

۴- عوامل خطر زایی که در کنترل شما نیست مثلا سکته مغزی در افراد مسن و در آقایان بیشتر بروز میکند.

مشکلات متداول پس از بروز سکته مغزی عبارتند از:

- بی حس شدن اندامها.

- اختلالات حرکتی و اختلال در راه رفتن.

- اختلال در دید چشم ها.

- ناتوانی در بلع غذا.

- اختلال در سخن گفتن و برقراری ارتباط.

مشکلات فوق می توانند دائمی و ماندگار باشند، اما تعدادی از افراد می توانند بسیاری از توانایی های شان را بازیابند بنابراین انجام توانبخشی در آنها لازم است.

توان بخشی سکته مغزی و گفتار درمانی:

گفتار درمان گر می تواند برای به دست آوردن مهارت های کلامی بیماران کمک کند. نتیجه گفتار درمانی در هر بیمار متفاوت است

توان بخشی بدنی: توان بخشی بدنی روش موثری برای به دست آوردن تعادل و هماهنگی عضلات بدن است. ورزشهای خاص، استفاده از وسایل خاص به بیماران توصیه میشود مثل قاشق و چنگالهای انحنادار، بشقاب لبه دار و فنجانهایی با دسته های خاص.



وسایل کمکی خاص جهت استفاده بیماران با سکته مغزی

آزمون سکته مغزی

حرف زدن، لبخند زدن، حرکت دادن:

آزمون سکته مغزی به شناسایی علایم و نشانه های این بیماری کمک می کند. این آزمون از جزئیات زیر تشکیل شده:

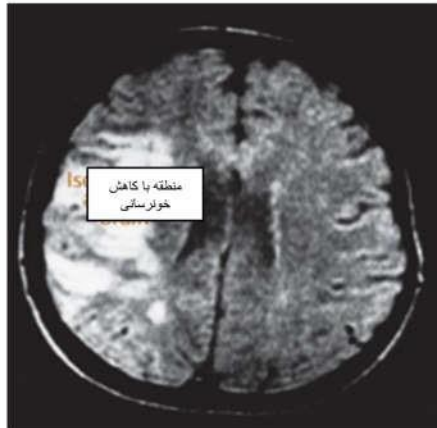
- حرف زدن: از فرد بخواهید یک جمله ساده را تکرار کند. آیا در به یاد آوردن و بیان کلمات با دشواری روبرو است؟

- لبخند زدن: از فرد بخواهید لبخند بزند. آیا یک طرف صورت بی حس است؟

- حرکت دادن: از فرد بخواهید دست هایش را بالا ببرد. آیا یک دست پایین است؟

تشخیصی سکته مغزی:

دو نوع سکته مغزی وجود دارد که روش درمان شان متفاوت است. پزشکان می توانند از عکس برداری اورژانسی برای شناسایی نوع سکته مغزی (ناشی از مسدود شدن یا پاره شدن رگ خونی) استفاده کنند.



عوامل خطر زا در ایجاد سکته مغزی:

- ۱- بیماریهای مزمن مثل فشار خون بالا - کلسترول بالا - دیابت و چاقی.
- ۲- سیگار کشیدن، ورزش نکردن و نوشیدن الکل.
- ۳- تغذیه نامناسب مثل مصرف زیاد چربی و کلسترول و نمک.

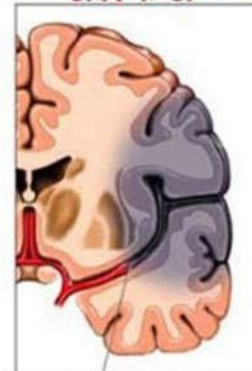
سکته مغزی یکی از عوامل اصلی مرگ و میر محسوب میشود و زمانی اتفاق می افتد که رگ خونی در مغز مسدود یا پاره شود. بدون درمان، سلول های مغز به سرعت می میرند در نتیجه سکته مغزی می تواند باعث ناتوانی جدی اندام های بدن و یا حتی مرگ شود. اگر فردی علایم و نشانه های سکته مغزی را بروز داد باید بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید و کمک بخواهید. در درمان سکته مغزی، ثانیه ها نیز اهمیت دارند. وقتی اکسیژن به مغز نرسد، مرگ سلولهای مغز در چند دقیقه آغاز می شود. به شرط مصرف داروهای متلاشی کننده لخته خون در سه ساعت ابتدایی پس از سکته، می توان از گسترش آسیب مغز کاست.

