



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

شروع جدید من! مجموعه‌های آموزشی و توانمندسازی بیماران

گردآوری و تهیه:

نیلوفر احمدی دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری داخلی-جراحی

تحت نظارت و ویرایش علمی:

دکتر مسعود رضایی استادیار، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری-مامایی

دکتر آلیس خاچیان دانشیار، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری-مامایی
مدیر گروه پرستاری داخلی-جراحی

دفتر توسعه آموزش
دانشکده پرستاری-مامایی
دانشگاه علوم پزشکی
ایران



+98 21 43 651 000



WWW.fnm.iums.ac.ir/EDO

شروع جدید من!



سکتہ مغزی

گردآوری و تهیه شده توسط:

کارشناس پرستاری
کارشناسی ارشد پرستاری داخلی-جراحی
پرستار بخش مراقبت‌های ویژه قلبی

نیلوفر احمدی

تحت نظارت و ویرایش علمی:

دکتری تخصصی پرستاری
استادیار، عضو هیئت علمی دانشکده
پرستاری-مامایی دانشگاه علوم پزشکی
ایران

دکتر مسعود رضایی

دکتری تخصصی پرستاری
دانشیار، عضو هیئت علمی دانشکده
پرستاری-مامایی دانشگاه علوم پزشکی
ایران
مدیر گروه پرستاری داخلی-جراحی

دکتر آلیس خاچیان

۱. سکنه مفزوم، برداشت اول
۲. مهمان خوانده یا ناخوانده؟
۳. نفیپرات جدید
۴. بازگشت به خانه
۵. نکانی برای نو!

مطالبت مطالبت



دوست من سلام!

متاسفانه سکنه مغزی در سال‌های اخیر تعداد زیادی از افراد مختلف رو درگیر خودش کرده. این مهمون ناخوانده گاهی مشکلات زیادی ایجاد میکنه، گاهی هم نه! که از صمیم قلب امیدواریم شما جزو دسته دوم باشید ❤️

اما به هر حال بروز یکسری تغییرات در اثر سکنه مغزی اجتناب ناپذیره.

در طراحی این کتابچه ما تلاش کردیم که شما از این مهمون ناخوانده نترسید بلکه اونو بهتر بشناسید و تغییراتی که لازمه رو در زندگی خودتون بوجود بیارید و البته با تغییرات بوجود آمده سازگار بشید.

البته که گفتیم این مهمون زیادی ناخوانده است و گاهی ممکنه رفتنش یکم طول بکشه 😊

اما نگران نباشید، ما همیشه کنار شما هستیم 🌸



بخش ۱

سکته مغزی، برداشت اول

سکته مغزی نوعی آسیب مغزی است و زمانی رخ می‌دهد که عروق خونی در مغز پاره یا مسدود شوند. بدون وجود خون و اکسیژنی که به مغز می‌رساند، قسمتی از مغز از بین می‌رود. بنابراین، قسمتی از بدن که توسط ناحیه آسیب دیده کنترل می‌شود، عملکرد درستی نخواهد داشت.

آسیب مغزی می‌تواند حتی طی چند دقیقه آغاز شود، لذا دانستن علائم و نشانه‌ها و عملکرد به "شدت!" اهمیت بسزایی دارد تا درمان زودهنگام باعث کم شدن آسیب و بهبود بهتر بعد از سکته مغزی شود.

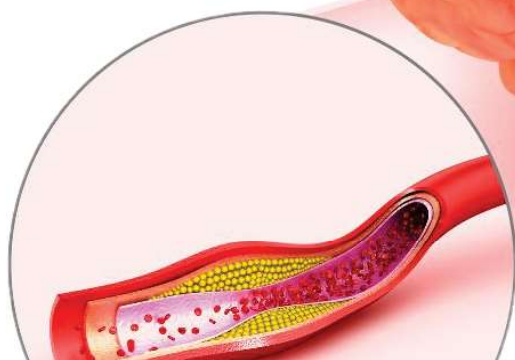
سکته مغزی چیست؟..... ۵ زنگ خطر، زود باش!..... ۶

انواع سکته مغزی..... ۷

سکته مغزی چیست؟

بخش ۱

سکته مغزی، برداشت اول



هر ۴۰ ثانیه یک نفر در جهان دچار سکته مغزی می‌شود. به سکته مغزی گاهی "حمله مغزی" نیز گفته می‌شود زیرا عروقی که به مغز می‌روند را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

سکته مغزی زمانی رخ می‌دهد که عروقی که اکسیژن و مواد غذایی را به مغز می‌رسانند، پاره یا مسدود شوند. زمانی که این اتفاق رخ می‌دهد، قسمتی از مغز که نمی‌تواند خون و اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت کند از بین می‌رود.

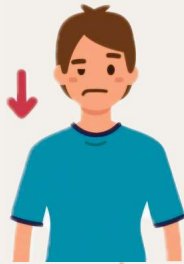
سکته مغزی علائم خاصی را به وجود می‌آورد که در ادامه به آنها می‌پردازیم. آگاهی از این علائم اهمیت زیادی داشته و در صورت بروز، باید به نزدیک ترین مراکز درمانی مراجعه کنید.



زنگ خطر، زود باش!

در بیشتر افراد علائم سکته مغزی به سرعت و در عرض چند ثانیه یا چند دقیقه بعد از وقوع سکته خود را نشان می‌دهد. این علائم به قسمتی از مغز که دچار آسیب شده است، بستگی دارد که شامل کرختی و ضعف بازوها یا پاها بخصوص در یک طرف از بدن، عدم تعادل، اختلال بینایی، سردرد و سرگیجه می‌باشد.

اگرچه تمامی این علائم و نشانه‌ها اهمیت دارند اما سه علامت مهم و اختصاصی سکته مغزی را به "شدت!" همواره در ذهن خود داشته باشید:



