



دانشگاه علوم پزشکی سمنان

بیمارستان ولایت دامغان

نکات مهم جهت مراقبت از بیماران مبتلا به سکته مغزی:



اگر یکی از عزیزانتان دچار سکته مغزی شده باشد، بهتر است بدانید نگهداری و مراقبت از بیمار سکته مغزی در منزل و انجام اقدامات اولیه از اهمیت زیادی برخوردار است. یک جمله مشهور در مورد توانبخشی سکته مغزی وجود دارد که می‌گوید: هر سکته مغزی متفاوت است بنابراین هر بهبودی متفاوت است. در این شرایط افراد احساسات مختلفی را تجربه می‌کنند پس بهترین راه درک احساسات و عواطف بیمار است. برای یادگیری نحوه مراقبت از بیمار سکته مغزی در خانه بسیار مهم است که خود را به جای بیمار بگذارید.

سکته مغزی چه حسی دارد؟

سکته مغزی زمانی اتفاق می‌افتد که خون رسانی به مغز به علت بسته یا پاره شدن شریان مغزی مختل شود، سلول‌های مغزی وقتی از خون غنی از اکسیژن محروم شوند شروع به مردن می‌کنند و این باعث سکته مغزی می‌شود.

در هنگام سکته مغزی افراد لزوماً قادر به احساس اختلال در جریان خون نخواهند بود و احساسات مختلف دیگری را تجربه خواهند کرد. از جمله:

لکنت زبان

مشکلات در درک مطلب

افتادگی صورت به یک سمت

ضعف یا فلج یک طرف بدن

مشکلات بینایی

سر درد ناگهانی و شدید

سرگیجه

گیجی

افراد ممکن است یک یا بسیاری از این علائم را تجربه کنند که بر احساس سکتته مغزی اثر می گذارد. به عنوان مثال برخی از افراد ممکن است احساس سردرد کنند و بعضی دیگر اختلال در صحبت کردن داشته باشند که می تواند منجر به احساس سردرد و گیجی شود.

مینی سکتته مغزی چه حسی دارد؟

بعضی اوقات علائم سکتته مغزی طی چند دقیقه یا چند ساعت برطرف می شود. این نشانه حمله ایسکمی گذرا است که به آن مینی سکتته مغزی هم گفته می شود، که در اثر لخته شدن خون به طور موقت در شریان خون ایجاد می شود.

مینی سکتته مغزی علائمی شبیه به سکتته مغزی دارد به این معنی که می تواند همان احساس را داشته باشد. با این حال علائم خود به خود از بین می روند. به عنوان مثال اگر یک مینی سکتته مغزی با درد همراه باشد، ممکن است درد بلافاصله برطرف شود.

اگرچه مینی سکتته مغزی خطری ایجاد نمی کند اما باید جدی گرفته شود. حدود یک سوم از بیمارانی که پس از مینی سکتته مغزی موفق به درمان نمی شوند بعد از یک سال دچار سکتته مغزی می شوند.

چه زمانی باید با آمبولانس تماس بگیریم؟

وقتی سکتته مغزی اتفاق می افتد باید سریع عمل کنید. کلمه FAST را به خاطر داشته باشید. این کلمه مخفف علائم سکتته مغزی است.

• Facial drooping – افتادگی صورت

• Arm weakness – ضعف بازو

• Slurred speech- لکنت زبان

• Time to call for emergency help- زمان تماس با اورژانس

هر زمانی که هر سه یا حتی یکی از علائم فوق را مشاهده کردید بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید.

سکتته معمولی درد ایجاد نمی کند در نتیجه فردی که ممکن است دچار حمله شده باشد درخواست کمک نکند. سکتته مغزی یکی از مهمترین دلایل مرگ و میر در سراسر جهان و علت اصلی ناتوانی طولانی مدت است. درمان سریع می تواند به حداقل رساندن معلولیت و نجات جان افراد کمک زیادی کند.

هنگام مراقبت از بیمار سکتته مغزی در منزل چه نکاتی را رعایت کنیم؟

• عزیزان، در این مقاله شما با بهترین و کاملترین راهنمای نگهداری و مراقبت از بیمار سکتته مغزی از بیمارستان تا منزل آشنا

می شوید. بایدها و نبایدهای بعد از سکتته مغزی را می خوانید. نیازهای ضروری بیماران و نکته های مراقبتی و حیاتی که اطرافیان و

خانواده بیمار سکتته مغزی باید رعایت کنند را می شناسید. اینکه بعد از سکتته مغزی چه باید کرد.

علائم سکتته مغزی دوم

عزیزان از آنجا که ریسک سکتته مغزی دوم تا یکسال بعد از سکتته مغزی اول زیاد است، این توصیه های بعد از سکتته مغزی را جدی بگیرید و با مشاهده علائم زیر به سرعت با ۱۱۵ تماس بگیرید. مراقبت از بیمار سکتته مغزی بسیار مهم است تا از بروز سکتته مغزی دوم پیشگیری کنید.

• سردرد ناگهانی و شدید (بخصوص در سکتته مغزی هموراژیک یا خونریزی دهنده)

• سرگیجه و سیاهی رفتن چشم و افتادن روی زمین و سقوط

- بی‌اختیاری ادرار و مدفوع
- تاری چشم و دوبینی
- از دست دادن بینایی یک چشم
- لختی و کرختی و احساس سنگینی در بدن
- عدم تعادل و از دست دادن تعادل بدن
- اختلال بلع
- اختلال تکلم و مشکل در حرف زدن
- فلج شدن یک طرف بدن (همی پلژی)
- اشکال در تنفس و حس خفگی (در سگته مغزی خیلی شدید ممکن است مرکز کنترل اندام‌های حیاتی در مغز آسیب ببینند)

کمک های اولیه بعد از سگته مغزی

از نکات مهم بعد از سگته مغزی این است که با مشاهده علائم و نشانه‌های سگته مغزی که در بالا توضیح دادیم، بعد از تماس با ۱۱۵، تا رسیدن اورژانس اقدامات زیر را هم انجام دهید:

- ابتدا با انگشت اشاره خود نبض بیمار را چک کنید. اگر نبض نداشت احیای قلبی با ماساژ را در صورتیکه بلد هستید انجام دهید.
- اگر چیزی داخل دهان هست خارج کنید.
- هرگز در این حالت گیجی یا بیهوشی آب قند یا خوراکی و نوشیدنی به بیمار ندهید.
- بیمار را به پهلو بچرخانید و راه هوایی او را باز کنید.
- سربستر بیمار را کمی بالاتر بیاورید.
- لباس‌های بیمار را اگر تنگ یا دکمه دار است باز کنید.

توصیه های مهم مراقبتی از بیمار سگته مغزی

- بیماران پس از سگته مغزی ممکن است رفلکس بلع نداشته باشند و با لوله معده PEG تغذیه شوند. قبل از ترخیص از بیمارستان حتما آموزش های لازم را بگیرید. اگر پرستار برای بیمارتان استخدام کردید با او این موارد را چک کنید که حتما انجام دهد.
- غذاها باید نرم و مرطوب باشند تا با سرنگ از طریق لوله براحتی به معده وارد شوند. بهتر است رژیم غذایی پروتئین و کالری بالایی داشته باشد تا با حجم کمتر مواد مغذی بیشتری را دریافت کند.
- برای جلوگیری از زخم شدن بینی در صورت استفاده از لوله NG، سوراخ های بینی را با پماد استریل ویتامینه چرب کنید.

- برای غذا دادن به بیمار او را در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار دهید و نیم ساعت بعد از غذا هم در این حالت بماند. اجازه ندهید بعد از غذا بلافاصله بخوابد.
- در صورتیکه سوند به بیمار متصل است حتما هر دو ساعت یکبار لوله سوند را چک کنید که مایع ادرار درونش در حرکت باشد و لوله جایی تا نشده باشد.
- مثانه بیمار را هر چهار ساعت چک کنید که اگر دچار احتباس ادراری شده باشد ورم می‌کند. احتباس ادراری بسیار خطرناک است و ممکن است باعث مرگ بیمار شود.
- در نظر داشته باشید که بیمار حداکثر سه روز یکبار باید دفع داشته باشد. احتباس مدفوع باعث بالا یا پایین آمدن فشار خون، بدن درد، تهوع، بی‌اشتهایی، درد شدید ناحیه شکم می‌شود.
- کیسه ادراری را قبل از آنکه پر شود تخلیه کنید. کیسه ادراری در ارتفاعی پایین تر از سطح بدن باید قرار گیرد و لوله سوند مستقیم بدون پیچ و تاب باشد.
- در صورت مشاهده خون و کدر بودن ادرار با پزشک مشورت کنید.
- روزی دو بار با سرم فیزیولوژیکی یا همان سرم شستشو هیدروکلراید ۰,۰۹٪ ناحیه تناسلی و اطراف سوند را شستشو دهید.
- در مراحل اول بیماری پس از سکنه مغزی دست و پای سمت درگیر بیمار حالت سنگینی، لختی، لمسی و شل بودن دارد. بیمار نمی‌تواند وزنش را تحمل کند. در این مرحله اصلا اجازه ندهید دست سمت درگیر بدون حمایت و به صورت آویزان کنار بدن قرار گیرد. چون باعث دررفتگی شانه می‌شود. به بیمار هم توصیه می‌کنیم که در حالت نشسته با دست سالمش وزن دست سنگین را نگه دارد.
- در استفاده از وسایل کمکی مثل واکر و عصا باید دقت کنید که اندازه آنها متناسب با بیمار باشد.
- در صورتیکه بیمار احساس سوزش چشم و خشکی داشت با اشک مصنوعی چشم او را مرطوب کنید. روزی ۳ الی ۶ بار کافی است.
- در صورتیکه بیمار دچار اسهال طولانی شده است حتما با پزشک مشورت کنید. بدن ممکن است بر اثر اسهال مداوم املاح و الکترولیت های لازم را از دست بدهد و دچار دی‌هیدراته شود (بی‌آبی بدن).

