوردن در آنها زیاد است. بنابراین در صورت اختلال تعادل، سالمند باید عصا به دست بگیرد.



۲- بیمار چه زمانی از بیمارستان مرخص می‌شود؟

بسته به نظر پزشک متخصص، بیمار ممکن است پس از ۷-۱۰ روز از بیمارستان ترخیص شود. معمولاً زمان ترخیص، موقعی است که سالمند بتواند از تخت خارج شود و روی صندلی کنار تخت بنشیند و راه برود. البته ترخیص از بیمارستان به معنای دستیابی به بهبود کامل نیست.

۳- چه اقداماتی پس از ترخیص از بیمارستان لازم است؟

پس از ترخیص از بیمارستان، بهتر است، برای ادامه خدمات توانبخشی، سالمند به نزدیکترین مرکز جامع خدمات توانبخشی مراجعه نماید و یا اگر توانایی مراجعه ندارد، خدمات توانبخشی در خانه دریافت شود.

۴- برای فراموشی سالمند پس از سکته مغزی، چه اقدامی لازم است؟

موثرترین روش برای کمک به سالمندانی که دچار فراموشی شده‌اند، برقراری ارتباط مداوم با آنهاست. گاهی سالمندان در درک گفته‌های دیگران تاخیر دارند. از این رو باید زمان کافی در اختیار آنها بگذاریم تا بتوانند مطالب دشوار را نیز درک کنند. هم‌چنین استفاده از تصاویر و صداهای

۶- برای اختلال صحبت کردن پس از سکته مغزی

چه باید کرد؟

اختلال در حرف زدن و حتی فهم صحبت دیگران از مشکلات ناشی از سکته مغزی است. یکی از راه‌های درمان این مشکل مراجعه به متخصص گفتاردرمانی است.

۷- چرا بعد از سکته مغزی توانبخشی لازم است؟

معمولاً سالمند پس از سکته مغزی با عوارض زیر روبه‌رو می‌شود:

- مشکل در برقراری ارتباط، صحبت کردن یا درک و فهم گفته‌های دیگران
- گیر کردن لقمه در گلو یا اختلال بلع
- ضعف یا فلج عضلات نیمی از بدن
- خشکی مفاصل
- درد شانه
- وابسته شدن به دیگران حین انجام فعالیت‌های روزانه زندگی مانند حمام کردن، لباس پوشیدن، دستشویی رفتن و راه رفتن
- خستگی
- ورم کردن دست و پا
- پیچ خوردن مچ پا

- به هم خوردن تعادل موقع نشستن و راه رفتن
- زمین خوردن‌های مکرر
- از بین رفتن یا کم شدن حس درد، فشار، لمس، گرما، سرما
- اختلالات بینایی مانند کم بینایی، تاری دید یا از بین رفتن نیمی از میدان بینایی
- بی اختیاری ادرار و مدفوع
- فراموشی و کم شدن حافظه
- افسردگی، اضطراب، توهم، انزوا

بنابراین بهتر است بیمار به یک تیم توانبخشی شامل گفتاردرمانگر، فیزیوتراپیست، کاردرمانگر و متخصص ارتوز و پروتز (وسایل کمک حرکتی) مراجعه کند.



۸- چه لباسی مناسب فیزیوتراپی و کاردرمانی است؟

توصیه می‌شود سالمند هنگام فیزیوتراپی و کاردرمانی لباس راحتی بپوشد. در صورت نیاز، برای جلوگیری از پیچ خوردن پا از مچ‌بند استفاده شود، همچنین بهتر است کفش ساق‌دار بپوشد.

۹- سالمند دچار سکنه مغزی چگونه می‌تواند به خود کمک کند؟

بعد از سکنه مغزی بلافاصله نمی‌توان به زندگی پیش از سکنه برگشت. بهبودی بیمار مدت زمانی طول می‌کشد و صبوری لازم است. پس از سکنه تغییراتی در عواطف و هیجانات سالمند ایجاد می‌شود.

اگر بیمار دچار غم و اندوه، درماندگی یا عصبانیت شد، باید از دیگران کمک بگیرد، انگیزه خود را برای تمرین از دست ندهد و تمام حرکات توصیه شده توسط فیزیوتراپیست و کاردرمانگر را انجام دهد. بهتر است از نزدیک‌ترین مرکز ارائه خدمات توانبخشی استفاده شود.

اگر از متخصص توانبخشی در خانه کمک گرفته می‌شود، باید مطمئن شد که او تحصیل کرده یکی از رشته‌های توانبخشی است. بنابراین لازم است کارت و شماره نظام توانبخشی و یا کارت عضویت در انجمن فیزیوتراپی، کاردرمانی یا گفتاردرمانی وی ملاحظه شود.



بیشترین میزان بهبود در اثر توانبخشی، در سه ماه اول پس از سکنه رخ می‌دهد ولی این روند ممکن است تا شش ماه هم ادامه یابد. بهتر است توان بخشی تا زمانی که روند بهبود ادامه دارد (هر چند ناچیز) قطع نشود.

منبع:

کتاب توانبخشی در دوران سالمندی؛
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی