

## رژیم غذایی

\* تغذیه سالم نکته مهم برای پیشگیری از سکته مغزی است. تغذیه سکته مغزی سالم نقطه شروع موثری برای پیشگیری از سکته مغزی مجدد یا ارتقاء سلامت عمومی بدن است. همچنین تغییر رژیم غذایی روند بهبود پس از سکته مغزی را تسهیل می‌کند. حذف چربی‌ها و نمک از برنامه غذایی و جایگزین کردن سبزیجات و میوه‌ها با مواد غذایی مضر می‌تواند جلوی سکته مغزی دوم را بگیرد.

\* در صورت اختلال در بلع و اگر با لوله معده از بیمارستان ترخیص می‌شوید،

\* بهداشت دهان و راه‌های هوایی باید حفظ شوند. بهتر است قبل از گاوژ سر بیمار 30-45 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 می‌کند. در روزهای اول، لقمه‌های غذایی کوچک در دهان او قرار دهید.

\* جهت جلوگیری از یبوست در صورت نداشتن ممنوعیت از رژیم پر فیبر به همراه مایعات فراوان استفاده کنید.

\* برای جلوگیری از ورود غذا در راه‌های هوایی و تنفسی به علت اختلال در بلع بهتر است از گوشت و سبزیجات میکس شده استفاده شود.

### راهنمایی‌هایی برای تغذیه سالم

\* \* سبزیجات فراوان در رنگ‌ها و انواع گوناگون \* حبوبات و لوبیا \* میوه \* غلات، عمدتاً غلات کامل و سرشار از فیبر مانند نان، برنج، جو، جو دوسر \* گوشت بدون چربی و ماکیان، ماهی، تخم مرغ، دانه‌ها و لوبیا \* شیر، ماست، پنیر و جایگزین‌های آنها، عمدتاً کم چرب \* آب فراوان \* کاهش مصرف غذاهای بسیار شیرین، شور و حاوی چربی اشباع \* پرهیز از غذاهای پرچرب مانند بیسکویت، کیک، شیرینی، گوشت فراوری شده، برگر آماده، پیتزا، غذاهای سرخ شده، چیپس سیب زمینی و تنقلات شور \* پرهیز از خوراکی‌های حاوی چربی‌های اشباع مانند کره، خامه، روغن نارگیل و روغن خرما \* کاهش مصرف غذاها و نوشیدنی‌های شور \* پرهیز از خوراکی‌های شیرین مانند شیرینی‌جات، معجون‌ها و نوشیدنی‌های بدون الکل دارای شیرین کننده، آب میوه، آب ویتامینه، نوشابه‌های ورزشی و انرژی‌زا

## علائم سکته مغزی را جدی بگیرید :

علائمی سکته مغزی که عبارتند از غیرقرینگی صورت، حرف زدن نامفهوم، سرگیجه، اختلال در بینایی، ضعف یک طرفه اندام‌ها و سردرد شدید را بشناسید..

### توانبخشی

سکته مغزی می‌تواند اثرات فیزیکی و عاطفی پایداری داشته باشد. بهبودی موفقیت‌آمیز پس از سکته مغزی اغلب شامل درمان‌ها و سیستم‌های حمایتی خاصی است، از جمله:

**گفتار درمانی:** این روش شامل بازیابی گفتار و بلع می‌باشد. تمرین و داشتن آرامش می‌تواند این کار را آسان‌تر کند.

**فیزیوتراپی:** عصب و عضله را بازیابی می‌کند

**کاردمانی:** کاردمانی می‌تواند به فرد کمک کند توانایی خود را برای انجام فعالیت‌های روزانه مانند حمام کردن، آشپزی، لباس پوشیدن، خوردن، خواندن و نوشتن بهبود بخشد.

### چگونه می‌توان از سکته مغزی جلوگیری کرد؟

بهترین راه برای جلوگیری از این بیماری، رسیدگی به علل زمینه‌ای است. افراد می‌توانند با ایجاد تغییرات در سبک زندگی خود از سکته مغزی جلوگیری کنند. مانند:

داشتن یک رژیم غذایی سالم : مصرف ماهی و مرغ، سبزیجات، لوبیا، برنج، میوه‌ها، حبوبات و غذاهای حاوی فیبر مانند میوه و سبزیجات و عدس و ...

