



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

## ضمن خیر مقدم؛

## راهنمای آشنایی با سکته مغزی

## بیمارستان

## شهدای اسلامشهر



### شناسنامه پمفلت آموزشی

موضوع	آشنایی با سکته مغزی
تهیه کننده	واحد آموزش به بیمار
تایید کننده علمی	دفتر بهبود کیفیت
سمت	-
تاریخ تهیه	۱۴۰۵/۰۱/۰۱
کد پمفلت	-

ب) در صورت بی قراری و حرکات غیر ارادی ، اطراف تخت و یا رختخواب این بیماران باید نرده و یا بالشت گذاشت. قرار دادن وسایل گرمازا و یا برقی در نزدیکی آنها میتواند خطراتی را به وجود آورد. هنگام چرخش و حرکت دادن بیمار مراقب راه هوایی آن ها باشید تا خفگی پیش نیاید.

پ) سیگار را ترک کنید، زیرا باعث افزایش فشارخون آسیب و سخت شدن دیواره رگها می شود. اندازه گیری منظم فشار خون، قطع سیگار، انجام منظم ورزش ، اجتناب از مصرف الکل و قطع مصرف نمک و غذای چرب و خوردن زیاد میوه و سبزیجات را جزء سر فصل مراقبت های خود قرار دهید.

ت) فیزیوتراپی تنفسی بسیار اهمیت دارد، میتوان بیمار را تشویق به سرفه و تنفس عمیق کرد. با ضربه های ملایم با کف دست به پشت بیمار میتوانید به خروج ترشحات کمک کنید.

ث) در صورتیکه هوشیاری بیمار نسبت به قبل کمتر شد از راه دهان چیزی به او ندهید و بیمار را به نزدیک ترین مرکز درمانی انتقال دهید.

ج) تعبیه سطوح شبیدار به جای پله در ورودی های منزل و دستگیره در کنار وان حمام و دستشویی را مد نظر بگیرید.

### سخن پایانی :

\* در صورتی که بیمار شما هر یک از علائم ذکر شده را نشان داد در سریع ترین زمان ممکن او را به بیمارستان برسانید در برخی موارد در ساعات اولیه بروز علائم میتوان با تزریق دارو از شدت آسیب مغزی کم کرد.

\* یک بیمار سکته مغزی حداقل باید بین ۱.۵ تا ۲ لیتر از مایعات را در طول روز مصرف نماید، این مسئله به بهبود جریان خون و عملکرد عضلات و ارگان ها کمک شایانی خواهد نمود.

ج) هر چه زودتر باید بیمار را در پایین آوردن از تخت یاری نمائید ابتدا به بیمار آموزش دهیم که تعادل خود را هنگام نشستن حفظ کند و سپس یاد بگیرد که تعادل خود را هنگام ایستادن حفظ کند. تلاش برای حرکت دادن و راه رفتن بیمار باید در طی زمان های کوتاه و مرتب صورت گیرد.

### نکات مراقبتی بیماران مبتلا به سکته مغزی :

#### • رژیم غذایی و تغذیه

➤ در صورت اختلال در بلع و اگر با لوله معده از بیمارستان ترخیص میشوید، بهداشت دهان و راه های هوایی باید حفظ شوند بهتر است قبل از گاوآژ سر بیمار ۳۰-۴۵ درجه بالاتر از بدن قرار داده شود .

➤ جهت شروع تغذیه بیمار را در وضعیت کاملاً نشسته قرار دهید .

➤ بیمار رژیم پوره و یا غلیظ را بهتر از مایعات مصرف می کند. در روزهای اول لقمه های غذایی کوچک و کم حجم در دهان او قرار دهید.

➤ جهت جلوگیری از یبوست، در صورت نداشتن ممنوعیت از رژیم پر فیبر مایعات فراوان استفاده کنید.

➤ برای جلوگیری از ورود غذا در راه های هوایی و تنفسی به علت اختلال در بلع بهتر است از گوشت و سبزیجات میکس استفاده نشود.

الف) در صورتی که فرد در پلک زدن دچار مشکل میباشد بهتر است از قطره های اشک مصنوعی استفاده شود.



## سکته مغزی

اگر خون‌رسانی به قسمتی از مغز دچار اختلال شود در نتیجه عملکرد عصبی ناحیه آسیب دیده مختل میشود که به اصطلاح سکته مغزی رخ می دهد.

