

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

سکته مغزي می تواند به عللی مانند بسته شدن یا پاره شدن یکی از رگ های خون رسان مغز ایجاد شود. سکته ي مغزي

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

علائم سکته مغزي

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

- لنگ زدن
- اختلال در تکلم یا درک کلام
- فلج صورت، بازو و پاها بصورت یکطرفه
- عدم تعادل اشکال در بلع
- کرختی و سوزش قسمت های بدن
- اشکال در درک وضعیت و موقعیت
- دوبینی-تاري 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

مراقبت ها بعد از سکته مغزی رژیم غذایی

- طبق دستور پزشک ممکن است ، 24 تا 48 ساعت اول مطلقاً نباید هیچ

• تزریق وریدی مایعات نیاز تغذیه ای شما را تا حدودی برآورده میکند .

• در صورت اختلال در بلع ، مواد غذایی مایع غلیظ یا جامد نرم مصرف نمائید تیم مراقبتي به شما کمک خواهند کرد .

• ترکیبات مختلف غذایی را همزمان داخل دهان نگذارید و از مصرف غذاهای چسبنده نظیر نان نرم و موز و... خودداری کنید و مواد سرد و گرم را با هم نخورید .

• ممکن است چندین روز تا بهبود رفلاکس بلع، لوله معده داشته باشید و غذا از طریق لوله معده گاوآژ شود. به همین دلیل هر 4 تا 6 ساعت یکبار دهان شویه انجام می شود و بعد از هر بار غذا دادن بیمار، لوله با مقداری آب شسته میشود. رژیم غذایی باید شامل مواد نرم و مایعات باشد .

• جهت پیشگیری از زخمهای معده ناشی از استرس، دادن آنتی اسید و دور نگه داشتن بیمار از استرس لازم است

• در بیمارستان از یک رژیم غذایی طبیعی و کاملاً متعادل استفاده میشود که نمک و چربی (و به ویژه چربی اشباع شده) کمی دارد

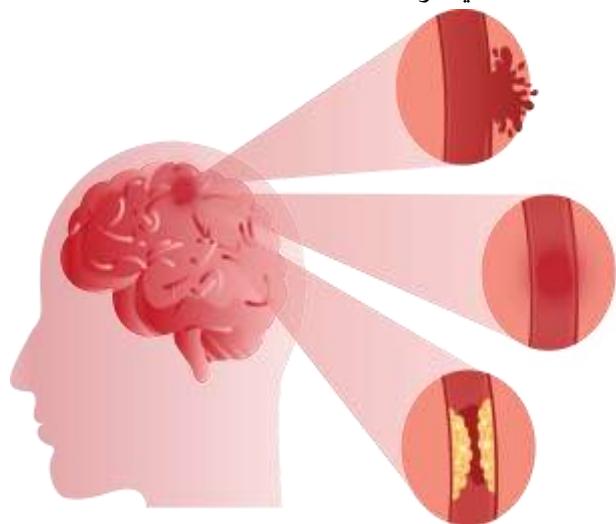
فعالیت

• استراحت نسبی داشته باشید. خارج شدن از تخت بایستی تحت نظر تیم مراقبتي و با دستور پزشک صورت گیرد.

مراقبت های لازم

زیرا بی حرکتی میتواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد .

- در صورت داشتن ورم در دستها و پاها می توانید با کمک یک بالش و یا پتو آنها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید
- هر 2-3 ساعت تغییر وضعیت داده میشوید (مدت محدود روی قسمت آسیب دیده قرار میگیرید، (مثلاً 30 دقیقه در طی 24 ساعت) . جهت جلوگیری از زخم فشاري و زخم بستر از تشک مواج استفاده میشود.

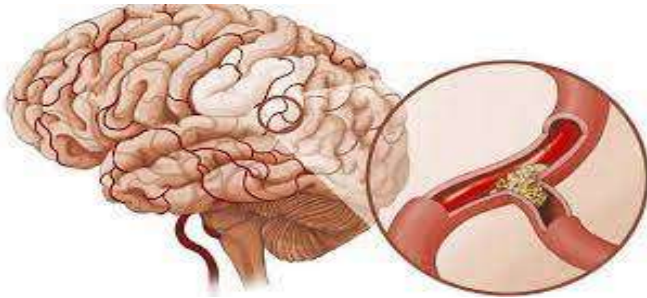


• اندامهای آسیب دیده را بطور غیر فعال ورزش دهید و 4-5 دقیقه در روز در محدوده حرکتی، مفاصلها و ماهیچه های خود را به حرکت در آورید. مراقب باشید که حرکت ها شدید نباشد چون باعث آسیب به عضو و حتی دررفتگی میشود

• مفاصلها را طی حرکات ورزشی ساده باز و بسته کنید تا از خشکی مفاصل،

آموزش به بیمار

سکته مغزی



تهیه کننده : مرضیه امینی ، فاطمه حاجیان نژاد

تایید کننده : دکتر فتاح

شماره سند: EL-09-100
تاریخ صدور: 1404/11/13
تاریخ بازنگری: 1405/11/13

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.

عدم فعالیت فیزیکی

توصیه شده 30 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 .

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید
تلفن: 35225120 الی 28
واحد آموزش سلامت

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. betterhealth

- از وسایل کمک حرکتی مانند (عصا ، چوب زیر بغل و...) جهت حفظ تعادل، جلوگیری از سقوط و آسیب احتمالی استفاده کنید
 - در صورتیکه در یک عضو بیمار ضعیف اندام وجود داشته باشد، بیمار را تشویق کنید تا در طول با کمک نیمه سالم بدن، از نیمه ضعیف در انجام حرکات ورزشی استفاده کند
 - بیمار را تشویق کنید از نیمه سالم بدن استفاده کند تا احساس قدرت بیشتری کند.
 - لباس بیمار را از قسمت آسیب دیده برتن کنید
 - فیزیوتراپی روزانه به بازتوانی اعضای آسیب دیده کمک میکند لذا با فیزیوتراپ همکاری داشته باشید .
 - آزمونهای تشخیصی میتوانند شامل آزمونهای آزمایشگاهی خون، نوار قلب، رادیوگرافی قلب، ریه ها و جریان خون، آنژیوگرافی و سونوگرافی باشند که قبل از هر کدام روش آمادگی برای شما توضیح داده میشود
 - سوند ادراری جهت پیشگیری از احتباس ادراری برای شما گذاشته میشود از کشیدن و هم سطح قرار دادن کیسه ادراری با بدن اجتناب نمائید .
 - در صورت برطرف نشدن درد با تغییر وضعیت و... به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام گیرد.
- ### دارو
- داروهای حل کننده لخته و کاهش تورم مغز با توجه به نوع سکته توسط پزشک تجویز میشود .
 - طبق دستور پزشک داروها در فواصل