



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

سکته مغزی

شماره پرونده:	نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
			اتاق:	
			تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص:	تاریخ پذیرش:	
	جنس: ☐ زن ☐ مرد			

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید

آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

فیزیوتراپی: توانبخشی و فیزیوتراپی را در منزل با جدیت ادامه دهید؛ مغز قدرت بازسازی شگفت انگیزی دارد اما نیاز به تکرار تمرینات دارد. کنترل عوامل خطر: فشار خون، چربی خون و قند خون شما باید دقیقاً کنترل شود تا سگته مجدد رخ ندهد. رژیم غذایی: در طول روز از میوه و سبزیجات فراوان و غذاهای پر فیبر استفاده کنید تا دچار یبوست نشوید. مصرف نمک و غذاهای چرب و سرخ کردنی را کاملاً قطع کنید. گوشت قرمز یا سفید را بدون پوست و به صورت کاملاً پخته مصرف کنید. مصرف ماهی دو بار در هفته برای ترمیم بافت های شما بسیار مفید است. نحوه صحیح غذا خوردن: هنگام غذا خوردن حتماً در وضعیت کاملاً نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید. غذا را به صورت لقمه های بسیار کوچک میل کنید و عجله نکنید؛ صبر کنید تا لقمه قبلی کاملاً بلعیده شود. بهداشت و مراقبت ادراری: اگر بیمار با سوند ادراری مرخص می شود، خانواده باید روزی ۲ بار ناحیه تناسلی را با سرم شستشو تمیز کنند. اگر ادرار کدر، خونی یا بدبو شد، سریعاً اطلاع دهید. مراقبت از چشم: در صورتی که پلک زدن بیمار دچار مشکل شده، حتماً از قطره های اشک مصنوعی یا پماد چشمی طبق دستور پزشک استفاده کنید تا قرنیه خشک نشود. ترک دخانیات: سیگار کشیدن خطر سگته مجدد را به شدت بالا می برد؛ مصرف هرگونه دخانیات را از همین امروز متوقف کنید. مراقبت از دهان: اگر یک طرف صورت شما فلج است، غذا ممکن است در گوشه لپ شما باقی بماند و باعث عفونت شود. بعد از هر وعده، دهان خود را کاملاً چک و تمیز کنید. پوزیشن دهی و جلوگیری از بدشکلی اندام:

- برای جلوگیری از در رفتگی شانه در سمت ضعیف، حتماً یک بالش نرم زیر بازو و زیر بغل قرار دهید تا دست به بدن نزدیک بماند.
- مچ دست و انگشتان را در وضعیت طبیعی (کمی خمیده روی یک حوله کوچک) قرار دهید تا خشک نشوند.
- اگر دست یا پا ورم دارد، آن را با کمک بالش یا پتو کمی بالاتر از سطح بدن قرار دهید تا ورم تخلیه شود.
- در صورتی که بیمار قادر به تغییر پوزیشن نیست، هر ۲ ساعت یکبار بیمار را از پهلویی به پهلوی دیگر بچرخانید تا فشار از روی پوست برداشته شود و ریه ها بهتر کار کنند.

علائم خطر (سریعاً به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- تغییر ناگهانی در سطح هوشیاری یا خواب آلودگی شدید که بیدار نمی شود.
- تشنج یا لرزش های غیرارادی.
- اختلال جدید در بلع یا پریدن ناگهانی غذا در گلو همراه با تنگی نفس.
- سرفه، تب یا خارج شدن خلط رنگی (نشانه عفونت ریه).
- ایجاد قرمزی یا زخم در نواحی تحت فشار مثل باسن یا پاشنه پا.
- کج شدن ناگهانی صورت.
- ضعف یا کرختی ناگهانی در یک سمت بدن.
- اختلال در صحبت کردن یا سنگین شدن زبان.
- تار شدن ناگهانی دید یا سردرد بسیار شدید و بی سابقه.