

خودمراقبتی در بیماران مبتلا به سکته مغزی دچار اختلال بلع

فلج عضلات صورت و حلق می تواند شخص بیمار را دچار مشکلات بلع و تغذیه نماید.

بیماران دچار اختلال بلع ممکن است دچار گیر افتادن لقمه در گلو و خفگی شوند.

رعایت موارد زیر می تواند موجب بهبود شرایط بیمار شود:

غذای بیماران اختلال بلع باید آبکی و یا خیلی نرم تهیه شوند.

غذاها باید با حجم کم و لقمه های کوچک برای بیمار فراهم شوند، می توان در روز به جای سه بار غذا در تعداد وعده های بیشتر و حجم کمتر در اختیار بیمار قرار دهید.

هنگام غذا خوردن بیمار حالت نشسته داشته باشد و ترجیحا بر روی صندلی بنشیند.

بیمار باید غذا را از سمت سالم که فلج نیست در دهان خود بگذارد.

بیمار مبتلا به سکته مغزی باید غذای خود را با حوصله میل نماید، لذا اطرافیان نیز باید به این موضوع توجه داشته باشند .

بیمار باید از پر خوری و با اشتها غذا خوردن بپرهیزد.

رژیم غذایی بیمار باید سرشار از انواع میوه ها و سبزی ها باشد، سعی شود از گوشت قرمز کمتر استفاده شود .

غذاهای کنسروی ، سوسیس ، کالباس و غذاهای پرنمک نباید برای بیمار مبتلا به سکته مغزی استفاده شود.

از نوشابه ها و سایر غذاهای گازدار استفاده نکنید.

قاشق های مخصوص این بیماران در فروشگاههای تجهیزات پزشکی موجود است که می توان برای بیمار تهیه نمود.

-در صورتی که بیمار تغذیه از طریق لوله بینی معدی دارد، در زمان بستری بودن بیمار در بیمارستان از پرستار بخواهید نحوه صحیح انجام تغذیه از طریق لوله بینی - معده را به شما آموزش دهد.

خودمراقبتی در بیماران مبتلا به سکته مغزی مبتلا به فلج اندام

سکته مغزی می تواند با توجه به شدت آن ایجاد فلجی در اندام های مختلف نماید. علائم فلجی در بازو ها ، دست ها ، صورت و پا ها می تواند باعث موارد زیر شود:

-مشکل در راه رفتن ، مشکل در بلع ، افتادگی مچ پا و دست ها، از دست دادن حس های بدن مثل حس لمس ، مشکلات در حفظ تعادل بدن.

اقدامات زیر می تواند در بیماران دچار فلج اندامها به بهبود شرایط کمک نماید:

میله های کنار راهرو و پله ها بذای کمک به جابه جایی بیمار باید نصب شود.

در صورت تمایل بیمار برای راحتی بیمار توالت فرنگی در نظر گرفته شود.

برای پیشگیری از تغییر شکل اندام و خشکی مفاصل در محدوده حرکتی مفاصل دست و پای فلج بیمار ورزشهای فعال و غیر فعال را اجرا کنید.

از نزدیک شدن شانه آسیب دیده به بدن با قرار دادن بالشتک در آن ناحیه جلوگیری نمائید.

جهت پیشگیری از تورم (ادم)، دست و پای مبتلا به فلجی را با استفاده از بالشت بالاتر از سطح بدن قرار دهید.

لمس ناحیه فلج توسط بیمار باید روزانه انجام پذیرد.

آموزش به بیماران مبتلا به سکته مغزی دچار اختلال حافظه

اختلال در حافظه می تواند به مرور زمان خود به خود یا از طریق توانبخشی بهبود یابد، اما علائم می تواند تا سالها ادامه داشته باشد.

در مراقبت و زندگی با بیمار دچار اختلال حافظه رعایت موارد زیر کمک کننده می باشد:

بیمار باید در انجام امورات روزانه یک نظم مشخص داشته باشد.

