

## ۷. اسناد پزشکی خود را سازماندهی کنید

جهت بیمار در هر بار نوبت ویزیت پزشک و بستری 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.

## 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 معمولاً با

فشار خون بالا، کلسترول خون بالا و چاقی همراه است.

## رژیم غذایی نامناسب

رژیم حاوی کالری بیش از حد می تواند به چاقی منجر شود

و یکی دیگر از عوامل خطر سکته مغزی 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.

## بسمه تعالی

## بیمارستان سیدالشهدا(ع) فارسان



## سکته مغزی و مراقبت های آن

سکته مغزی نوعی اختلال عصبی ناگهانی است که به دنبال آن خون‌رسانی به مغز مختل می‌شود.

سکته مغزی می‌تواند به عللی مانند بسته شدن یا پاره شدن یکی از رگ‌های خون‌رسان مغز ایجاد شود. سکته 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 می‌دهند. علائم هر سکته مغزی بستگی به قسمتی از مغز دارد که دچار گرفتاری شده‌است. 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 قسمت‌های 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 حل‌کننده لخته استفاده می‌شود در صورتی که درمان به تأخیر افتد، شانس بهبودی به حداقل می‌رسد.

### 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 می‌گیرند که هر کدام هدف خاصی دارند (برای مثال، رقیق‌کننده های خون، کنترل کولسترول 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 واگر 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 می‌رود. جهت پیشگیری در منزل باید تشک مواج جهت بیمار تعبیه شود و هر دو ساعت بیمار به مدب 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 می‌افتد 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 باشید مثل: اندوه، افسردگی، اضطراب