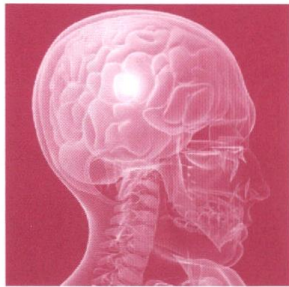




مرکز آموزشی درمانی
۵۱۵ تختخوابی امام رضا (ع)

سکته مغزی



آموزش به مددجو

مجموعه کتابچه های آموزشی
ضمن خدمت پرستاری
مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع)

فیزیوتراپی پس از بروز عوارض

سکته باعث ضعف و یا فلج نیمی از بدن می شود، فیزیوتراپی کمک می کند که تا حد ممکن کنترل ماهیچه ها و حرکت فرد به حالت عادی برگردد، فیزیوتراپی خیلی زود به دنبال سکته مغزی در منزل یا بیمارستان آغاز می شود، درمان اندام های ضعیف یا فلج با حرکات کوچک و ساده آغاز می شود با پیشرفت شما و قوی تر شدن، حرکات پیچیده تر، می شود و شما باید هر دو سمت بدنت را به کار بگیری، این کار از استفاده بیش از حد از هردو سمت سالم جلوگیری می کند. درمان گرفتگی عضلات با تلفیق حرکات نرمشی و مصرف داروهای ضد اسپاسم می باشد، البته از کیسه آب گرم هم می تواند باعث کاهش درد و اسپاسم شود.

مشکل گفتار

ظرف ۱۰ هفته بهتر می شود و تا ۱۸ ماه طول می کشد و باید از اشاره، لغات همراه تصاویر، علائم و کامپیوتر استفاده شود.

برای آنکه سالم بمانید باید دارو مصرف کنید و در زندگی خود تغییراتی دهید. از تیمی که مسئول بازتوانی شما هستند می توانید اطلاعات لازم را در مورد نرمش ها و رژیم غذایی و سایر موارد کسب کنید.

شما بیشترین شانس را برای بازتوانی توانایی های خود در یک ماه اول پس از سکته دارید بنابراین مهم است که بازتوانی را زود شروع کنید و آن را به طور منظم دنبال کنید. برای بیشتر مردم بازتوانی یک فرآیند مادام العمر است و در این میان حمایت خانواده و دوستان بسیار مهم است، ممکن است بیشترین توانایی خود را در چند هفته و یا چند ماه اول باز یابید، فقط ممکن است این اتفاق به آرامی رخ دهد و نیاز به زمان زیاد و تلاش مداوم داشته باشد بنابراین نا امید نشوید و به تلاش ادامه دهید.

احساس ناراحتی و ناامیدی پس از سکته مغزی شایع است در مورد احساساتتان با تیم توانبخشی صحبت کنید سعی کنید با کسانی که قبلاً دچار سکته مغزی شده اند صحبت کنید و از طرز برخورد با مشکلات، تجربه کسب کنید.

سکته مغزی چیست ؟

به طور کلی سکته مغزی به از دست رفتن ناگهانی عملکرد مغز در نتیجه اختلال در خونرسانی به مغز و یا پارگی عروق مغزی گفته می شود. این اختلال خونرسانی و یا پارگی موجب مردن سلول های مغزی در ناحیه درگیر می شود.

انواع سکته مغزی

- ۱- سکته های انسدادی در ۸۵٪ موارد که در آن انسداد عروق صورت می گیرد.
- ۲- سکته های خونریزی دهنده در ۱۵٪ موارد که در آن تراش یا نشت خون به درون مغز وجود دارد.

عوامل خطر آفرین :

- افزایش فشار خون
- بیماری های قلبی و عروق
- بالا بودن کلسترول
- چاقی
- هماتوکریت بالا
- دیابت

سایر موارد شامل مصرف دخانیات و الکل و سوء مصرف مواد و قرص های حاملگی

آسیب در بخش های

مختلف مغز

مشکلات شما پس از سکته مغزی به این مساله مربوط می شود که کدام قسمت از مغز شما آسیب دیده است و میزان این آسیب چقدر است؟ افرادی که دچار سکته مغزی می شوند معمولاً دچار مشکلاتی در زمینه حس و حرکت می شوند، درد و بی حسی و سوزش اندام ها هم می تواند وجود داشته باشد، گرفتگی ماهیچه، ضعف و اختلال در راه رفتن نیز در بعضی افراد دیده می شود و البته ممکن است در حس لمس و یا گرما و سرما هم مشکل وجود داشته باشد، برخی هم اختلال بلع و یا مشکلات گوارشی و دفع را تجربه می کنند، در برخی افراد دیده می شود که فرد نمی تواند اشیای یک سمت بدنش را ببیند و از همه بدتر اختلال در زبان و تفکرات است، گاهی فرد قادر به خواندن و نوشتن نیست و گاهی دچار اختلال حافظه و یادگیری می شوند. مشکلات عاطفی از دیگر مواردی است که در بعضی از افراد دچار سکته مغزی دیده می شود سکته مغزی می تواند باعث ترس، اضطراب، عصبانیت، غمگینی و سوگ

در خود فرد و یا حتی اطرافیان بیمار شود. بیشتر مبتلایان قادر خواهند بود تعداد زیادی از مهارت های از دست رفته خود را باز یابند البته بعضی ها پس از سکته مغزی دچار مشکلات پایداری می شوند ولی بیش از نیمی از مبتلایان قادر خواهند بود پس از سکته مغزی توانایی مراقبت از خود را باز یابند.

بازتوانی پس از سکته مغزی را

جدی بگیرید.

بهترین راه برای بهتر شدن پس از سکته مغزی شروع بازتوانی است. در باز توانی سکته مغزی به شما آموزش داده می شود تا حد امکان کارهایتان را خودتان انجام دهید و مستقل باشید و این با تغییرات به وجود آمده در مغز و بدن خود به دنبال سکته کنار بیایید و خود را باز زندگی در خانه و خانواده و جامعه مطابقت دهید. بازتوانی هنگامی که در بیمارستان هستید آغاز می شود و پس از ترخیص از بیمارستان می توانید بازتوانی را در خانه یا در یک مرکز توانبخشی دنبال کنید. بیشترین نکته کلیدی بازتوانی اقداماتی است که از بروز مجدد سکته جلوگیری می کند.