شل شدن و بی حسی (احساس فلج)
در یک طرف صورت

ش



دست‌ها یا پاها مخصوصا در یک طرف
بی حس شوند

د



تکلم دچار اختلال شود

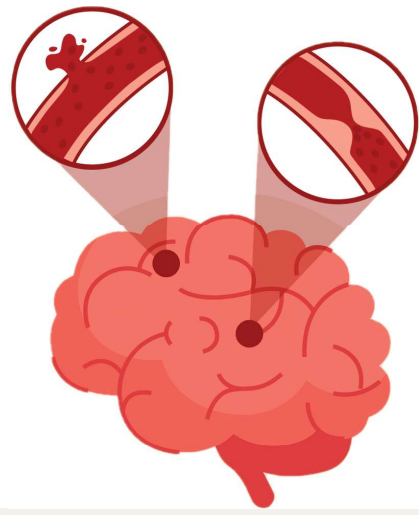
ت



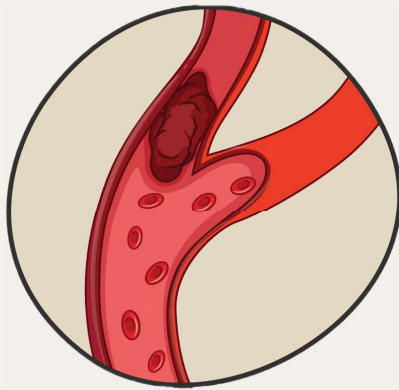
تماس فوری با ۱۱۵

ت

انواع سکته مغزی



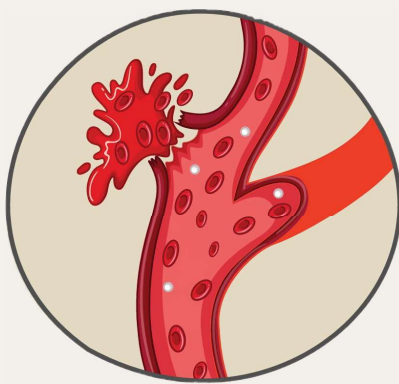
● سکته مغزی ایسکمیک



در این نوع سکته مغزی یک لخته‌ی خونی مسیر یک رگ در مغز را مسدود می‌کند. این لخته ممکن است در عروق خود مغز تشکیل یا از نواحی دیگری وارد سیستم عروقی مغز شده باشند. این انسداد اکسیژن رسانی به سلول‌های مغزی را متوقف و باعث از بین رفتن سلول‌های مغزی در آن قسمت می‌شود.

اغلب سکته‌های مغزی از نوع ایسکمیک هستند.

● سکته مغزی هموراژیک (خونریزی دهنده)



در این نوع سکته مغزی یک خونریزی داخل یا اطراف بافت مغز وجود دارد. این نوع سکته‌ها کمتر شایع هستند اما خطرناک‌تر از نوع ایسکمیک می‌باشند و درمان آنها نیز دشوارتر است که اغلب شامل جراحی به منظور کنترل ناحیه خونریزی دهنده و داروهایی برای متوقف یا کم کردن فشار در مغز می‌باشد.

بخش ۲

مهمان خواننده یا ناخوانده؟

علیرغم اینکه برخی عوامل خطر بروز سکته مغزی غیرقابل اجتناب هستند اما در بسیاری موارد، قادر به کنترل و پیشگیری از وقوع آن هستیم. حتی اگر قبلاً سکته مغزی داشته‌اید، در صورت عدم تغییر سبک زندگی خطر بروز مجدد آن همواره در کمین شماست.

عوامل خطر در بروز سکته مغزی

• عوامل خطر غیر قابل تغییر

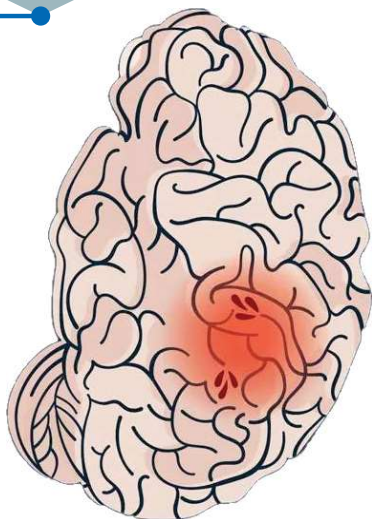
در میان عوامل موثر در بروز سکته مغزی، یکسری از عوامل غیر قابل تغییر هستند، یعنی ما قادر به تغییر یا تعدیل آنها نیستیم، که عبارتند از:

- سن
- جنس
- قومیت
- سابقه خانوادگی

• عوامل خطر قابل تغییر

اما یکسری دیگر از عوامل خطر قابل تغییر هستند. در واقع ما با تغییر سبک زندگی می‌توانیم نقش بسیار موثری در پیشگیری از بروز سکته مغزی داشته باشیم که در ادامه به این موارد می‌پردازیم.

راه‌های پیشگیری از بروز سکته مغزی



ترک
الکل و دخانیات

فعالیت جسمی

رعایت
رژیم غذایی

رعایت
رژیم دارویی

کنترل وزن

کنترل دیابت

کنترل فشارخون

مدیریت استرس



• ترک سیگار، الکل و دخانیات

افرادی که از دخانیات استفاده می‌کنند، ۶ برابر بیشتر از سایر افراد احتمال ابتلا به سکته مغزی و قلبی دارند.

تنباکو و مواد مضر در دود سیگار باعث تنگ شدن عروق کرونری قلب می‌شود که باعث افزایش فشارخون می‌شود و این به نوبه‌ی خود باعث فشار بیشتر بر قلب می‌شود که به مرور باعث آسیب به خونسازی به ارگان‌های حیاتی از جمله مغز می‌شود.

همچنین مصرف الکل عوارض ایجاد شده بر اثر سکته مغزی مثل اختلال تکلم، تفکر، دید و تعادل را تشدید می‌کند.

راهنمای ترک سیگار

- برای خود تاریخی برای شروع تغییر مشخص کنید.
- علل خود برای ترک سیگار و دخانیات را یادداشت کنید.
- به خانواده و دوستان خود در مورد تصمیم‌تان بگویید تا شما را حمایت کنند.
- توجه کنید که چه زمانی در طی روز و چرا سیگار می‌کشید؟
- یک سرگرمی برای اوقات فراغت خود انتخاب کنید تا از روی بیکاری سراغ مصرف سیگار نروید.
- در صورت امکان از پزشک خود بخواهید داروهایی که به ترک شما کمک می‌کند برایتان تجویز کند.
- جدول روبرو راهنمای خوبی برای شروع تغییر شماست.

جدول تغییر من

تاریخ:

	دلایل من
شنبه ○
یکشنبه ○
دوشنبه ○
سه شنبه	
چهارشنبه	
پنجشنبه	
جمعه	

چرا؟ کی؟

پاداش به خودم

برنامه بعدی

یادداشت من

• فعالیت جسمی

فعالیت جسمی باعث کاهش خطر سکته مغزی در اثر فشارخون بالا، دیابت و چاقی می‌شود.

فعالیت جسمی منظم به مدت ۳۰ دقیقه حداقل سه روز در هفته به کاهش خطر بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، دیابت و حتی سایر بیماری‌ها مثل سرطان روده و پوکی استخوان کمک می‌کند.

فعالیت جسمی همچنین به کاهش استرس و اضطراب، بهبود تصویر ذهنی از خودتان، کاهش وزن، کاهش کلسترول، تقویت عضلات بدن، استخوان‌ها و مفاصل کمک می‌کند.

قبل از شروع فعالیت جسمی در مورد محدودیت‌های احتمالی در انجام یکسری فعالیت‌ها و حرکات با پزشک خود مشورت کنید.

در یک برنامه ورزشی در محله و یا پارک نزدیک محیط زندگی خود شرکت کنید.

فعالیتی را انجام دهید که به آن علاقه دارید؛ برخی افراد ترجیح می‌دهند باشگاه بروند اما برخی دیگر پیاده روی ساده یا حتی فعالیت‌هایی مثل باغبانی را ترجیح می‌دهند.