حفظ وزن متوسط

ورزش منظم

نکشیدن سیگار

اجتناب از الکل



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی رازی

Patient Education & Follow up Nursing Clinic

کلینیک پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

مسئول کلینیک: رویا گوهری



# سکته مغزی

## (CVA)

## فعالیت

\*اندام‌های آسیب دیده را بطور غیر فعال ورزش دهید و 4-5 دقیقه در روز در محدوده حرکتی کامل، آنها را به حرکت در آورید. مراقب باشید که حرکت‌ها شدید نباشد چون باعث آسیب به عضو و حتی در رفتگی می‌شود.

\*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)

## مراقبت

\* به منظور جلوگیری از نزدیک شدن شانه به بدن بایستی یک بالش زیر بازو قرارداد.

\*مفاصل دورتر بالاتر از مفاصل نزدیک تر قرارداده شود مثلاً آرنج بالاتر از شانه و مچ بالاتر از آرنج باشد.

\* هر دو ساعت بیمار را در تخت جابجا کنید تا از ایجاد زخم فشاری جلوگیری شود.

\*بهداشت دهان را رعایت کنید.

\*روزانه ناحیه پشت بیمار را با یک ماده نرم کنند مثل روغن بادام ماساژ دهید و از خشک شدن پوست جلوگیری کنید.

\*ناحیه پشت را از نظر قرمزی زخم و... بررسی کنید و به محض مشاهده ناحیه قرمز در پوست بیمار را به سمت مخالف بچرخانید و پوست را ماساژ دهید و در معرض هوا بگذارید.

\*شست و شوی مرتب پوست با آب و صابون (یا شامپوی بچه)، استفاده از پانسمان در صورت بروز زخم، مراجعه به پزشک جهت انجام کشت از ترشحات زخم و برداشتن پوست خشک و تیره رنگ لازم می‌باشد. استفاده از آنتی بیوتیک در این مواقع ضروری است.

\*ملحفه‌های زیر بیمار باید صاف ، بدون چروک و خشک باشد.

\*می‌توان بیمار را برای مدت محدود روی قسمت آسیب دیده خوابانید (مثلاً 30 دقیقه در طی 24 ساعت)

\* بیمار را تشویق کنید از نیمه سالم بدن استفاده کند تا احساس قدرت بیشتری داشته باشد.

\*لباس بیمار را از قسمت آسیب دیده برتن کنید.

\* جهت افزایش حس اعتماد به نفس انجام کلیه اموری را که بیمار قادر به انجام آن‌ها می‌باشد را به خود او واگذار کنید.

\*در صورتی که فرد در پلک زدن دچار مشکل می‌باشد بهتر است از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده شود.

\* محیط اطراف بیمار باید مرتب باشد و درهم نباشد.

## مراقبت

\* بی خوابی معمولاً شایع است روشن بودن چراغ و سرو صدا می‌تواند موجب بی‌خوابی گردد تجویز آرام بخش، طبق دستور پزشک نیز به خواب کمک می‌کند.

\*از وسایل کمک حرکتی مانند (عصا، چوب زیر بغل و...) استفاده کنید

\* در صورت بی‌قراری و حرکات غیر ارادی، اطراف تخت و یا رختخواب این بیماران باید نرده و یا بالش گذاشت قرار دادن وسایل گرم‌زا و یا برقی در نزدیکی آنها می‌تواند خطراتی را بوجود آورد. هنگام چرخش و حرکت دادن بیمار مراقب راه هوایی آنها باشید تا خفگی پیش نیاید.

\*اگر مکرراً دچار حمله ایسکمیک گذرا می‌شوید، رانندگی نکنید و در اماکن مرتفع و با ماشین‌آلات کار نکنید.

\*اندازه‌گیری منظم فشار خون، قطع سیگار، انجام منظم ورزش، اجتناب از مصرف الکل و قطع مصرف نمک و غذای چرب و خوردن زیاد میوه جات و سبزیجات را جزء سر فصل مراقبت‌های خود قرار دهید.

\*از مصرف الکل اجتناب کنید. مصرف زیاد الکل باعث افزایش فشارخون می‌شود حتی افزایش مصرف مقدار زیاد الکل در یک زمان کوتاه می‌تواند باعث پارگی عروق خون شود.

