

## کتاب الکترونیکی

### توانبخشی در سگته مغزی

از مجموعه کتب شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی  
ویژه مراقبین سلامت و بهورزان

استان کردستان

تابستان ۱۴۰۳

## سکته مغزی در سالمندان

- ❖ قطع جریان یا کم شدن جریان خون بخشی از مغز در اثر ایجاد لخته در رگ های خونرسان و یا پارگی یکی از رگهای مغز ← قطع دسترسی بافت آن قسمت مغز به اکسیژن و مواد مغذی
- ❖ سکته مغزی شایعترین علت ناتوانی در سراسر جهان، ناگهانی و غیر منتظره
- ❖ تاثیر مهمی بر زندگی سالمندان و خانواده آنها

❖ بر اساس وسعت منطقه ای که دچار آسیب شده

❖ بر اساس نوع سگته مغزی

❖ علائم سگته مغزی اغلب پایدار و نیاز به اقدامات بازتوانی

## نشانه های سکتة مغزی :

- ❖ ضعف ، سستی یا کرختی ناگهانی یک طرف بدن ( صورت، دستها و پاها )
- ❖ افتادگی یا کج شدن یک طرف صورت
- ❖ ناتوانی در بالا بردن یک دست بالای سر
- ❖ لکنت زبان یا عدم توانایی در درک صحبت های دیگران
- ❖ سرگیجه ناگهانی
- ❖ از دست رفتن تعادل هنگام راه رفتن
- ❖ بروز ناگهانی و بدون علت سردرد
- ❖ بروز گیجی و منگی در یک لحظه
- ❖ تاری دید ، کاهش بینایی یک یا هر دو چشم

# اقدامات فوری :

❖ بلافاصله تماس با مرکز فوریت ها (۱۱۵)

❖ اجتناب از خود درمانی

## اقدامات پیشگیری کننده

### داشتن سبک زندگی سالم

- رژیم غذایی مناسب
- فعالیت بدنی کافی و منظم
- ننوشیدن مشروبات الکلی
- کنترل فشار خون و قند خون
- عدم مصرف یا ترک دخانیات
- درمان بیماریهای قلبی زمینه ای

## سکته مغزی گذرا:

- علائم بیماری ظرف مدت حداکثر ۲۴ ساعت از بین می رود
- لزوم درمان فوری آن به علت افزایش احتمال بروز سکته مغزی علامت دار در آینده



## درمان سکته مغزی

➤ درمان دارویی ، جراحی و توانبخشی

➤ درمان بیماریهای زمینه ای فرد از قبیل : فشار خون بالا - بیماری قلبی -

دیابت - چربی خون بالا

➤ طول درمان: در بهترین حالت ۲-۳ ماه ولی در بیشتر موارد ماه ها و گاه سالها

➤ بهبودی سالمند بسته به: وسعت منطقه آسیب دیده - تلاش و انگیزه سالمند

برای توانبخشی

➤ سن - وضعیت اقتصادی - وضعیت ذهنی و حافظه سالمند - حمایت خانواده

# باورهای نادرست درباره سکته مغزی

- تماس با اورژانس وقت تلف کردن است.
- باید سالمند در بیمارستان خصوصی بستری شود چون در بیمارستان دولتی رسیدگی کافی نیست.
- سکته مغزی قابل پیشگیری نیست.
- بیمار سکته مغزی به توانبخشی نیاز ندارد.
- برای مراجعه به توانبخشی دیر نمی شود، حالا حالاها وقت داریم.
- هر کس سکته کند دست و پاش فلج می شود.



# سوالات متداول درباره سکتة مغزی

برای جلوگیری از بروز ناتوانی ناشی از سکتة مغزی چه باید کرد؟

❖ **مرحله اول ( بعد از سکتة )** : سنگینی ، شل شدگی و ضعف دست و پای یک نیمه بدن ( ۲- ۳ هفته )

❖ **مرحله دوم**: سفت و خشک شدن مفاصل دست و پای یک نیمه بدن

❖ **در هر دو مرحله** : لزوم مصرف به موقع داروها و جدی گرفتن درمانهای توانبخشی

❖ **بیشترین میزان بهبودی از توانبخشی** : ۳ ماه اول پس از سکتة الی ۶ ماه

## زمان ترخیص از بیمارستان

- بسته به نظر پزشک پس از ۱۰ - ۷ روز می باشد.
- زمانی که سالمند بتواند از تخت خارج شود، روی صندلی بنشیند و راه برود.

## پس از ترخیص چه باید کرد؟

- خدمات توانبخشی در نزدیکترین مرکز یا در منزل ادامه یابد.