سعی کنید بیشتر روزهای هفته فعالیت داشته باشید.



● رعایت رژیم غذایی

بهبود رژیم غذایی طبیعی ترین و بهترین راه برای پیشگیری از سکته مغزی است. این مسئله خصوصا برای کسانی که عوامل زمینه ای سکته مغزی را دارا می باشند از اهمیت زیادی برخوردار است. داشتن رژیم غذایی گیاهی با محوریت سبزیجات، حبوبات، دانه ها، غلات کامل، میوه و آجیل راهی موثر برای سلامتی کلی بدن و پیشگیری از انواع سکته مغزی و قلبی است.

- میوه های دارای آنتی اکسیدان شامل پرتقال، توت ها، انگور، سیب، هلو، خرما و موز
- مواد غذایی کم چرب و پروتئینی مانند ماهی، مرغ بدون پوست، سویا، لوبیا و نخود
- ماهی هایی مانند قزل آلا و ماهی تن
- دانه های کامل شامل گندم کامل، جو، برنج برنج قهوه ای و دانه چیا
- مغزها و بذرها مانند بادام، بادام زمینی، کره بادام زمینی، گردو، کنجد، تخم کشنیز
- روغن های سالم مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن کنجد
- محصولات لبنی کم چرب

• رعایت رژیم دارویی

توجه داشته باشید که اگر مبتلا به فشارخون بالا، کلسترول خون بالا و آریتمی‌های قلبی باشید، پزشک شما داروهای خاصی برای شما تجویز می‌کند از جمله:

- استاتین‌ها برای کنترل کلسترول خون
- داروهای کنترل کننده فشارخون
- داروهای ضدانعقاد برای پیشگیری از بروز لخته در آریتمی‌های قلبی مثل فیبریلاسیون دهلیزی

مصرف به موقع داروها در کاهش خطر بروز سکتة مغزی به شما کمک می‌کند. اگر از افرادی هستید که زمان و مقدار داروی خود را فراموش می‌کنید، "کارت دارویی" می‌تواند در به یادآوری و اطلاعات کافی درمورد داروها به شما کمک کند. حتی می‌توانید این کارت را همواره در کیف پول خود به همراه داشته باشید.

اگر شما فرد مراقب سالمند هستید، استفاده از این کارت و جعبه‌های قرص هم برای شما و هم بیمار کمک کننده خواهد بود.



کارت دارویی

آخرین تاریخ تغییر:

نام و نام خانوادگی:

زمان مصرف

نام دارو

علت مصرف

دوز مصرفی

نحوه مصرف











• کنترل وزن و کلسترول خون

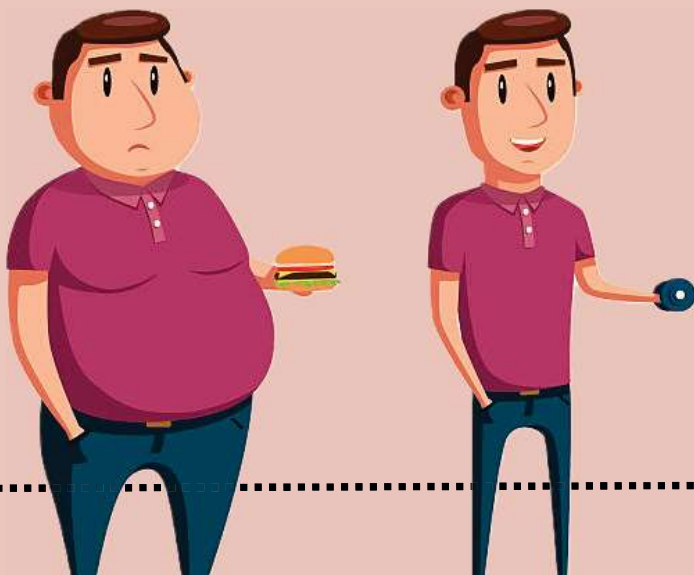
کلسترول یک ماده‌ی ضروری برای عملکرد نرمال بدن است اما کلسترول بیش از حد باعث رسوب در دیواره‌ی عروق و افزایش احتمال بروز سکته‌های مغزی و قلبی می‌شود. یکی از علل افزایش کلسترول خون، مصرف رژیم غذایی نامناسب است که بی‌ارتباط با وزن بالا و چاقی نیست.

لذا حفظ وزن سالم، خطر بروز بسیاری بیماری‌ها از جمله سکته مغزی را کاهش می‌دهد.

کاهش وزن همچنین باعث افزایش سطح انرژی روزانه، کاهش سطوح کلسترول، کاهش فشارخون، کاهش فشار بر مفاصل، کاهش مرگ ناگهانی قلبی و کاهش ابتلا به دیابت می‌شود.

به منظور کاهش وزن، از پزشک خود یا یک متخصص تغذیه مشورت بگیرید.

در طول روز فعالیت بیشتری داشته باشید و در صورت امکان تحت نظر یک پزشک بر اساس ظرفیت بدنی فعالیت ورزشی را شروع کنید.



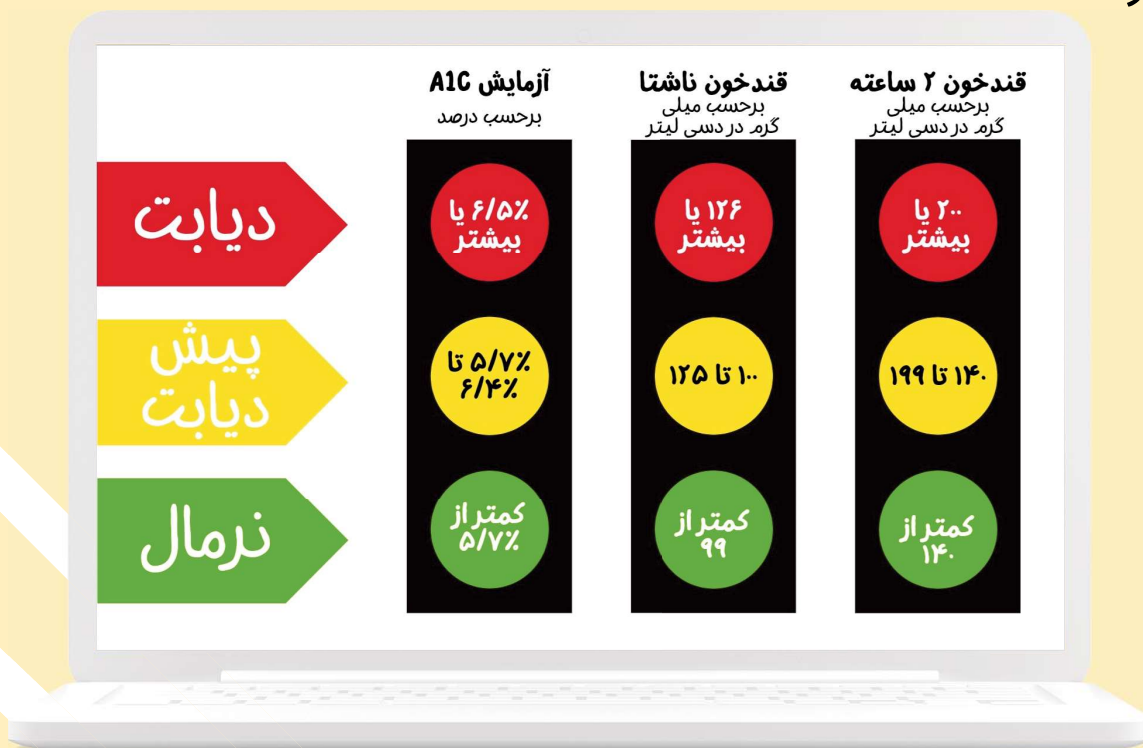
• کنترل دیابت

افراد مبتلا به دیابت، دو برابر بیشتر از سایر افراد در معرض ابتلا به سکته مغزی هستند. قند خون بالا در طول سالیان باعث آسیب به دیواره عروقی می‌شود.

