

دستورالعمل آموزش خود مراقبتی : بیماران با بیماری سکته مغزی

دامنه دستورالعمل :

کد دستورالعمل : ABH – INS- 02

تاریخ آخرین بازنگری : ۱۴۰۴/۱/۱۷
تاریخ آخرین ابلاغ : ۱۴۰۴/۲/۲۰

۱- نگهداری بیمار سکته مغزی

نگهداری از بیمار سکته مغزی به نسبت شرایط بیمار متفاوت است. برخی از بیماران برای نداشتن رفلکس عمل جایگذاری لوله بینی و معده انجام می دهند که به وسیله آن تغذیه می کنند. برای مراقبت بعد از سکته مغزی لازم است که طریق کار با این دستگاه را بدانید. همچنین برخی از بیماران سکته مغزی مشکلات حرکتی، شناختی و روحی دارند. در خصوص هر کدام از این ابعاد به نسبت نیاز و میزان آسیب بیمار، باید مطالعه کرده و آموزش لازم را دریافت کنید. همچنین می توانید در این پروسه از [خدمات پرستاری در منزل](#) استفاده کنید.

۲- کنترل علائم سکته مغزی

[علائم سکته مغزی](#) شامل مشکلات حرکتی یا روانی ممکن است شدت بگیرند یا ابعاد دیگری پیدا کنند. در روند مراقبت بعد از سکته مغزی همواره لازم است که علائم بیمار و علائم حیاتی بیمار چک شده و تحت نظر قرار بگیرد. در صورت بروز هر کدام از علائم زیر، خیلی زود به پزشک مراجعه کنید:

- فلج یا ضعف عضلانی
- مشکلات گفتاری
- اختلال در بینایی
- سردردهای ناگهانی و شدید
- گیجی و تعادل ناپایدار
- تهوع و استفراغ

۳- تغذیه بیماران سکته مغزی

از مهم ترین ابعاد زندگی تمام بیماران از جمله بیماران سکته مغزی از نقطه نظر مراقبت بعد از سکته مغزی، تغذیه و رژیم غذایی آن ها است. داشتن تغذیه مناسب و دریافت ریزمغذی ها به بازسازی سلول ها مغزی کم کرده و روند بهبودی را تسریع می کند. از مهم ترین مواردی که در تنظیم رژیم غذایی یک بیمار سکته مغزی باید رعایت کنید؛ شامل موارد زیر است:

- محدودیت مصرف نمک
- کنترل میزان چربی و کلسترول و پرهیز از چربی های ناسالم
- مصرف فیبر کافی
- مصرف آب و مایعات کافی
- رژیم غذایی متنوع و ترکیبی از مواد غذایی مختلف شامل میوه، سبزیجات، غلات کامل، ماهی، گوشت سفید، ماست و محصولات لبنی، تخم مرغ و چربی های سالم از جمله آجیل و زیتون
- مصرف فیبر کافی
- محدودیت مصرف قند و شکر
- مصرف آب و مایعات کافی
-

دستورالعمل آموزش خود مراقبتی : بیماران با بیماری سکته مغزی

دامنه دستورالعمل :

کد دستورالعمل : ABH – INS- 02

تاریخ آخرین بازنگری : ۱۴۰۴/۱/۱۷
تاریخ آخرین ابلاغ : ۱۴۰۴/۲/۲۰

۴- گفتار درمانی

بعد از سکته مغزی خیلی از بیماران ممکن است مشکلات گفتاری داشته باشد. نمی توان زمان درمان و بهبود کامل گفتار بیماران را پیش بینی کرد. در پروسه گفتار درمانی بعد از سکته مغزی قابلیت ارتباط و مهارت های گفتاری بیمار بهبود پیدا می کنند. برای گفتار درمانی در پروسه مراقبت بعد از سکته مغزی می توانید برخی از کارهای زیر را انجام دهید:

- تمرینات خانگی مانند تکرار کلمات و جملات، خواندن متن ها، نوشتن و سخنرانی
- تمرینات تقویتی گفتاری و زبانی
- تحریک شناختی برای تقویت توجه، درک و تفکر بیمار و حافظه
- استفاده از کمک های ارتباطی برای کمک به بیمار برای معاشرت با اطرافیان

۵- درمان شناختی بعد از سکته مغزی خفیف

درمان شناختی از روش های معتبر درمانی است که تلاش می شود تا الگوهای منفی و مضر در افکار و رفتارهای افراد سالمند اصلاح شوند.

