



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آ.غ

معاونت امور درمان

شبکه بهداشت و درمان خوی

حوادث عروقی مغزی



پمفلت آموزشی شماره : ۷۰  
واحد آموزش بیمارستان شهید مدنی  
تلفن تماس: ۲۳ - ۳۶۲۵۳۲۲۲  
گروه هدف : عموم مردم

## سکته مغزی - اگر سریع اقدام کنید

### درمان وجود دارد.



یک طرف  
صورتتان



یک دستتان  
حرکتی ندارد؟

بی حس است؟



دچار لکنت



همین الان

با اورژانس  
زبان شده آید؟

تماس بگیرید!

منابع :

آموزش به بیمار - ماری ام .کانایو

## علائم هشدار دهنده بیماری خود را بشناسم ؟

- ♦ در صورت بروز علائمی نظیر سر گیجه ، خواب الودگی ، گیجی ، تاری دید در منزل سریعاً بیمار را به نزدیکترین مراکز درمانی منتقل نمایید.
- ♦ مرتباً به وضعیت ادرار بیمار توجه نمایید و در صورت هر گونه اشکال در ادرار کردن واحساس سوزش به پزشک اطلاع دهید.
- ♦ علائمی که باید به پزشک وپرستار گزارش شود :
  - ♦ سردرد، سر گیجه، اختلالات بینایی
  - ♦ تغییرات روانی و سطح هوشیاری
  - ♦ صرعی که برای اولین بار رخ داده است.
  - ♦ عدم اجابت مزاج برای بیش از ۳ روز
  - ♦ دیسترس تنفسی (زجر تنفسی )
  - ♦ پیشرفت نقایص حسی -حرکتی ادراری.

## چه غذاهایی نمی توانم بخورم ؟

توصیه می شود از مصرف غذاهای شور و فرایند شده مانند انواع کنسروها، غذاهای دودی شده مانند کباب ها ، سوسیس ، کالباس ، همبرگر ، غذاهای سرخ شده ، الکل و روغن های جامد اجتناب شود..

## عوارض بیماری خود را بدانم؟

اگر چه نا توانی از روز وقوع سکنه آغاز می شود ، این فرایند در دوران نقاهت تشدید می یابد ، و بهبودی نسبی یا کامل در دراز مدت صورت می گیرد پس باید صبر و حوصله ی بیشتری را پیشه سازید.

بیشترین میزان بهبودی در بیمارانی است که دوره توانبخشی و ورزش های مربوط را به درستی انجام داده اند. انجام تمرینات ورزشی توسط خود فرد و در صورت عدم توانایی توسط همراهان و خانواده می تواند بهبودی قابل توجهی ایجاد نماید.

در بیماری که دچار سکنه مغزی شده است به دلیل تغییر حسی و عدم توانایی در واکنش نسبت به فشار و ناراحتی در چرخیدن یا حرکت خطر شکنندگی بافت را به همراه دارد ، تغییر وضعیت هر دو ساعت فشار وارده به پوست را کاهش می دهد.

♦ پوست باید تمیز و خشک باشد ماساژ ملایم پوست سالم (قرمز ) نباشد و تغذیه مناسب به حفظ سلامت آن کمک کند، و از ایجاد زخم بستر پیشگیری کند.

♦ برای پیشگیری از ایجاد زخم بستر استفاده از تشک موج و یا وسایل کمکی مثل واکر و... توصیه می شود.

♦ قبل از دادن غذا و مایعات مطمئن شود که بیمار قادر به بلع می باشد ، غذا را در سمت سالم دهان بیمار بگذارد.

♦ رژیم غذایی بر اساس سطح هوشیاری و توانایی برای جویدن و بلعیدن ممکن است رژیم مایعات یا غذاهای نرم ، پوره شده و یا خرد شده به بیمار داده شود.

♦ برای جلوگیری از یبوست ، رژیم غذایی پر فیبر و مایعات کافی ۲-۳ لیتر در صورت عدم ممنوعیت توصیه می شود.

## در مان بیماری خود را بدانم ؟

جهت درمان ، از داروهای حل کننده لخته ، ضد فشار خون ، ضد تشنج ها ، مسکن ها ، ضد تب ها ، ملین ها و... استفاده می شود.

♦ اغلب اوقات ، تعبیه ی لو له بینی - معده ای و تعبیه سوند ادراری ضروری می باشد.

♦ درمان با فیز یوتراپی و باز توانی ، کار درمانی ، گفتار درمانی ، باز توانی عملکرد روده و مثانه ادامه می یابد.

♦ جراحی نیز در صورت لزوم جهت برداشتن پلاک انسدادی ، و یا ایجاد گردش خون جانبی و تخلیه ی هماتوم ، ترمیم پارگی آنوریسم انجام می شود.

## چه غذاهایی می توانم بخورم؟

♦ توصیه به افزایش دریافت منابع اسید های چرب امگا ۳ مانند ماهی یا مکمل امگا ۳ ، استفاده از روغن های کانولا یا زیتون به جای روغن جامد ، افزایش دریافت مغزها و آجیل ، افزایش دریافت منابع سبزیجات و میوه ها می شود . ممکن است یک رژیم غذایی کم سدیم کم چربی و کم کلسترول توصیه شود.