عوامل خطر بروز دیابت عبارتند از اضافه وزن مخصوصاً چربی دور شکم، بی تحرکی، سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت و سابقه دیابت حاملگی.

در صورتیکه در معرض ابتلا به دیابت هستید، با تغییر سبک زندگی، کاهش وزن، رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم می‌توانید از بروز دیابت پیشگیری کنید.

پیشنهاد می‌شود تمامی افراد بالای ۳۵ سال یک بار تست دیابت را انجام بدهند و در صورت منفی بودن هر سه سال آن را تکرار کنند.



● کنترل فشارخون

فشارخون، فشاری است که خون بر دیواره‌ی شریان‌ها حین انقباض قلب (فشار سیستول) و انبساط قلب (فشار دیاستول) وارد می‌کند.

اگرچه میزان فشارخون در طول روز حین فعالیت‌هایی مثل ورزش کردن یا استرس تغییر می‌کند اما بدن در تلاش برای حفظ فشارخون نرمال است.

فشارخونی که به مدت طولانی بالا باشد، به دیواره عروق آسیب می‌زند، باعث فشار مضاعف بر قلب، بروز ریتم‌های غیرطبیعی، احتمال ایجاد لخته و در نهایت افزایش احتمال بروز سکته مغزی می‌شود.

قابل پیشگیری‌ترین علت سکته مغزی، کنترل فشار خون می‌باشد.

عوامل خطر در بروز فشارخون بالا عبارتند از چاقی، بی‌حرکی، مصرف بیش از اندازه الکل و دخانیات، دیابت، غذاهای شور و پرچرب.

گروه بندی فشارخون	فشار سیستولی عدد بالایی		فشار دیاستولی عدد پایینی
نرمال	کمتر از ۱۲۰	و	کمتر از ۸۰
افزایش یافته	۱۲۰ تا ۱۳۹	و	کمتر از ۸۰
فشارخون بالا (مرحله اول)	۱۳۰ تا ۱۳۹	یا	۸۰ تا ۸۹
فشارخون بالا (مرحله دوم)	۱۴۰ یا بیشتر	یا	۹۰ و بیشتر
حمله فشارخون (مراجعه به اورژانس)	۱۸۰ یا بیشتر	و / یا	۱۲۰ و بیشتر

• مدیریت استرس

استرس به معنای احساس تنش درونی است که توسط یک عامل فشار بیرونی یا درونی ایجاد می‌شود که می‌تواند علائم جسمی، روانی یا اجتماعی داشته باشد. اگرچه در بسیاری از موارد استرس‌ها مفید و باعث افزایش کارایی جسم و روان و رسیدن به اهداف می‌شود ولی میزان بالای استرس عواقب زیادی همچون غمگینی، اضطراب، افسردگی، اختلالات جسمی-روانی، اختلالات خواب، فراموشی و کاهش مقاومت بدن و ابتلا به عفونت‌های مکرر دارد.

برای کنترل استرس خود، ورزش کنید، خوب غذا بخورید و غذاهای سالم مصرف کنید، ذهنیت خوب و مثبتی ایجاد کنید، انتقاد پذیر باشید، چیزهایی که تحت کنترل شما نیستند رها کنید، واقع‌گرا باشید، نه گفتن را یاد بگیرید، بیشتر کتاب بخوانید و بیشتر تفکر کنید.



بخش ۲

مهمان خوانده پانخوانده؟

حالا بنویس تو قراره چی رو
تغییر بدی؟ 😊

A large, empty, lined writing area with a green border. A red pushpin is pinned to the top right corner. A small orange flower is in the bottom left corner.

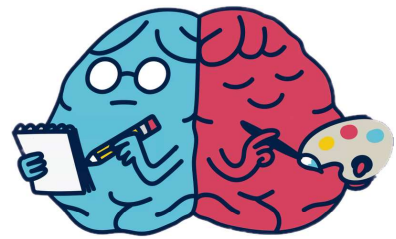
۲۱ شروع جدید من! سکنه مفرم

بخش ۳

نقیرات جدید

سکته مغزی باعث از بین رفتن قسمتی از سلول‌های مغزی می‌شود. از آنجایی که مغز ما هر آن چیزی که می‌گوییم، انجام می‌دهیم و فکر می‌کنیم را کنترل می‌کند، سکته مغزی بر حسب آن که در کدام نیمکره‌ی مغز یا در کدام لب مغزی رخ دهد، تاثیرات متفاوتی دارد.

عملکرد نیمکره‌های مغزی



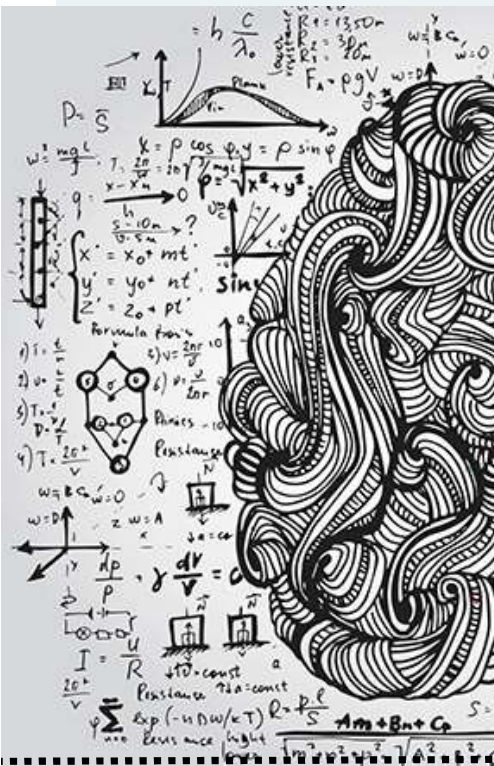
تأثیرات احتمالی سکته مغزی بر نیمکره راست مغز

- ضعف عضلانی یا فلج در سمت چپ بدن
- مشکل در درک جهت، فاصله و عمق (افزایش خطر افتادن و تصادف)
- اختلال در حافظه کوتاه مدت
- بی‌اعتنایی به سمت چپ بدن
- اختلالات قضاوتی و رفتاری مثل بیان کلمات ناشایست، رفتارهای عجولانه، بدون فکر و نامحتاطانه



تأثیرات احتمالی سکته مغزی بر نیمکره چپ مغز

- ضعف عضلانی یا فلج در سمت راست بدن
- اختلال در توانایی خواندن، صحبت کردن یا انجام اعمال ریاضی
- کند شدن رفتار و انجام محتاط‌تر کارها
- مشکل در یادگیری یا یادآوری مطالب جدید
- افسردگی
- اختلال در میدان بینایی یک یا هر دو چشم



عملکرد لُب‌های مغزی

مغز همچنین از طریق خطوط عمیقی به بخش‌های مختلفی به نام "لُب‌های مغزی" تقسیم می‌شود که هر یک انجام وظایف خاصی را برعهده دارند که در صورت بروز سکتة مغزی، این اعمال دچار اختلال می‌شوند.