## آیا پس از سکته مغزی باید با عصا راه رفت؟

- در صورت داشتن اختلال تعادل و احتمال زمین خوردن، استفاده از عصا الزامی است.
- نوع عصا (تک پایه یا چهار پایه) : بستگی به وسعت سکته ، قدرت عضلات، تواناییهای بیمار، وضعیت هوشیاری و شناخت فرد و محیط زندگی سالمند دارد.

## چرا بعد از سکته مغزی توانبخشی لازم است؟

■ به دلیل گستردگی مشکلات ایجاد شده در اثر سکته مغزی استفاده از خدمات سیستم توانبخشی شامل: گفتار درمان گر، فیزیوتراپیست، کار درمان گر، متخصصان ارتوز و پروتز، بینایی سنج ، شنوایی سنج ، مددکار اجتماعی، پرستار توانبخشی لازم است.

## چالشهایی که سالمند پس از سکته مغزی با آن رو بروست و نیاز به توانبخشی دارد

- مشکل در برقراری ارتباط، تکلم یا درک گفته های دیگران
- اختلال در بلع
- ضعف یا فلج عضلات نیمی از بدن
- خشکی مفاصل
- زمین خوردنهای مکرر
- درد شانه
- افسردگی، اضطراب ، توهم ، انزوا
- وابسته شدن به دیگران
- فراموشی و کم شدن حافظه
- بی اختیاری ادرار و مدفوع

# فیزیوتراپی و کار درمانی چه کمکی به سالمندان دچار سکته مغزی می کنند؟

- ❖ انجام حداقل ۴۵ دقیقه توانبخشی در روز، باعث کاهش دوران بستری در بیمارستان می گردد.
- ❖ **فیزیوتراپیست ها** : به تغییر وضعیت ، ایستادن، راه رفتن و انجام اقدامات برای پیشگیری از ناتوانی کمک می کنند.
- ❖ راهکارهایی برای مدیریت کردن مشکلات ادراری و دفعی پیشنهاد می کنند.
- ❖ **کار درمانگر**: یک برنامه درمانی بر اساس نیازها ، خواسته ها و انتظارات بیمار برای کم کردن از وابستگی شدید سالمند به دیگران را در نظر می گیرند.





- اختلال در حرف زدن و حتی فهم صحبت دیگران از مشکلاتی است که پس از سکته مغزی به وجود می آید.
- یکی از راه های درمان این مشکل مراجعه به متخصص گفتاردرمانی است.
- آسیب شناسان گفتار و زبان، از شیوه های متفاوتی جهت بهبود مشکلات سخن گفتن، غذا خوردن و بلع استفاده می کنند.
- آنها کمک می کنند تا در مواردی که سالمند، قادر به حرف زدن نیست و صحبت های دیگران را درک نمی کند، از راه های دیگر برای برقراری ارتباط استفاده کند.

## اگر پس از سگته مغزی دچار فراموشی شوم و یا نتوانم کلمات یا خاطرات را به خاطر بیاورم چه کنم؟

- موثرترین روش برای کمک به سالمندانی که دچار فراموشی شده اند، برقراری ارتباط مداوم با آنهاست.
- گاهی سالمندان در درک گفته های دیگران تاخیر دارند.
- از این رو باید زمان کافی در اختیار آنها بگذاریم تا بتوانند مطالب دشوار را نیز درک کنند.
- استفاده از تصاویر و صداهاى آشنا نیز می تواند به بهبود حافظه فرد کمک کند.
- در صورت مواجهه با مشکلات حافظه به گفتاردرمانگر و کاردرمانگر مراجعه کنید.



# سالمند دچار سگته مغزی چه کمکی می تواند به خود بکند؟

- بعد از سگته مغزی بلافاصله نمیتوان به زندگی پیش از سگته برگشت. بهبودی شما مدت زمانی طول می کشد ولی صبور باشید.
- پس از سگته تغییراتی در عواطف و هیجانات شما ایجاد می شود. اگر دچار احساس غم و اندوه یا احساس درماندگی یا عصبانیت شدید، از دیگران کمک بگیرید.
- انگیزه خود را برای ادامه تمرینات از دست ندهید و تمام حرکات توصیه شده توسط فیزیوتراپیست و کاردرمانگر را انجام دهید.
- سعی کنید از نزدیکترین مرکز ارائه خدمات توانبخشی استفاده کنید.
- اگر متخصص توانبخشی را به خانه می آورید، مطمئن شوید که او تحصیل کرده یکی از رشته های توانبخشی است.