هدف اصلی درمان شناختی، بهبود روانشناختی فرد و کمک به او برای تغییر افکار منفی و ناکارآمد است. با درمان شناختی بیمار از ابتلا به عارضه هایی مانند اضطراب، افسردگی، استرس و مشکلات روانی در امان است. بیماری که دچار سکته مغزی شده است؛ توانایی کافی برای انجام کارهای روتین را ندارد. درمان شناختی تلاش می کند تا از بروز مشکلات روانی بیمار سکته مغزی جلوگیری کند.

۶- فیزیوتراپی

بعد از سکته مغزی خیلی از بیماران از مشکلات حرکتی و محدودیت های فیزیکی رنج می برند. هدف اصلی فیزیوتراپی بیمار سکته مغزی این است که توانایی های حرکتی بیمار را افزایش داده و دامنه حرکتی بیمار را گسترش داد. در این فیزیوتراپی بعد از سکته مغزی تمریناتی برای تقویت عضلات، تمریناتی برای تحرک و انعطاف پذیری، تمرینات حرکتی و تنفسی و تحریک الکتریکی عضلات انجام می شود. عوارض جسم این مشکل می تواند تا حدی شبیه بیماری ام اس باشد.

۷- ورزش

برای حفظ عملکرد بدنی و بهبود روحیه بیمار سکته مغزی، ورزش کردن می تواند مفید و کمک کننده باشد؛ اما ورزش های توانبخشی برای تقویت عضلات، بالا بردن انعطاف پذیری، کمک به تعادل و هماهنگی حرکتی و بالا بردن میزان استقامت قلب و عروق فرد، بهبود تمرکز و روانشناسی، تمرینات تنفسی، تمرینات مقاومتی و غیره انجام می شود. ورزش برای سکته مغزی در روند درمان بسیار می تواند مفید و کارآمد باشد.

۸- مصرف دارو

از دیگر مراحل مهم در مراقبت از بیمار سکته مغزی در منزل نظارت بر مصرف داروها است. مصرف تمام داروها به موقع و به ترتیب تجویز شده بسیار مهم است. همواره دستورات پزشک درخصوص زمان و مقدار مصرف داروها باید مد نظر قرار بگیرد. مصرف داروها همواره باید زیر نظر پزشک بوده و عوارض جانبی مصرف دارو مد نظر قرار بگیرد.

۹- اجتناب از مکمل های زیاد در مراقبت بعد از سکته مغزی

دستورالعمل آموزش خود مراقبتی : بیماران با بیماری سکته مغزی

دامنه دستورالعمل :

کد دستورالعمل : ABH – INS- 02

تاریخ آخرین بازنگری : ۱۴۰۴/۱/۱۷
تاریخ آخرین ابلاغ : ۱۴۰۴/۲/۲۰

در صورتی که بیمار تغذیه سالم و کاملی دارد؛ نیازی به مصرف مکمل اضافی نیست؛ اما در کل بهتر است تمام نیازهای بدن بیمار تامین شود. ترجیح بر این است که از مکمل‌هایی استفاده شود که کمترین میزان عوارض جانبی را داشته باشد. از طرفی ممکن است مکمل‌ها با داروها تداخل داشته باشند. این موارد در مراقبت از بیمار سکته مغزی در منزل باید مورد توجه قرار بگیرد.

۱۰- کنترل قند و فشارخون

گاهی دلیل بروز سکته قلبی یک بیماری زمینه‌ای از جمله دیابت و فشار خون است. بررسی قند خون و فشار خون در منزل می‌تواند مفید و کارساز باشد؛ اما برای دقت و نتایج دقیق و درست، بهتر است این اندازه‌گیری با تجهیزات پزشکی انجام شود.