۱- اختلال در تحرک

سیگنال‌های عصبی به طور مداوم از مغز به عضلات ما در حرکت هستند. لذا اگر قسمتی از مغز که این پیام‌ها را ارسال می‌کند آسیب ببیند، انقباض یا انبساط (شل شدن) عضلات را تجربه خواهید کرد. سایر تغییرات عبارتند از:

- تغییرات تون عضلانی: ممکن است انقباض یا انبساط بیش از حد در عضلات خود تجربه کنید.
- تغییرات حس عضلانی: احساس گزگز و سوزن سوزن شدن در عضلات.
- ضعف عضلانی: ممکن است پاها یا دست‌ها در یک یا هر دو سمت بدن دچار ضعف یا فلج عضلانی شوند.
- اختلال در هماهنگی: حرکات ناهماهنگ پاها می‌تواند باعث کندی یا لمسی در راه رفتن شود.
- اختلال در تعادل: عدم تعادل در راه رفتن باعث سردرد و سرگیجه و افزایش احتمال افتادن می‌شود.
- خستگی و درد: ضعف در عضلات و تلاش بیشتر بدن برای حفظ تعادل و هماهنگی اندام‌های حرکتی، به مرور باعث بروز خستگی مزمن و درد می‌شود.

بازتوانی

اختلالات حرکتی، هر فرد را متفاوت از فردی دیگر تحت تاثیر قرار می‌دهد. فیزیوتراپ و پزشک، نحوه ایستادن، نشستن و راه رفتن شما را ارزیابی و بر اساس آن برنامه‌ی درمانی و بازتوانی را تنظیم می‌کنند. به یاد داشته باشید، علیرغم ضعف و درد عضلانی حتما حرکات فیزیوتراپی آموزش داده را انجام دهید و از کفش‌هایی بدون پاشنه و نرم استفاده کنید.

۲- خستگی

خستگی به معنای احساس کمبود انرژی است. افرادی که دچار خستگی هستند، نیاز به استراحت و توقف مکرر حین کارهای خود دارند.

تقریباً نیمی از افراد مبتلا به سکته مغزی، خستگی را تجربه می‌کنند که اغلب طی هفته‌های اول بعد از سکته مغزی شروع می‌شود و شدت آن در افراد مختلف، متفاوت است. بعد از سکته مغزی هر کاری که شما انجام می‌دهید، نیاز به انرژی و تلاش بیشتری دارد. از طرفی، با آسیب قسمتی از مغز، سایر قسمت‌ها بار بیشتری برای انجام وظایف قبلی متحمل می‌شوند. همچنین کم خوابی، تغذیه نامناسب، درد و مصرف داروها در بروز خستگی بعد از سکته مغزی موثر هستند.

بازتوانی

- بدن و مغز جدید خود را بشناسید! باید بدانید چه کارهایی خستگی شما را تشدید یا بهتر می‌کند. شاید برای اینکار بهتر باشد که یک دفترچه یادداشت داشته باشید و تغییر علائم خود را ثبت کنید.
- کارهای سخت‌تر را در زمانی که انرژی بیشتری دارید، انجام دهید.
- کارهای خود را در طول روز تقسیم و بین فعالیت‌های خود استراحت کنید.
- در زمان مشخصی بخوابید و از خواب بیدار شوید و در صورت چرت زدن در روز، بیشتر از ۲۰ دقیقه نباشد.
- صبح‌ها کمی در معرض نور آفتاب بنشینید.
- غذای مقوی بخورید، آب زیادی بنوشید و از الکل و دخانیات پرهیزید.
- برخلاف تصور، ورزش حتی به مقدار اندک به بهبود خستگی شما کمک می‌کند.



۳- رانندگی

رانندگی فعالیتی پیچیده است که نیازمند قدرت بینایی، حرکت و توانایی تفکر قوی است. سکتة مغزی می‌تواند روی هر یک از این عملکردها تاثیر بگذارد. برای رانندگی ایمن باید:

- توانایی دیدن اشیاء، اطفال و علائم راهنمایی و رانندگی را داشته باشید.
- توانایی حرکت دست‌ها و پاها و ایجاد هماهنگی بین آنها در عملکرد سریع را داشته باشید.
- سرعت، فاصله و جهت‌ها را تشخیص دهید.
- در تمام طول رانندگی بتوانید تمرکز خود را حفظ کنید.

بازتوانی

- ناتوانی در رانندگی می‌تواند روی بسیاری فعالیت‌های دیگر نظیر خرید، تفریح، معاشرت و بازگشت به کار تاثیر بگذارد. این طبیعی است که احساس فقدان و بی‌فایده‌گی داشته باشید. با پزشک، خانواده و تیم بازتوانی در مورد راه‌های جایگزین و محدودیت‌های ایجاد شده و راه‌های بهبود آنها صحبت کنید.
- به طور کلی تا حداقل ۴ هفته بعد از سکتة مغزی نباید رانندگی کنید. در صورتیکه سابقه تشنج بعد از سکتة مغزی داشته‌اید، این محدودیت افزایش می‌یابد.
- رانندگان ماشین‌های سنگین و وسایل نقلیه عمومی حداقل تا سه ماه بعد از سکتة مغزی نباید رانندگی کنند.

۴- اختلال بینایی

بینایی سالم، به چشمانی سالم برای دریافت اطلاعات و مغزی سالم برای تفسیر این اطلاعات نیاز دارد. اعصابی که از چشمها به مغز می‌روند، از طریق لب پس سری در پشت مغز باعث فرآیند دیدن می‌شوند. اغلب سکته‌های مغزی یک نیمکره از مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهند. اما توجه داشته باشید که اعصاب چشمها باهم وارد مغز می‌شوند. بنابراین اگر سمت راست لب پس سری آسیب دیده باشد، دید سمت چپ در هر دو چشم آسیب می‌بیند و بالعکس. خیلی نادر است که سکته مغزی باعث آسیب در هر دو سمت لب پس سری شود، که در اینصورت متاسفانه نابینایی کامل اتفاق می‌افتد.

