



کد: PM-A4-303-01

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شیراز

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

حضرت علی اصغر (ع)

سکته مغزی سکته مغزی

(آموزش به بیمار)

گردآورنده:

ملیحه مصلی نژاد

کارشناس پرستاری

بهار ۹۷

ویرایش دوم پاییز ۹۸

سکته مغزی چیست؟

کاهش ناگهانی عملکرد مغز به علت اختلال در جریان خون قسمتی از مغز می باشد که این واقعه می تواند به علت بیماریهای طولانی مدت عروق مغز می باشد.

علائم

۱. کرختی یا ضعف صورت، بازو یا پا بخصوص در يك طرف بدن
۲. کاهش سطح هوشیاری
۳. اشکال در تکلم و درک صحبتها
۴. اختلالات بینایی و شنوایی
۵. اشکال در راه رفتن، گیجی یا از دست دادن تعادل و هماهنگی و اشکال در خوردن و بلع
۶. سردرد شدید و ناگهانی
۷. بی اختیاری در ادرار و مدفوع
۸. سردرد های شدید ناگهانی و غیر معمول

چه عواملی شانس ابتلا به سکته مغزی را بالا می برند؟

۱. فشارخون بالا
۲. دیابت (بیماری قندخون)
۳. مصرف قرصهای ضدحاملگی
۴. استفاده از مواد مخدر بخصوص در جوانان
۵. افزایش چربی خون
۶. چاقی
۷. مصرف الکل

آیا بیماری قابل پیشگیری است؟ چگونه؟

سکته مغزی قابل پیشگیری استو پیشگیری بهترین روش ممکن است. برای پیشگیری از سکته مغزی باید موارد زیر را رعایت کنیم.

۱- کسانی که سابقه فشارخون بالا دارند باید مرتب فشارخون را کنترل کرده و داروهای خود را بموقع مصرف کنند و رژیم غذایی کم نمک یا بی نمک مصرف کنند.

۲- افرادی که بیماری قند خون دارند باید با استفاده از روشهای درمانی توصیه شده از قبیل رعایت رژیم غذایی، داروها، ورزش و ... قند خون خود را کنترل نموده و با آرامش از وضعیت قند خون خود مطلع باشند.

۳- حتی الامکان برای پیشگیری از بارداری از روشهای دیگر استفاده شود و مصرف قرصهای ضدبارداری کمتر شود.

۴- از مصرف سیگار و مواد مخدر بپرهیزید.
۵- اگر اضافه وزن دارید با مراجعه به مرکز رژیم درمانی وزن خود را بحد مناسب برسانید.

۶- اگر دچار چربی خون هستید رژیم کم چربی رعایت کنید و تحت نظر پزشک باشید و در صورتی که دارو جهت کنترل چربی خون استفاده می کنید، داروها را به موقع استفاده کنید

۷- اگر در خانواده شما سابقه فامیلی سکتة مغزی وجود دارد مراقب خود باشید و با روشهای گفته شده از بروز سکتة مغزی پیشگیری کنید.

فردی که دچار سکتة مغزی شده است به چه مراقبتهایی در منزل احتیاج دارد؟

۱- تا زمانی که بیمار قادر به جابجا شدن می باشد وضعیت بیمار باید هر دو ساعت عوض شود تا از بوجود آمدن زخم بستر جلوگیری شود. برای قرار دادن بیمار به پهلو باید قبل از برگرداندن یک بالش بین پاهای او قرار دهید. در صورت امکان هر ۳۰-۱۵ دقیقه بیمار را روی شکم بخوابانید تا ترشحات ریه راحتتر تخلیه شود. دقت کنید موقع جابجایی بیمار خود، فشار به بیمار نیاورید.

۲- اندامهایی که دچار ضعف و کرختی یا فلج شده اند مرتب ورزش دهید، در صورتی که فقط یک طرف بیمار دچار ضعف است می توانید از طرف سالم برای ورزش دادن طرف فلج استفاده کند و در غیر اینصورت یک نفر اینکار را برای بیمار انجام دهد

۳- مشکل عمده بیماران بعد از سکتة مغزی شکایت از درد شانه می باشد که برای پیشگیری از این عارضه باید مثانه بیمار را در وضعیت مناسب قرار داد. در هنگام نشستن بازوی شل بیمار را با یک بالش در وضعیت راحت قرار دهید. در فواصل زمانی مچ دست مبتلا را خم کنید و تمام مفاصل انگشتان مبتلا را حرکت دهید.

۴- برای جبران بینایی بیمار، سر خود را برای دیدن اشیاء حرکت دهید و می توانید جهت دید بهتر نور طبیعی یا مصنوعی اتاق را افزایش دهید.

۴- در صورتی که بیمار شما مشکل در بلع دارد باید مواظب بیمار از نظر سرفه های شدید خارج شدن غذا از دهان باشند از لقمه های کوچک و غذاهای نرم که بلع راحت تر دارند استفاده کنند بیمار به صورت عمودی یا روی صندلی بنشیند تا از ورور غذا به ریه جلوگیری شود.

منبع: پرونر-سودارت ۲۰۱۸

تأیید کننده: دکتر ابوالقاسم امیری - متخصص مغز و اعصاب

