

کتاب الکترونیکی

توانبخشی در سکتة مغزی



منبع: کتاب توانبخشی در دوران سالمندی
از مجموعه کتابهای شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی
ویژه سالمندان، مراقبین سلامت و بهورزان

واحد جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس
گروه سلامت سالمندان

سال ۱۴۰۴



تعریف سکته مغزی در سالمندان

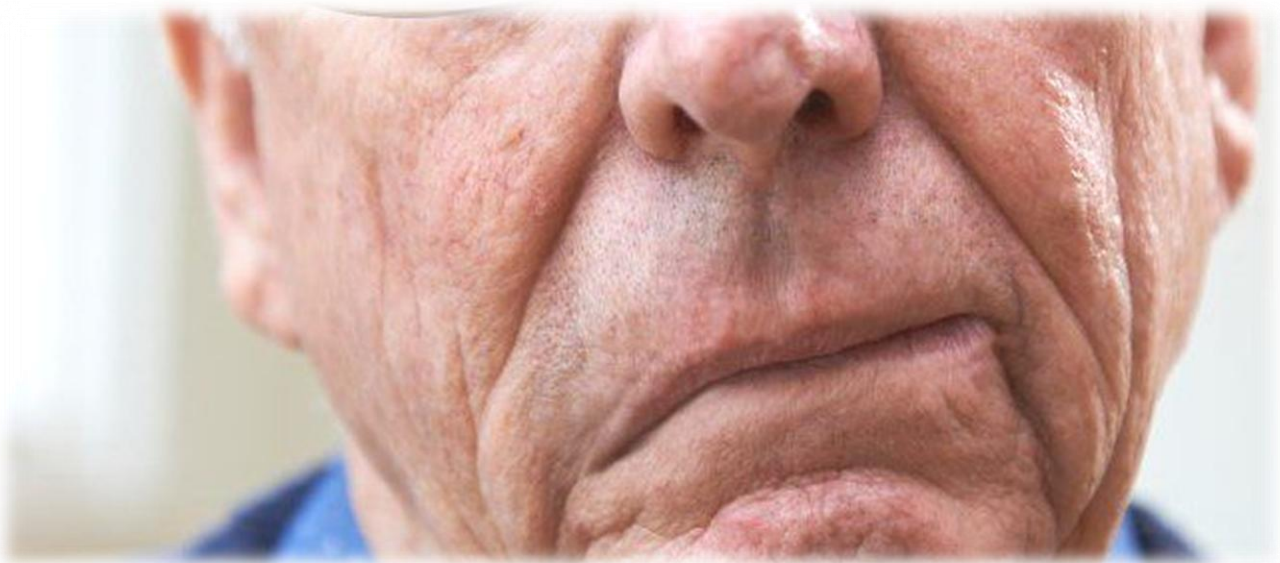
سکته مغزی هنگامی اتفاق می افتد که جریان خون بخشی از مغز، در اثر ایجاد لخته در رگ های خون رسان و یا پارگی یکی از رگ های مغز قطع یا کم شده که موجب قطع دسترسی بافت آن قسمت مغز به اکسیژن و مواد مغذی می گردد.

سکته مغزی شایعترین علت ناتوانی در سراسر جهان است. بر اساس وسعت منطقه ای از مغز که دچار آسیب شده و نیز نوع سکته مغزی، مبتلایان به سکته با درجات مختلفی از اختلالات جسمی، روانی و اجتماعی مواجه می شوند. معمولاً سکته، ناگهانی و غیرمنتظره بروز کرده و سالمند را دچار ناتوانی می کند. نکته مهم دیگر این است که علائم سکته مغزی در اغلب موارد پایدار است و برای بهبودی نیاز به اقدامات بازتوانی دارد.



نشانه های سکته 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



اقدامات لازم در زمان سکته مغزی :

با دیدن یک یا چند نشانه از علائم بالا، بلافاصله با مرکز فوریتها (اورژانس ۱۱۵) تماس بگیرید. هرچه بیماران سریعتر به بیمارستان برده شوند، شانس زنده ماندن بیشتر و احتمال آسیب مغز در آنها کمتر خواهد بود. در این موارد باید از خود درمانی اجتناب کرد.