فعالیت های روزانه و رویدادهای ویژه را می توان در یک دفترچه یادداشت ثبت کنید .

بیمار باید یک دفترچه از اطلاعات مهم در دسترس داشته باشد. در این دفترچه می توان اطلاعاتی نظیر ملاقات ها، شماره تلفن ها و داروهای مصرفی را یادداشت نمود .

یادداشت هایی را در مکانهای برجسته قرار دهیدو دستورالعمل های نحوه استفاده از وسایل معمول خانه مانند تلفن و ماکروویو را در کنار آن وسایل بگذارند.

بیمار دچار مشکلات حافظه نباید از درخواست تکرار یک موضوع خجالت بکشد، هرگز بیمار دچار مشکلات حافظه را تحقیر نکنید.

شماره تلفن های ضروری را به صورت یک کارت می توان همیشه همراه داشت.

حافظه بیمار را م ی توان با یادآوری خاطرات و شرکت دادن وی در مکالمات روزمره تقویت نمود،

محیط اطراف بیمار آرام و بدون استرس باشد.

خود مراقبتی در بیماران مبتلا به سکته مغزی دچار اختلال تکلم

بسیاری از بیماران دچار سکته مغزی در تکلم و برقرای ارتباط دچار مشکل می شوند. رعایت موارد زیر می تواند کمک کننده باشد:

در صحبت کردن اطرافیان با بیمار باید از جملات کوتاه و ترجیحا ساده استفاده شود.

بیمار مبتلا به سکته مغزی که دچار اختلال بینایی است باید تمام وسیله های مورد نیاز مانند تمام وسیله های مورد نیاز بیمار مانند ساعت، کنترل تلویزیون را در سمت سالم بیمار قرار دهید.

برای برقراری ارتباط با بیمار می توان از نوشتن، تصاویر و لبخوانی نیز استفاده کرد.

بیمار نباید در صحبت کردن عجله کند، به بیمار فرصت کافی برای صحبت کردن را بدهید.

قبل از اینکه با او صحبت کنید، او را متوجه خودتان کنید و توجه او را جلب کنید.

بیمار باید به برقراری ارتباط و تلاش برای آن تشویق شود.

توصیه می شود تا بیماران دچار مشکل ارتباطی با صدای بلند کتاب بخوانند و گاهی رو به روی آینه ایستاده و صحبت کنند.

در صورت شدید بودن مشکلات تکلم به گفتار درمان مراجعه شود.

خودمراقبتی در بیماران مبتلا به سکته مغزی دچار اختلال بینایی

بسیاری از بیماران دچار سکته مغزی دچار مشکلات بینایی می شوند رعایت موارد زیر می تواند از این مشکل بکاهد.

در بیمار مبتلا به کاهش میدان بینایی اطرافیان باید در سمت سالم بیمار قرار گیرند، تا وی بتواند آنها را ببیند. همچنین وسایل شخصی بیمار در سمتی از بیمار که وی دید کامل دارد قرار داده شوند.

نور کافی برای محیط اطراف بیمار باید فراهم شود.

در هنگام رفتن به مکان های شلوغ تنه ایشان نگذارید.

در صورتیکه بیمار در پلک زدن مشکل دارد بهتر است به منظور جلوگیری از خشکی چشم ها از قطره های اشک مصنوعی استفاده شود.

بیمار باید نسبت به موانعی که در اتاق هست به طور مثل مبلمان آگاه شود.

-در صورت داشتن دو بینی در زمان دیدن اشیا بیمار باید یک چشم خود را با دست یا چشم بند بپوشاند.

در صورتی که یک چشم دچار کاهش بینایی است سعی نمایید با چشم سالم با چرخاندن سر هر دو طرف خود را ببیند.

در صورتی که بیمار در زمان خواب قادر نیست چشم های خود را ببند، پدهای چشمی را محافظت نماید.

-در صورت تغییرات شدید در چشم مانند قرمزی و تغییر شکل به مرکز درمانی ارجاع داده شود.