تغذیه بعد از سکنه مغزی

- از موارد حیاتی نگهداری بعد از سکنه مغزی، توجه به رژیم غذایی بیمار است. از آنجا که موارد زیر سبب تشدید بیماری سکنه مغزی می‌شود و ریسک سکنه مجدد را بیشتر می‌کند، باید در تغذیه بعد از سکنه مغزی مورد توجه قرار گیرد:



- □ دیابت شیرین (نوع یک وابسته به انسولین)
- سابقه ارثی و ژنتیکی
- سیگار کشیدن
- هایپر لیپدمی (افزایش چربی خون)
- چاقی (BMI بالای ۳۰)
- فشار خون بالا
- بیماری قلبی – عروقی
- نمک و قند
- سوء مصرف الکل
- سن بالای ۶۰ سال

• معمولاً برای اعضای خانواده بیمار این سوال همیشه وجود دارد که چه رژیم غذایی برای بیمار سکته مغزی مناسب است. چه غذاهایی بعد از سکته ضرر دارد. یکی از مشکلات شایع در سکته مغزی، اختلال در بلع "هست. اختلال در بلع به این معنی است که بیمار نمیتواند به راحتی غذا را قورت دهد.

نکات مهم تغذیه‌ای برای مراقبت از بیمار سکته مغزی

- اول اینکه اگر خود بیمار می‌تواند به تنهایی غذا بخورد او را تشویق کنید که عجله نکند و با آرامش غذا بخورد و سعی کند لقمه‌های کوچک بردارد.
- اگر شما به بیمار غذا می‌دهید صبر کنید هر لقمه کامل جویده و قورت داده شود.

- همزمان قاشق غذا و ماست را به او ندهید. صبر کنید جامدات کاملاً جویده شوند بعد مایعات دهید.
- در روزهای ابتدایی بعد از سکتة مغزی، باید از غذاهایی استفاده شود که جویدن و قورت دادن آنها آسان باشد. (مانند انواع سوپ، پوره، غذاهای میکس شده)
- حجم غذا در هر وعده کم باشد؛ اما تعداد وعده زیاد باشد (مثلاً ۶ وعده کوچک در روز).
- از نکات مهم تغذیه بعد از سکتة مغزی این است که میزان چربی مصرفی بیمار باید کم باشد. به زبان ساده خوردن غذای چرب ممنوع! از شیر و ماست کم چرب استفاده شود؛ در سالاد سس مایونز نباشد؛ در غذا کره و روغن کمتری استفاده شود. ترجیحاً از نان سنگگ استفاده شود. بجای غذاهای سرخ کردنی بیشتر سبزیجات و گوشت بخارپز یا کبابی مصرف شود.
- کاهش میزان کلسترول مصرفی بسیار اهمیت دارد. یعنی مصرف تخم مرغ بیش از حد ممنوع است؛ حداکثر سه عدد زرده تخم مرغ در هفته خورده شود. بیشتر از گوشت ماهی، بوقلمون یا سینه مرغ تغذیه شود و تا حد امکان مصرف گوشت قرمز کم شود
- سعی شود از روغن‌های گیاهی مانند روغن کنجد بجای روغن حیوانی استفاده شود. غذاها بهتر است به روش بخارپز طبخ شود تا از روغن آفتابگردان یا سرخ کردنی حتی الامکان استفاده نشود.
- شکر ممنوع! سعی کنید بیشتر از میوه، سبزیجات و غلات پخته شده استفاده کنید. کمپوت‌ها و آبمیوه‌های پاکتی که برای ملاقات با بیمار آورده می‌شوند سم خالص است! شکلات تلخ از مواردی است که بدلیل داشتن آنتی‌اکسیدان بالا مفید است ولی به شرط آنکه واقعا از کیفیت و اصالت کاکائو مطمئن باشید. ولی به اندازه یک تکه کوچک در هر روز؛ نه بیشتر!
- سدیم و نمک ممنوع! نمکدان را از سفره حذف کنید. از سوسیس، کالباس، تن ماهی و کنسروها و غذاهای یخ زده که سدیم بالایی دارن پرهیز شود.
- افزایش مصرف پتاسیم بسیار توصیه می‌شود
- خوراکی‌های طلایی برای نگهداری از بیمار سکتة مغزی:
- آوکادو (البته به مقدار کم چرا که بسیار چرب است)
- سیب‌زمینی
- کدو حلوايي (سرشار از آنتی‌اکسیدان)
- اسفناج
- میوه‌های خشک
- نارگیل
- ماست کم چرب

- لوبیاسفید
- قارچ
- موز
- گوجه فرنگی

هفته جهانی سکته مغزی گرامی باد
با آروزی سلامتی برای همه بیماران
واحد آموزش سلامت بیمارستان ولایت دامغان
آبان ۱۴۰۱