



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

بازتوانی پس از سکته مغزی
(آموزش به بیمار)

تهیه کننده:

ملیحه مصلی نژاد - کارشناس پرستاری

سال ۱۳۹۷

ویرایش اول پاییز ۹۸

سکته مغزی چیست؟

سکته مغزی اختلال در عملکرد مغز است. توقف ناگهانی عملکرد قسمتی از مغز در پی قطع خونرسانی به آن ناحیه از مغز، حمله مغزی نامیده می شود. سکته یا حمله مغزی بعد از بیماری قلبی و سرطان به عنوان سومین علت مرگ در جهان مطرح است.

عواملی که در ایجاد سکته مغزی دخالت دارند:

- فشارخون بالا
- گرفتگی عروق و بیماری قلبی
- دیابت
- چربی بالا
- مصرف الکل و سیگار
- سابقه خانوادگی
- پیری و سالمندی

علائم بالینی:

در بیمارانی که دچار سکته مغزی شده اند درجات متفاوتی از ناتوانی وجود دارد که موارد زیر از آن جمله اند:

- فلج یک طرف بدن شامل فلج صورت و دهان
- بی اختیاری ادرار

- مشکل در بلع غذا
- سختی کلام
- اشکال فهم و درک در ارتباطات شفاهی و نوشتاری
- خنده یا گریه بی دلیل
- اختلالات بینایی

توجه به نکات زیر در مراقبت از فردی که دچار سکته مغزی شده است حائز اهمیت می باشد:

- بیمار را درک کنید و از عوارض و ناتوانی های ناشی از بیماری آگاه باشید.
- محیطی امن خصوصاً برای بیمارانی که اختلالات بینایی دارند، ایجاد کنید.
- به محض اجازه پزشک هر چه زودتر بایستی ورزش های مناسب را برای فرد شروع کنید، چون بعد از سکته عضلات شل و نرم هستند و بعد از آن سفت و سخت شده و مفاصل و عضلات تغییر شکل می دهند.
- برای جلوگیری از زخم بستر در بیماری که هوشیار نیست هر ۲ ساعت یک مرتبه او را به یک طرف بخوابانید و تغییر وضعیت دهید.

برای راه رفتن بیمار به این نکات توجه کنید:

- قبلاً آمادگی های لازم برای راه رفتن را ایجاد کنید. مثل نرده های موازی برای راه رفتن و تمرین تعادل
 - از عصای چهار پایه یا معمولی برای افراد نیمه فلج استفاده کنید.
 - در سمت فلج بیمار قرار گیرد، چون بیمار تمایل به افتادن به سمت فلج دارد.
 - یک صندلی معمولی یا چرخدار در اختیار داشته باشید تا در صورت احساس خستگی یا سر گیجه بیمار را در آن بنشانید.
 - به محض اینکه بیمار توانست بنشیند وی را تشویق نموده تا به بهداشت و نظافت و کارهای شخصی خود مثل: شانه زدن به موها، مسواک زدن و خوردن غذا با دست سالم بپردازد.
 - زمان کافی به منظور صرف غذا در اختیار بیمار بگذارید.
- در برقراری ارتباط با بیماران به نکات زیر توجه فرمایید:**
- قبل از هر کار توانایی بیمار را ارزیابی و نقایص وی را با عینک، سمعک و دندان

مصنوعی برطرف کنید.

- کارهایی را که از بیمار می خواهید، ساده در جملات کوتاه و واضح بیان کنید.
- گاهی جملات خوتان را تکرار نمایید.
- صبور باشید و به بیمار وقت کافی دهید.
- موقع صحبت کردن روبروی بیمار بایستید، آرام و شمرده صحبت کنید.
- در برقراری ارتباط بایستی محیط اطراف آرام و بدون صداهای اضافی باشد.
- مرتب بیمار را نسبت به زمان، مکان و موقعیت آگاه کنید.
- تمام محرک های بینایی مثل: ساعت، تقویم و تلویزیون در همان سمت سالم بیمار باشد.
- خیلی بیمار را حمایت نکنید ولی در ضمن منتقد و عیب جو هم نباشید.
- در بیمارانی که ناتوانی در به خاطر آوردن اسم اشیاء را دارند کارت های مخصوصی که شامل اسم و شکل اشیاء باشند تهیه کنید و با نشان دادن آنها شیء را دوباره به بیمار بیاموزید.

- بیمار خیلی زود دچار خستگی می شود و ممکن است از اتفاقات کوچک منقلب شده و رنجیدگی خاطر پیدا کند.
- افسردگی مشکل شایع و جدی در بیماران دچار سکته مغزی می باشد که دنبال کردن سرگرمی ها، تفریحات مورد علاقه و ارتباط با دوستان در پیشگیری از بروز افسردگی مؤثر است.

بهبود و فرآیند توانبخشی بعد از ابتلا به سکته ممکن است که مدت ها به طول انجامد بنابراین نیازمند شکیبایی و پشتکار بیمار و خانواده وی می باشد.

تایید کننده: دکتر ابوالقاسم امیری - نورولوژیست

منابع:

برونر و سودارث مغز و اعصاب ۲۰۱۸