\*بهبتر است در منزل فشار خون خود را کنترل کنید و از رژیم غذایی حاوی مایعات کم نمک و کم چرب استفاده کنید.

\*کشیدن سیگار باعث افزایش فشارخون، آسیب و سخت شدن دیواره رگ‌ها می‌شود. سیگار را ترک کنید. برای کمک به ترک، از مشاوره استفاده کنید.

\*در صورت سونداژ، کدر شدن رنگ ادرار و یا خونی شدن آن بهتر است سوند را تعویض کنید (در غیر این صورت هر 7 تا 14 روز یکبار تعویض آن کافی است) شست و شوی ناحیه ازامی است. جهت کنترل دفع مدفوع بهتر است عادت کنید که در ساعات مشخصی دفع صورت گیرد. در صورت بروز اسهال و یا یبوست‌های طولانی با پزشک مشورت کنید.

\*در بیمارانی که لوله‌های معده و یا تراکئوستومی ( راه هوایی مصنوعی ) دارند هوای تنفسی آنها بدلیل خشکی مخاط مرطوب نیست در چنین شرایطی بهتر است با استفاده از دستگاه بخور و مرطوب کردن هوای اطاق از این امر پیشگیری کنید.

\*فیزیوتراپی تنفسی بسیار اهمیت دارد می‌توان بیمار را تشویق به سرفه و تنفس عمیق کرد. با ضربه‌های ملایم به پشت بیمار با کف دست می‌توانید به خروج ترشحات کمک کنید.

\*در صورتیکه در طی تغذیه بیمار به سرفه بیفتد، قادر به بلعیدن لقمه نباشد، به سختی لقمه را قورت دهد و در هنگام بلع احساس درد کند نباید از راه دهان چیزی به بیمار داد و باید فوراً به پزشک معالج اطلاع داد و یا بیمار را به نزدیکترین مرکز برد.

\*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.

انجام آزمایشات هر چند وقت یکبار لازم است تا الکترولیت‌ها در سطح متعادل قرار بگیرند.

## داروها

\*داروهای شایع مورد استفاده: ضد انعقادها مثل وارفارین برای کاهش لخته‌های خونی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

\*آسپرین می‌تواند تشکیل لخته را چنان کاهش دهد که احتمال سکنه مغزی به دنبال حملات ایسکمیک گذرا را کاهش دهد.

\*تیکلوپیدین برای افرادی که نمی‌توانند آسپرین بخورند و داروهای مکمل با توجه به بیماری زمینه‌ای تجویز می‌شوند.

\*آنتی‌اسید و یا سایتمدین جهت جلوگیری از زخم معده طبق تجویز باید استفاده شود.

## زمان مراجعه بعدی

\*در صورت بروز : بی‌حسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازوها، یا پاها بویژه در یک

سمت از بدن، گیجی ناگهانی و یا مشکل ناگهانی در صحبت کردن یا فهمیدن

صحبت دیگران، در بینایی یک یا هر دو چشم، در پیاده‌روی، سرگیجه، عدم

تعادل، عدم شنوایی یا عدم هماهنگی، سردرد ناگهانی، شدید و بی‌سابقه و بدون

دلیل مشخص، یا تغییر در روند سردردهایی مثل میگرن که شما از قبل آنها را

داشته‌اید سریعاً به فوریت‌های پزشکی با شماره تلفن 115 زنگ بزنید. به طور

منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه نمایید.

پزشک	مطب صبح	مطب عصر	تلفن مطب
دکتر فرهاد مدارا	کلینیک فجر انقلاب بیمارستان شهید مصطفی خمینی	سعدی جنوبی کوچه پایین حوزه علمیه	08433364169
دکتر فاطمه جمشیدی		سعدی جنوبی پشت حوزه علمیه	08433363662
دکتر مریم انصاری		ساختمان اسیا	
دکتر مهدی دادفر		کلینیک فجر	3890 تلفن 0843890 موبایل
دکتر مریم رهنما		سعدی جنوبی ، کوچه حوزه علمیه کوچه رادکار	09960113907 33335471-084
دکتر مریم جعفرنژاد			