سکته مغزی خونریزی دهنده



خون به داخل بافت مغز نشت می کند

سکته مغزی غیر خونریزی دهنده



خونرسانی به یک قسمت از مغز متوقف می شود

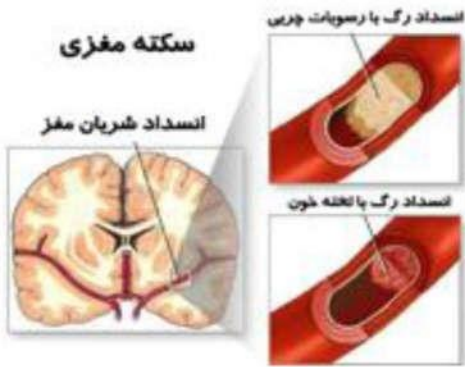
علائم سکته مغزی:

ضعف و بی حسی ناگهانی در یکطرف بدن، فلج یکطرفه صورت و دهان، بی اختیاری ادرار ، تغییر ناگهانی دید در یک یا دو چشم، بلع سخت، سردرد شدید بدون علت، سرگیجه هنگام راه رفتن، مشکلات ناگهانی در صحبت کردن و شناخت دیگران.



پزشکانه آموزش، خدمات بهداشتی ران پرستار
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی رازی

سکته مغزی و بازتوانی پس از آن



واحد آموزش سلامت

رفتن باید چنین باشد: بیمار بایستد، وزنش را روی هر دو پا بپاندازد، عصارا در سمت غیر فلج بگیرد، ابتدا عصا را جلو ببرد سپس پای سمت فلج را جلو ببرد و در انتها، پای سمت غیر فلج را به جلو ببرد.

در برقراری ارتباط با این بیماران به نکات زیر توجه

نمایید:

- قبل از هر کاری توانایی های بیمار را ارزیابی و نقایص وی را با عینک، سمک و دندان مصنوعی بر طرف کنید.
- کارهایی که از بیمار می خواهید ساده و در جملات کوتاه بیان نمایید و گاهی جملات خودتان را چند بار تکرار نمایید.
- هر مرحله از کاری را که از او می خواهید، به طور عملی به او نشان دهید. صبور باشید و به بیمار وقت کافی بدهید.
- بیمار را تشویق کنید حتی برای اینکه سعی کرده است.
- خیلی بیمار را حمایت نکنید و در ضمن عیب جو هم نباشید.
- بیمار را به صحبت کردن تشویق کنید نه اینکه از قبل نیازهای او را پیش بینی نمایید. موقع صحبت کردن روبروی بیمار بایستید و آرام و شمرده صحبت کنید.
- در برقراری ارتباط بایستی محیط اطراف، آرام و بدون صداهای اضافی باشد.
- در بیمارانی که ناتوانی به خاطر آوردن اسم اشیا دارند، کارتهای مخصوصی شامل اسم و شکل اشیا تهیه کنید و با نشان دادن به بیمار، به وی کمک کنید تا اسم شی را دوباره به یاد آورد.

در صورت داشتن هرگونه سؤال یا مشکل در مراقبت از خود، می توانید با شماره تلفن 056 31626365 در تمام ساعات روز تماس فرمایید و آموزشهای لازم را رایگان دریافت نمایید.

منابع:

(۱) بروئر و سودارث - پرستاری داخلی جراحی (مغز و اعصاب) - ۲۰۱۴ - چاپ اول.

2) <http://www2.trib.ir/health>

پیشگیری از سکته مغزی با تغییر در سبک زندگی:

- پرهیز از دخانیات.
- ورزش و کنترل وزن.
- پرهیز کردن از الکل و نمک زیاد.
- مصرف مواد غذایی سالم مانند ماهی، سبزیجات و غلات.

پیشگیری از سکته مغزی با استفاده از دارو:

پزشکان برای افرادی که احتمال سکته مغزی در آنها زیاد است داروهایی تجویز می کنند تا احتمال بروز سکته را کاهش دهند. داروهای ضد لخته خون مثل آسپرین و وارفارین.

درمان سکته مغزی:

گاهی پزشک داروهای حل کننده لخته خون تجویز می کند و در برخی موارد از جراحی، جهت برداشتن لخته از دیواره رگ استفاده می شود. گاهی از آنژیوپلاستی برای باز نمودن رگ استفاده شده و وسیله ای بنام بالون و استنت را در رگ قرار می دهند تا رگ باز بماند و از گرفتگی آن جلوگیری شود.

در مراقبت از فردی که دچار سکته مغزی شده موارد

زیر مهم هستند:

- درک بیمار و آگاهی از بیماری و ناتوانی های ناشی از آن.
- ایجاد محیطی امن بخصوص برای بیمارانی که فقط دید نیمی از میدان بینایی را دارند.
- اگر بیمار هوشیار نیست باید وی را به یک طرف (نه روی سمت فلج) خواباند و هر ۲ ساعت یکبار تغییر وضعیت داد.
- به محض اجازه پزشک هر چه زودتر بایستی ورزشهای مختلف را برای فرد شروع کرد. قبل از راه رفتن، از نرده های موازی برای تمرین راه رفتن و ایجاد تعادل استفاده کنید.
- توانایی بیمار نیمه فلج را جهت راه افتادن بسنجید و در صورت نیاز، عصای چهار پایه یا عصای معمولی در اختیارش بگذارید.
- یک نفر برای کمک در سمت فلج بیمار بایستد، مراحل راه