در مراقبت بعد از سکته مغزی بهتر است در زمان مشخص مانند قبل از صبحانه یا دو ساعت بعد از غذا، اندازه‌گیری قند خون را انجام دهید. برای کنترل فشار خون می‌توانید به نتایج دستگاه‌های فشارسنج اعتماد کنید.

۱۱- کنترل بی‌اختیاری ادرار بعد از سکته مغزی

با بروز مشکلاتی در سیستم تناسلی و ادراری، سیستم عصبی یا عضلانی ممکن است شاهد دچار بی‌اختیاری ادرار در سالمندان باشید. مشکلات عصبی ناشی از سکته مغزی، استرس، اضطراب، یا مشکلات روانی بعد از سکته این روند را ایجاد می‌کند.

۱۲- انجام تغییرات لازم در منزل

برای مراقبت از بیمار سکته مغزی لازم است تغییراتی در خانه ایجاد کنید تا یک فضای امن و راحت برای وی به وجود بیاید. اگر می‌خواهید بدانید که بعد از سکته مغزی چه کنیم؛ یکی از مهم‌ترین موارد، رعایت نکات ایمنی در خانه و بهبود فضا خانه برای سلامتی و ایمنی بیمار است. در مواردی که بیمار دچار مشکلات حرکتی می‌شود؛ لازم است که فضای خانه را برای استفاده از وسایل حرکتی بهبود داده و تجهیز کرد. همچنین شرایط راحتی و امکانات خواب بیمار باید فراهم شود. در مراقبت بعد از سکته مغزی به‌خصوص بیمارانی که در خطر زخم بستر قرار دارند؛ باید توجه ویژه‌ای شود. این افراد بهتر است تغذیه و رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات داشته باشند.

۱۳- کنترل تنش‌ها و استرس روزانه

بیماری که دچار سکته مغزی شده است؛ همواره استرس و تنش‌های روحی زیادی را تجربه می‌کند. برای کمک به این بیماران و مراقبت بعد از سکته مغزی لازم است که به این تنش‌ها و استرس‌ها توجه داشته و تلاش کنید تا از شدت آن‌ها بکاهید. در پروسه مراقبت بعد از سکته مغزی فراهم کردن یک محیط ایمن و به‌دور از تنش برای بیماران سکته مغزی از واجبات است.

۱۴- کمک به حرکت فرد در زمان مراقبت بعد از سکته مغزی

معمولاً بیماران سکته قلبی دچار مشکلات حرکتی می‌شوند. فلج در پایین تنه و مشکلات در راه رفتن معمولاً در این بیماران شایع است. این بیماران در راه رفتن و انجام کارهای روتین با مشکلاتی مواجه می‌شوند که در پروسه مراقبت بعد از سکته مغزی باید برای کمک به حرکت فرد هم اقدام کنید.

عوامل خطرناک برای سکته مغزی

سکته مغزی همراه خونریزی مغزی همواره خطرناک و آسیب‌زننده است؛ اما مسئله‌ای که شما در پروسه مراقبت بعد از سکته مغزی باید به آن توجه کنید؛ این است که برخی از ویژگی‌ها و فاکتورها باعث می‌شود که فرد بیشتر در معرض خطر باشد. عوامل خطرناک بیمار سکته مغزی شامل موارد زیر است:

- سن : خطر سکته مغزی برای افراد مسن بیشتر است چرا که این افراد بیشتر دچار مشکلات شریان‌ها می‌شوند.
- شرایط پزشکی : بعضی از بیماری‌ها مانند فشار خون بالا، دیابت یا کلسترول بالا باعث می‌شود که ریسک سکته مغزی بیشتر شود.