علاوه بر مشکل در بینایی، عضلات چشمها و بافت چشم نیز ممکن است در اثر سکته مغزی آسیب ببینند که در اینصورت اختلال حرکات چشمها (نیستاگموس بصورت پلک زدن سریع) و خشکی چشمها رخ می‌دهد.

بازتوانی

حدود یک سوم از مبتلایان به سکته مغزی دچار اختلال بینایی می‌شوند که در برخی مواقع با گذشت زمان طی چند ماه اول بعد از سکته مغزی بهبود رخ می‌دهد اما متاسفانه اغلب اختلالات بینایی بعد از سکته مغزی بهبود نمی‌یابند.



۵- اختلال بلع

- سخته مغزی می‌تواند بر عضلات دهان، زبان و حلق تاثیر بگذارد و اختلالاتی در بلع غذا ایجاد کند.
- ضعف عضلانی در دست‌ها و بازوها، استفاده از قاشق و لیوان و در نتیجه خوردن و آشامیدن را دشوار می‌کند.
- ایجاد اختلالاتی در حافظه یا تفکر باعث فراموشی احساس تشنگی و گرسنگی می‌شود.

این مشکلات می‌توانند موقت یا دائم باشند در هر حال، باعث می‌شود که تا مدتی مواد غذایی مقوی و کافی به بدن نرسیده و روند بهبود و نقاهت کند شود.

بازتوانی

- در مراحل اولیه‌ی نقاهت، از مواد غذایی نرم مثل مایعات و پوره جات که بلع راحت تری دارند، استفاده کنید. با بهبود بلع، رژیم غذایی به حالت نرمال باز می‌گردد.
- حین تغذیه کاملاً بنشینید، لقمه‌های کوچک بخورید و هر لقمه را کاملاً بجوید.
- در مراحل اول به جای قاشق غذاخوری از قاشق چایخوری استفاده کنید.
- حین غذا خوردن صحبت نکنید و از قسمت قوی‌تر دهان خود استفاده کنید.
- در محیطی آرام و بدون سر و صدا غذا بخورید.
- در صورت وجود مشکلات رفلاکس و اسید معده، از خوردن غذاهای تند و پرادویه، شور و چرب پرهیزید.
- از طیف وسیعی از مواد غذایی حاوی سبزیجات، میوه‌ها، غلات، کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، لبنیات و چربی‌ها استفاده کنید.

۶- اختلال در دفع

بی اختیاری ادرار و مدفوع بعد از سگته مغزی شایع است اما خبر خوب این است که بسیاری افراد در طول زمان کنترل ادرار و مدفوع خود را باز می‌یابند.

بازتوانی

- در زمان‌های مشخصی از روز به دستشویی بروید.
- قبل از خواب مایعات کمتری بنوشید.
- شب‌ها ظرف ادراری نزدیک خود داشته باشید یا از پوشک استفاده کنید.
- چراغ خواب در اتاقتان داشته باشید.
- ممکن است پزشکتان داروهای خاصی برای شما تجویز کند، طبق دستور از آنها استفاده کرده و خودسرانه مقدار آنها را کم یا زیاد نکنید.



توجه!

برخی افراد با محدودیت آب و غذا سعی در پیشگیری از بی‌اختیاری دارند که راهکار خوبی نیست! اغلب بزرگسالان بدون مشکلات قلبی و کلیوی، به ۶ تا ۸ لیوان آب در طول روز نیاز دارند. محدودیت مصرف مایعات باعث کم‌آبی و افزایش خطر بروز عفونت مجاری ادراری می‌شود.





۷- اختلال در تمامیت پوستی

پوست شما بزرگترین عضو بدن و یک سد دفاعی در برابر عفونت است؛ بنابراین، باید پوست خود را سالم نگه دارید. افراد دچار سکتة مغزی در معرض از دست دادن حس و حرکت، خشکی پوست، تغذیه ضعیف، کم آبی یا خراش‌های پوستی بعلت وضعیت نامناسب عضو آسیب دیده هستند. همچنین رطوبت ناشی از تعریق و بی‌اختیاری ادرار و مدفوع نیز می‌تواند پوست بدن را تحریک کند.

بازتوانی

- از دست سالم خود برای بازکردن انگشتان دست بی‌حرکت خود استفاده کنید؛ اما توجه داشته باشید که خیلی فشار وارد نکنید.
- به طور مرتب اعضای کم تحرک بدن خود را حرکت دهید و به مدت طولانی در یک وضعیت نمانید.
- پاهای خود را به طور مرتب از نظر تاول، زخم، تورم و تغییرات پوستی چک کنید.
- جوراب نخی بپوشید تا رطوبت پاها را جذب کند.
- به نواحی استخوانی مثل پاشنه‌ی پاها، استخوان‌های لگن و آرنج‌ها توجه ویژه داشته باشید.
- کفش طبی و مناسب بدون پاشنه بپوشید و کفش تنگ نپوشید.
- پوست خشک را چرب کنید.

۸- اختلال در برقراری ارتباط

بعد از سکتة مغزی اختلال تکلم اتفاقی رایج است که می‌تواند بصورت اختلال در درک صحبت اطرافیان نیز بروز کند. یک نفر از هر سه نفر از افرادی که دچار سکتة مغزی می‌شوند، اختلالاتی در ارتباط با دیگران را تجربه می‌کنند. این اختلالات به اشکال مختلفی بروز می‌کند:

- آفازی: دشواری در تکلم، خواندن، نوشتن یا فهم صحبت دیگران.
- آپراکسی: دشواری در هماهنگ سازی عضلات برای تکلم؛ زمانیکه سکتة مغزی روی عضلات حلق و حنجره تاثیر گذاشته باشد.
- دیس فونی: ضعف یا فلج عضلات اطراف طناب‌های صوتی که باعث خشونت صدا یا ایجاد صداهای بسیار آهسته می‌شود.
- اختلالات شناختی: گاهی سکتة مغزی تاثیری در تکلم شما نداشته، اما توانایی تفکر، حافظه و قضاوت شما در اثر سکتة مغزی آسیب دیده است. در این حالت توانایی ساختن جملات پیچیده را نخواهید داشت.

بازتوانی

- اختلالات ارتباطی، به گونه‌ای متفاوت افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهند. گفتار درمان‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا توانایی فکرکردن، گوش دادن، خواندن، نوشتن و درک کردن خود را بازیابی کنید.
- به یاد داشته باشید گرچه بیشترین بهبود طی ماه‌های اول بعد از سکتة مغزی رخ می‌دهد اما می‌توانید تا سال‌ها به بهبود خود ادامه دهید. قطعاً فرایندی که طی سال‌ها کسب شده است، یک روزه باز نخواهد گشت، صبور باشید!