### علائم سکته مغزی چیست؟

- ✓ اختلال در تکلم و لکنت زبان
  - ✓ بی حسی یا ضعف عضلات در صورت دست یا پا به ویژه در یک طرف بدن.
  - ✓ گیجی ( یا تغییر در وضعیت ذهنی )
  - ✓ اشکال در راه رفتن سرگیجه یا فقدان تعادل و هماهنگی
  - ✓ سردردهای شدید ناگهانی و غیر معمول
  - ✓ سرگیجه بدون دلیل و سقوط ناگهانی
  - ✓ بی اختیاری ادرار و مدفوع
  - ✓ اختلال بینایی ( دوبینی، تاری دید )
- سکته مغزی در انواع شکل های زیر می تواند بروز**

کند:

۱) سکته هایی که به دلیل کاهش خون‌رسانی موقتی به مغز اتفاق می افتد. در این حالت آسیب دائمی به سلولهای مغزی وارد نمی شود و علائم عصبی در کمتر از ۲۴ ساعت برطرف می شود.



۲) سکته هایی که در اثر انسداد جریان خون به وجود می آید.

۳) خونریزی داخل مغز ( این نوع سکته در اثر نشت و پارگی یک سرخرگ مغزی ایجاد می شود ) خونریزی در اثر شرایطی مثل فشار خون بسیار بالا که بر رگ ها فشار وارد می شود و گاهی نیز ارتباطات غیر طبیعی بین شریان ها و وریدهای مغز عامل ایجاد خونریزی می باشد.

### عوامل تشدید کننده بیماری سکته مغزی:

- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ چاقی
- ✓ رژیم غذایی پر چربی یا پر نمک
- ✓ سن بیش از ۶۰ سال
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ دیابت شیرین
- ✓ بیماری شریان کرونر
- ✓ سابقه خانوادگی سکته مغزی

### کمک های اولیه در سکته مغزی:

**الف)** هنگام برخورد با بیمار سکته مغزی اطرافیان باید آرامش خود را حفظ کرده بیمار را در حالت سکون قرار داده و با اورژانس تماس بگیرید. گاهی بیمار بیهوش می شود و به زمین می افتد و حتی قدرت تکلم را از دست میدهد. در این زمان نباید فریاد کرد و بدن بیمار را تکان داد. انجام این اقدامات برای بیماران مبتلا به سکته مغزی غالباً وضع بیمار را وخیم تر می کند. باید دکمه های لباس بیمار را باز کرده زیرا در این صورت مجرای تنفس بیمار باز می شود. اگر دست و پای بیمار در حالت انقباض عضلات باشد، از وارد آوردن فشار شدید به بیمار جهت اصلاح وضعیت وی خودداری می کنیم.

ب) بسیاری از مبتلایان سکته مغزی استفراغ میکنند ، در حالت بیهوشی نمی توانند خود را کنترل کنند باید مراقب بود.

### فعالیت در منزل و خود مراقبتی:

**الف)** پوست بیمار را خشک و تمیز نگه دارید . در بیماری که دچار سکته شده است به دلیل تغییرات حسی عدم توانایی واکنش نسبت به فشار و ناراحتی ناشی از چرخیدن یا حرکت کردن خطر آسیب دیدگی بافتی و صدمات پوست وجود دارد . چرخاندن و تغییر وضعیت بدن بیمار به طور منظم حداقل هر ۲ ساعت انجام شود.

ب) بیش از ۷۰٪ از بیماران دچار سکته از درد ناحیه شانه رنج می برند، همین امر مانع فراگیری مهارت های جدید در آن ها می شود. برای جلوگیری از بروز درد شانه پرستار مرکز نباید توسط شانه ای که حالت سست و آویزان دارد بیمار را از جا بلند کند و یا از اطراف شانه و دست آسیب دیده وی را بکشد این امر درد شدیدی را به وجود خواهد آورد.

پ) اندام های آسیب دیده را بطور غیر فعال ورزش دهید و بهتر است ۴-۵ دقیقه در روز در محدوده حرکتی مناسب آنها را به حرکت در آورید. مراقب باشید که حرکت ها شدید نباشد چون باعث آسیب به عضو و حتی در رفتگی می شود .

\* در صورتی که در یک عضو بیمار ضعف اندام وجود دارد بیمار را تشویق کنید تا در طول روز به انجام ورزش در این نیمه بپردازد حتی با کمک نیمه سالم بدن).

\* می توان بیمار را برای مدت محدود روی قسمت آسیب دیده خوابانید (مثلا ۳۰ دقیقه در طی ۲۴ ساعت)