دستورالعمل آموزش خود مراقبتی : بیماران با بیماری سکته مغزی

دامنه دستورالعمل :

کد دستورالعمل : ABH – INS- 02

تاریخ آخرین بازنگری : ۱۴۰۴/۱/۱۷
تاریخ آخرین ابلاغ : ۱۴۰۴/۲/۲۰

- سبک زندگی : بعضی از عادت‌ها از جمله مصرف سیگار یا نوشیدن الکل و عدم رعایت رژیم غذایی به رگ‌های خونی آسیب زده و احتمال ابتلا به سکته را افزایش می‌دهد.
- ژنتیک و سوابق بیماری خانواده : اگر یکی از اقوام درجه یک دچار حمله سکته شده باشد؛ احتمال بروز سکته در شما نیز افزایش پیدا می‌کند. همچنین برخی شرایط سلامتی مانند بارداری، فشار خون و دیابت خطر بروز سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

نکات مراقبتی از بیمار سکته مغزی در منزل

در حین مراقبت بعد از سکته لازم است به چند نکته کلی توجه داشته باشید:

- فرد باید برای انجام ورزشی‌های روزانه تشویق شود
 - بیش از اندازه کمک نکنید و بیمار را وابسته خود نکنید؛ اما تلاش کنید که مفید و کمک‌کننده باشید
 - برای راهنمایی با مددکاران و مشاوران در ارتباط باشید.
 - برای ایجاد تغییرات در خانه و بهبود شرایط با کار درمانگر مشاوره کنید.
 - روی عوارض جانبی داروها و سوابق مصرف داروها نظارت داشته باشید.
 - مراقب عوارض جانبی سکته مغزی باشید و در صورت نیاز به بیمارستان مراجعه کنید.
 - مصرف بیش از اندازه و بی‌دلیل داروها و مکمل‌ها می‌تواند مضر و خطرناک باشد.
 - ایمنی را جدی بگیرید و در خصوص مشکلات حرکتی بیمار و شیوه انجام کارهای روتین همه شرایط را در نظر داشته باشید.
 - در تمام حالات روحی از بیمار حمایت کنید.
 - اسناد و سوابق پزشکی را مرتب نگه داشته و همواره آن‌ها را کامل‌تر کنید.
 - ریسک برگشت دوباره سکته مغزی را کنترل کرده و با چکاپ سالیانه از بروز آن جلوگیری کنید.
- مراقبت‌های بعد از سکته مغزی گذرا بسیار مهم است و در پیشگیری از تکرار سکته موثر است. برای این منظور پزشک استفاده از داروهایی مانند آنتی‌پلاتلت یا ضدآتروم را تجویز می‌کند.

غذاهای مفید برای بعد از سکته مغزی

سکته مغزی سبب می‌شود که جذب مواد مغذی در بدن سخت‌تر انجام شود. در نتیجه داشتن رژیم غذایی سالم و سرشار از مواد مغذی، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بهترین مواد غذایی که می‌توانید در رژیم افراد دچار سکته مغزی قرار دهید؛ عبارت‌اند از:

- ماهی قزل‌آلا و ساردین
- دانه کتان
- آجیل‌ها و مغزها
- ماست یونانی
- کینوا
- روغن زیتون
- تخم‌مرغ
- آووکادو

بیمارانی که دچار سکته مغزی می‌شوند؛ به‌نسبت میزان آسیب و نیازی که دارند؛ سطح مختلفی از مراقبت پزشکی و پرستاری را نیاز دارند. در مراقبت بعد از سکته مغزی لازم است که علائم حیاتی بیمار مرتب چک شود؛ شرایط استرس‌زا کنترل شده و از بروز اتفاقات چالش‌برانگیز

دستورالعمل آموزش خود مراقبتی : بیماران با بیماری سکتة مغزی

دامنه دستورالعمل :

کد دستورالعمل : ABH – INS- 02

تاریخ آخرین بازنگری : ۱۴۰۴/۱/۱۷
تاریخ آخرین ابلاغ : ۱۴۰۴/۲/۲۰

جلوگیری شود. با مراقبت از بیمار سکتة مغزی در منزل می‌توان عوارض سکتة را به حداقل رساند و همچنین شرایط را برای بهبودی نسبی آن‌ها فراهم کرد.

