

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: خودمراقبتی در سکته مغزی	
شماره سند: M.04.N-ICU/145	تاریخ تدوین: ۱۳۹۶/۰۹/۰۵	
شماره بازنگری: ۶	تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵	
شماره ویرایش: ۱	تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵	

بهبودی و فرآیند توان بخشی بعد از ابتلا به سکته ممکن است مدتها بطول انجامد و نیازمند شکیبایی و پشتکار بیمار و خانواده اش می باشد.

این بیماران حتماً بایستی بطور قائم بنشینند و سپس غذا را میل کنند تا غذا وارد ریه های بیمار نشود و وی را به سرفه نیندازد یکی دیگر از مشکلات این بیماران اشکال در صحبت کردن و برقراری ارتباط با دیگران است بدین منظور باید بیمار را ترغیب کرد تا حروف الفبا را تکرار کند. این بیماران چون نمی توانند صحبت کنند و جواب تلفن بدهند بسیار حساس شده، عصبانی و مأیوس می شود.

برای جلوگیری از این امر بایستی با این بیماران مثل افراد بزرگسال برخورد کرد و هرگز نباید جملات ناقص آنها را کامل کنیم. زیرا این امر باعث می شود

که اولاً بیمار احساس یاس بیشتری کند.

دوماً بیمار از تلاش برای تکمیل جملات خود اجتناب کند.

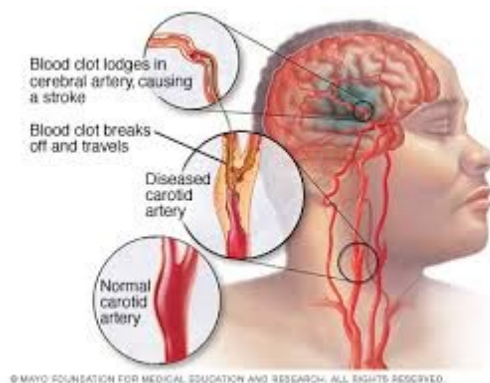
جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را*
اسکن نمایید



منبع :

<http://midline plus>

خود مراقبتی در سکته مغزی



واحد آموزش به بیمار

سکته مغزی

سکته اختلال ناگهانی عملکرد مغز است. که در نتیجه ایجاد وقفه در خونرسانی به بخش هایی از مغز بوجود می آید.

علائم

بی حسی یا ضعف عضلات در صورت، دست یا پا به ویژه یک طرف بدن، اشکال در سخن گفتن یا درک صحبت های دیگران، اختلالات بینایی، اشکال در راه رفتن، سرگیجه یا فقدان تعادل و هماهنگی و سردردهای شدید و ناگهانی

پیشگیری

* کنترل فشارخون (حتما فشار خون بایستی در طول روز ۳-۲ نوبت اندازه گیری و در حدود نرمال نگه داشته شود. البته زیر نظر پزشک متخصص قلب و داروهای قلبی بایستی منظم مصرف شوند.

* کنترل دیابت یا قندخون زیر نظر پزشک متخصص و داروهای ضد قند حتما بایستی با کنترل قند خون ناشتا و غیر ناشتا مصرف شوند.

* عدم مصرف سیگار و الکل

مراقبت در منزل

مرحله حاد سکته ممکن است ۳-۱ روز طول بکشد.

بعد از اینکه سکته مراحل خود را طی نمود و تکمیل گشت فعالیتهای توان بخشی به بیمار سریعاً بایستی آغاز شود وضعیت بدن بیمار را باید هر ۲ ساعت تغییر داد.

- برای قراردادن بیمار در وضعیت خوابیده به پهلو، قبل از چرخاندن وی می بایست بالشی مابین پاهای وی قرارداد.

- ران نباید خیلی خمیده شود. در صورت امکان در روز چند بار و هر بار ۳۰ - ۱۵ دقیقه بیمار در وضعیت دمر خوابانده شود و بالش کوچکی زیر لگن بیمار گذاشته شود. این امر به تخلیه ترشحات ریه کمک می کند.

به بیمار باید یادآوری نموده و وی را ترغیب کرد تا در طول روز به طور منظم چند بار اندامهای آسیب دیده را ورزش دهد.

این عامل باعث جلوگیری از تغییر شکل و سخت شدن مفاصل و قدرت بخشیدن به عضلات می شود همچنین باعث جریان بهتر خون در رگها و از تشکیل لخته جلوگیری می کند

به محض اینکه بیمار هوشیاری خود را بدست آورد بایستی وی را آماده راه رفتن کنیم. به این منظور ابتدا بیمار را کمک می کنیم تا بنشینند و وقتی توانست تعادل خود را حفظ کند او را تشویق به ایستادن می کنیم و سپس بوسیله عصاهای ۳-۴ پایه او را کمک می کنیم تا راه برود. این حرکات بایستی طی زمان های کوتاه و مرتب صورت گیرد. یکی از مشکلات این بیماران اشکال در بلع غذا می باشد به این منظور رژیم غذایی این بیماران بایستی ابتدا پوره یا مایعات غلیظ باشد چون این غذاها راحت تر بلعیده می شوند و وقتی عمل بلع بیمار بهبود یافت، رژیم بیمار را میتوان تغییر داد.