۹- افسردگی و اضطراب

افسردگی و اضطراب بعد از سکتة مغزی بسیار شایع هستند. یک نفر از هر دو نفر از افراد مبتلا به سکتة مغزی، دچار افسردگی و یک نفر از هر چهار نفر، دچار اضطراب می‌شوند. اضطراب و افسردگی می‌توانند هر زمانی بعد از سکتة مغزی رخ دهند. در صورت وجود سابقه افسردگی یا اضطراب، وجود اختلالات ارتباطی، سکتة مغزی شدید با علائم و عوارض متعدد و وابستگی شدید به اطرافیان خطر بروز افسردگی و اضطراب را افزایش می‌دهد.

- علائم افسردگی: ناراحتی و خلق پایین/ از دست دادن علاقه به چیزهایی که قبلا علاقه داشته‌اید/ احساس تهی بودن، تحریک پذیری و بی‌احساسی/ احساس خستگی و کسلی همیشگی/ اختلال تمرکز/ بی‌اشتهایی یا پرخوری بیش از حد معمول/ بی‌خوابی یا خوابیدن بیش از حد
- علائم اضطراب: احساس نگرانی در بیشتر اوقات/ ناتوانی در آرامش داشتن/ نشخوار فکری/ عدم توانایی تصمیم‌گیری/ اختلالات خواب

بازتوانی

- در صورتیکه افکاری در زمینه آسیب به خود یا خودکشی دارید حتما با پزشک و مشاور و دوستان خود صحبت کنید.
- سعی کنید تفریحات متناسب با محدودیت‌های خود داشته باشید.
- از بیکاری پرهیزید و از مشغولیت‌های مثل کتاب خواندن، فیلم دیدن و موسیقی‌های آرامبخش استفاده کنید.

۱۰- تغییرات شخصیتی

سکته مغزی در برخی افراد باعث بروز تغییرات عاطفی و شخصیتی می‌شود. برای مثال ممکن است بدون دلیل بخندید یا گریه کنید، مثل قبل نسبت به اطرافیان با ملاحظه نباشید یا بدون فکر اعمالی خطرناک و نامناسب انجام دهید. سازگاری با این تغییرات دشوار است، مخصوصاً برای افراد نزدیک به شما.

بازتوانی

- علت رفتار خود را به اطرافیان توضیح دهید و از آنها بخواهید صبور باشند.
- از مواردی که باعث تحریک احساسات شما می‌شوند، آگاه باشید. این محرک‌ها در افراد مختلف متفاوت است که می‌تواند شامل خستگی، استرس، اضطراب، سر و صدا و محیط‌های شلوغ، معاشرت با افراد زودرنج و فشارهای شدید روحی باشد.
- به خودتان فرصت دهید و از تکنیک‌های آرام سازی مثل قدم زدن، تنفس عمیق، نوشیدن آب و تفکر مثبت استفاده کنید.

بازگشت به خانه

بعد از سکتة مغزی لازم است بر حسب محدودیت‌های ایجاد شده یکسری تغییرات در محیط زندگی خود ایجاد کنید. این تغییرات گاهی حتی به سادگی جابه‌جایی مبلمان خانه است.

همچنین، بسیاری افراد بعد از سکتة مغزی قادر به داشتن زندگی کاملی هستند؛ اما بیشتر به این بستگی دارد که خودتان چقدر نقش فعالی در بهبود سلامت و بازیابی توانایی‌های خود داشته باشید.

تغییرات لازم در منزل..... ۳۶ بازتوانی..... ۳۸

بازگشت به کار..... ۳۹ تفریح و سرگرمی..... ۴۰

تغییرات لازم در منزل

بعد از سکتۀ مغزی یکسری تغییرات در محیط زندگی لازم است تا راحت‌تر و ایمن‌تر بتوانید کارهای روزمره خود را انجام دهید. این تغییرات گاهی می‌تواند به آسانی و بدون هزینه مثل جابجایی وسائل منزل باشد. با همفکری خانواده، کاردرمان و فیزیوتراپ این تغییرات را اعمال کنید. در صورت نیاز به خرید وسائل کمکی و ابزارهای خاص، از انجمن‌های حمایت از بیماران سکتۀ مغزی و مددکاران اجتماعی کمک بگیرید.



از کفش‌ها و صندل‌هایی با کفی سوزنی برای پیشگیری از لیز خوردن استفاده کنید.



در حمام، سرویس بهداشتی و کنار پله‌ها از نرده استفاده کنید.



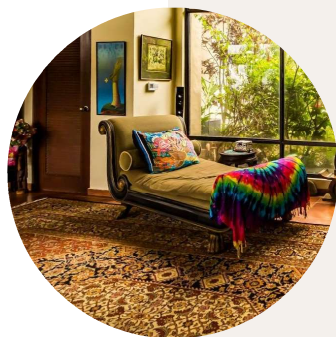
در صورت لزوم و با نظر پزشک و متخصص بازتوانی و براساس محدودیت‌های ایجاد شده بر اثر سکتۀ مغزی، از وسائل کمکی مثل واکر، عصا یا ویلچر استفاده کنید.



در کنار تخت یا مبلی خود، از کمدهایی
ترجیحاً چرخدار برای وسایل ضروری
استفاده کنید.



قالیچه‌های کوچک و لیز را از محیط
منزل جمع‌آوری کنید و سرامیک‌های
خالی را با فرش‌های بزرگ و موکت
پوشانید.



مبلمان و وسایل را به نحوی بچینید
که مسیر شما را مسدود نکند و از
استفاده از دکوری‌ها و وسایل کوچک
زیاد از حد در مسیر رفت و آمد
اجتناب کنید.

بازتوانی

تیم بازتوانی شامل پزشک، پرستار، متخصص تغذیه، کاردرمان، فیزیوتراپ، روانشناس و مددکار اجتماعی است. در فرآیند بازتوانی، افراد تحت درمان‌هایی قرار می‌گیرند که در بازیابی کنترل بدن از طریق ورزش، آموزش و حمایت عاطفی به آنها کمک می‌کند.

به یاد داشته باشید که بهبود افرادی که دچار سکته مغزی شده‌اند طی سه ماه اول سریعتر است اما این فرآیند گاهی تا سال‌ها ادامه می‌یابد.

مسیر بهبود و بازتوانی گاهی سخت و طولانی است، حمایت دوستان و خانواده نقش بسزایی دارد.

فرآیند بازتوانی در مرحله‌ی اول در بیمارستان و در روزهای منتهی به ترخیص، سپس در کلینیک‌های بازتوانی و در ادامه با پشتیبانی در منزل فرد ادامه می‌یابد.

- تا جایکه می‌توانید در مراقبت از خود مشارکت کنید.
- هرچه زودتر بعد از پایداری شرایط بالینی، برنامه بازتوانی خود را آغاز کنید.
- در صورت امکان حداقل با یک نفر از اعضای خانواده در جلسات بازتوانی شرکت کنید.
- تجربه احساس غم، افسردگی و تنهایی طبیعی است، متوقف نشوید و از روانشناس خود کمک بگیرید.