۱- آیا برای مراقبت از بیمار سکتة مغزی به کمک پرستار در منزل نیاز دارید؟

پرستار در منزل فردی است که مهارت و تخصص کافی برای رسیدگی و مراقبت از بیمار را دریافت کرده است. او مراقبت‌های اولیه پزشکی را می‌داند و نحوه انجام برخی از کارهای اولیه مانند تزریق، پانسمان و غیره را بلد است.

۲- چگونه می‌توان از عوارض سکتة مغزی را کاست؟

عوارض سکتة مغزی کاملاً قابل پیشگیری نیستند؛ اما با نظارت بر علائم حیاتی مانند فشار خون و قند خون، تغذیه سالم و ورزش و فعالیت بدنی، مدیریت استرس و بهبود سبک زندگی می‌توان از شدت این عوارض کاست.

۳- بهترین دارو برای بیماران سکتة مغزی چیست؟

داروی سربرولایزین حاوی پروتئین‌های ترمیمی مغز است. به طور کلی داروهایی برای درمان و پیشگیری از سکتة مغزی کاربرد دارند که از فشار خون بالا، لخته شدن خون و پارگی رگ جلوگیری به عمل می‌آورند. البته در این مورد مشورت با پزشک الزامی است و بسیاری داروها را نمی‌توان سرخود مصرف کرد.

۴- تغذیه مناسب برای بیماران سکتة مغزی چه می‌باشد؟

سبزیجات، غلات، منابع پروتئین کم چرب مانند سینه مرغ، بوقلمون و ماهی از آیتم‌های مفید و مناسب رژیم غذایی بیماران سکتة مغزی هستند. شکر و روغن باید حداقل امکان از رژیم این افراد حذف شده و روغن‌های گیاهی مانند روغن کنجد جایگزین انواع روغن حیوانی شوند.

۵- نکته مهم در نگهداری از بیماران سکتة مغزی چیست؟

پیگیری علائم سکتة مغزی، تغذیه مناسب در پرستاری از بیماران سکتة مغزی، کنترل تنش‌ها و استرس روزانه، کمک به حرکت فرد، بهترین دارو برای بیماران سکتة مغزی از مهم‌ترین نکات در پرستاری از بیماران سکتة مغزی است.

۶- علائم سکتة مغزی چیست؟

احساس بی‌حسی و ضعف در پا، دست یا صورت، سرگیجه، مشکل در گفتار یا درک صحبت، تاری چشم و دوبینی در یک یا هر دو چشم، بی‌اختیاری ادرار و مدفوع، اختلال در بلع و خوردن غذا، احساس سنگینی و خستگی غیرطبیعی، از جمله علائم سکتة مغزی هستند.

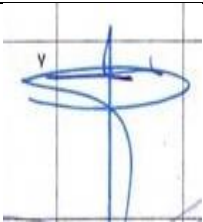
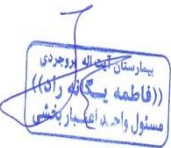
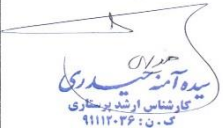
۷- بعد از سکتة مغزی چه باید کرد؟

توجه به مصرف دارو ها، انجام ورزش، کنترل قند و فشار خون فرد و کنترل تغذیه از بهترین مراقبت های بعد از سکتة مغزی خفیف می باشد.

دستورالعمل آموزش خود مراقبتی : بیماران با بیماری سکتة مغزی

دامنه دستورالعمل :
کد دستورالعمل : ABH – INS- 02

تاریخ آخرین بازنگری : ۱۴۰۴/۱/۱۷
تاریخ آخرین ابلاغ : ۱۴۰۴/۲/۲۰

ردیف	نام و نام خانوادگی	مسئولیت یا سمت	امضا	ردیف	نام و نام خانوادگی	مسئولیت یا سمت	امضا
۱	دکتر ماریا ترکاشوند	ریاست بیمارستان		۶	خانم یگانه راد	مسئول اعتباربخشی	
۳	خانم رهنمایی	مترون		۸			
۴	خانم گلستان	سوپروایزر آموزش - سلامت - دبیر کمیته		۹			
۵	خانم حیدری	سوپروایزر آموزش		۱۰			