بازگشت به کار

یکی از نگرانی‌های اصلی در افراد جوانی که دچار سکته مغزی می‌شوند، بازگشت به کار است. گاهی فرد طی یک الی دو هفته بعد از سکته مغزی قادر به شروع مجدد کار خود می‌باشد اما گاهی، در صورت شدید بودن سکته مغزی یا عوارض برجای مانده ممکن است این وقفه تا چند ماه نیز طول بکشد یا متأسفانه در برخی موارد دائمی بوده و نیاز به تغییر شغل باشد. بازگشت به کار، به نوع شغل، تاثیر سکته مغزی بر عملکرد کلی بدن و وضعیت عمومی و سلامتی شما بستگی دارد. به این منظور، پزشکتان با ارزیابی شرایط عمومی و عملکرد بدن شما و میزان بهبود بعد از سکته مغزی اجازه‌ی شروع کار را خواهد داد. همچنین در صورت لزوم، گواهی عدم امکان اشتغال تا مدتی معین از طرف پزشک به شما داده خواهد شد.

نفرین و سرگرمی

سکته مغزی به معنای دست کشیدن از سرگرمی‌های مورد علاقه‌تان نیست. اگر قبلاً تفریحات فیزیکی بیشتری مثل ورزش داشته‌اید، تا زمان بهبود عملکردهای جسمی، بیشتر روی فعالیت‌های آرامبخشی مثل کتاب‌خوانی، عکاسی، فیلم و باغبانی تمرکز کنید.

همه چیز به شما و خلاقیتتان بستگی دارد. در این زمینه از دوستان و خانواده خود نیز مشورت بگیرید و یک برنامه هفتگی برای فعالیت‌های خود تدارک بینید.

برنامه هفتگی من

بخش ۵

نکاتی برای نو

علیرغم پیشرفت‌های حاصل شده در روند درمان و بهبود افرادی که دچار سکته مغزی می‌شوند، همچنان بروز این حادثه چالش‌های زیادی در زندگی فرد مبتلا و افراد نزدیک به وی و مراقبان به وجود می‌آورد. شما بعنوان فردی که از بیمار دچار سکته مغزی مراقبت می‌کنید، باید اطلاعات کافی داشته و صبور باشید و همواره از خودتان نیز مراقبت کنید.

نکاتی برای مراقبان افراد دچار سکنه مغزی



مراقبت از فردی که دچار سکنه مغزی شده است، باارزش و مهم است اما همزمان استرس زا، طاقت فرسا و سخت است. مراقبت از فرد دچار سکنه مغزی به معنای رفع نیازهاست؛ شما باید کارهایی را انجام دهید که پیشتر توسط فرد دچار سکنه مغزی انجام می‌شده است. اما همزمان با رفع نیازهای وی، یکی از مهم‌ترین قسمت‌های کار شما، کمک به این فرد است که تا جای ممکن مستقل شود. شما کلید حفظ راحتی، ایمنی، کرامت و عزت نفس در این فرد هستید. به منظور مراقبت بهتر از فرد دچار سکنه مغزی نکات زیر را به خاطر داشته باشید:

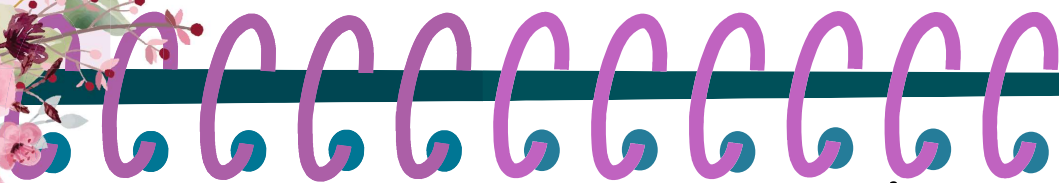
- سعی کنید وظایف را در صورت امکان بین اعضای خانواده، دوستان و منابع حمایتی اجتماعی تقسیم کنید.
- تا جای ممکن درمورد تمام جنبه‌هایی که سکنه مغزی بر فرد تاثیر گذاشته است از تیم درمان اطلاعات کسب و فهرستی از سوالات و نیازهای خود را تهیه کنید.
- در دوره‌های کمک‌های اولیه شرکت کنید و عملیات احیاء قلبی-ریوی پایه (BLS) را یاد بگیرید. یادگیری این مهارت‌ها به کاهش اضطراب و استرس شما کمک می‌کند.
- صبور باشید، مهارت‌هایی که توسط فرد در طول زندگی آموخته شده است، ممکن است توسط سکنه مغزی دستخوش تغییر شده یا از بین بروند. لذا بازیابی آنها یک روزه به دست نخواهد آمد.



- بر روش‌هایی که فرد استقلال خود را به دست می‌آورد تاکید کنید.
- فرد دچار سکتة مغزی را در مکالمات خود مشارکت دهید نه آنکه فقط درمورد آنها و مشکلاتشان صحبت کنید.
- نظر فرد دچار سکتة مغزی را درمورد فعالیت‌های خانوادگی بپرسید.
- احترام، درک و اهمیت زیادی به آنها بدهید.
- زندگی کنونی آنها را با قبل مقایسه نکنید. روی اکنون و نقاط مثبت تمرکز کنید و به جای یادآوری محدودیت‌ها، آنها را به لذت بردن از روند بهبود خود و کارهایی که می‌توانند انجام دهند تشویق کنید.
- در انجمن‌های افراد دچار سکتة مغزی عضو شوید؛ معاشرت با افراد مشابه، خشم، غم و افسردگی را کاهش می‌دهد.
- به آرامی و با جملات کوتاه و در محیطی آرام با آنها صحبت کنید.

مراقبان نیز گاهی احساس بریدگی، خستگی، تنهایی، افسردگی، ترس و خشم می‌کنند. این احساسات طبیعی و قابل درک است. به منظور مراقبت از خودتان:

- مراقب سلامت جسمانی خود باشید. غذای سالم و مقوی بخورید و در بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمی داشته باشید.
- احساسات خود را با یک دوست یا مراقب دیگر به اشتراک بگذارید.
- در طول روز حداقل در یک موضوع بغیر از سکتة مغزی صحبت کنید.
- فعالیت‌های آرامبخش مثل گوش دادن به موسیقی، کتاب خواندن، قدم زدن و یوگا انجام دهید.
- در صورت لزوم از یک روحانی یا کشیش کمک معنوی بگیرید.
- در صورت بروز علائم افسردگی حتماً از یک روانشناس کمک بگیرید.



جمع بندى من:

A large rectangular area with a dark green border, containing 20 horizontal blue lines for writing.

شروع جدید من! سکنه مفزى

ممنون كه با ما همراه بودى!

شروع جدید من!
 همه چیز درمورد سکنه مفری

به ما سر بزن

تهران، خیابان ولی عصر (عج)، بالاتر از میدان ونک،
خیابان رشید یاسمی
تلفن: ۸۸۸۸۲۸۸۶ - ۸۸۸۸۲۸۸۵ - ۴۳۶۵۱۰۰۰
کدپستی: ۸۸۲۰۱۹۷۸