سکته مغزی گذرا :

علائم بیماری ظرف مدت حداکثر ۲۴ ساعت از بین می رود. درمان فوری آن، به علت افزایش احتمال بروز سکته مغزی علامت دار در آینده، لازم به نظر می رسد.



درمان سکته مغزی

- درمان سکته مغزی شامل درمان دارویی، جراحی و توانبخشی است. برای درمان دارویی سکته های ناشی از بسته شدن رگ های مغزی، داروهایی تجویز می شوند که لخته را در رگ های مغز از بین ببرند و در سکته های همراه با خونریزی مغزی، داروهایی تجویز می شوند که جلوی خونریزی را بگیرند. علاوه بر درمان خود سکته مغزی، باید بیماریهای زمینه ای فرد مانند بیماری قلبی، فشار خون بالا، دیابت و چربی خون بالا را درمان کرد.
- در بعضی موارد برای زنده ماندن سالمند مبتلا به سکته مغزی، جهت جلوگیری از پیشروی خونریزی و کاهش ورم مغز، جراحی لازم است.



باورهای نادرست درباره سکته مغزی

- تماس با اورژانس وقت تلف کردن است. بهتر است سالمند را با وسیله شخصی به بیمارستان ببریم.
- باید سالمند در بیمارستان خصوصی بستری شود؛ چون در بیمارستان دولتی رسیدگی مناسب نیست.
- سکته مغزی قابل پیشگیری نیست.
- بیمار سکته مغزی به توانبخشی نیاز ندارد. خودمان در خانه ورزشش می دهیم.
- برای مراجعه به توانبخشی دیر نمی شود، حالا حالاها وقت داریم.
- هر کس سکته کند دست و پایش فلج می شود.



سوالات متداول درباره سکتة مغزی

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

هر فردی که سکتة می کند قبل از رسیدن به بهبودی کامل، دو مرحله را می گذراند.

- در مرحله اول که بلافاصله پس از سکتة مغزی شروع می شود، سالمند دچار سنگینی، شل شدگی و ضعف دست و پای یک نیمه از بدن می شود. این مرحله معمولاً حدود دو تا سه هفته طول می کشد.
- در مرحله دوم مفاصل دست و پای یک نیمه بدن دچار سفتی و خشکی می شوند. آنچه که یک سالمند باید در این دو مرحله انجام دهد، مصرف به موقع داروها و جدی گرفتن درمانهای توانبخشی است؛ که گاه ماه ها و حتی سال ها به طول می انجامد.

چه زمانی از بیمارستان مرخص می شوم؟

بسته به نظر پزشک متخصص، ممکن است پس از ۷ تا ۱۰ روز از بیمارستان ترخیص شوید. معمولاً زمان ترخیص، موقعی است که سالمند بتواند از تخت خارج شود و روی صندلی کنار تخت بنشیند و راه برود. ترخیص از بیمارستان به معنای دستیابی به بهبودی کامل نیست.

پس از ترخیص چه باید بکنم؟

پس از ترخیص از بیمارستان بهتر است برای ادامه خدمات توانبخشی به نزدیک ترین مرکز جامع خدمات توانبخشی مراجعه کنید و یا اگر توانایی مراجعه را ندارید، خدمات توانبخشی در خانه را دریافت کنید.

آیا پس از سکتة مغزی برای راه رفتن باید عصا به دست بگیرم؟

با نظر پزشک و در صورت داشتن اختلال تعادل و احتمال زمین خوردن، استفاده از عصا الزامی است. نوع عصا (تک پایه یا چهار پایه)، بستگی به وسعت سکتة، قدرت عضلات، توانایی های بیمار، وضعیت هوشیاری و شناخت فرد و محیط زندگی سالمند دارد.

چرا بعد از سکتة مغزی توانبخشی لازم است؟

به دلیل گستردگی مشکلات ایجاد شده در اثر سکتة مغزی، استفاده از خدمات سیستم توانبخشی شامل: خدمات گفتار درمان گر، فیزیوتراپیست،

کار درمان گر، متخصصان ارتوز و پروتز، بینایی سنج، شنوایی سنج، مددکار اجتماعی و پرستار توانبخشی لازم است.



مشکلات شایع بعد از سکته مغزی

- درد شانه
- افسردگی، اضطراب، توهم، انزوا مشکل در بلع
- مشکل در برقراری ارتباط، تکلم یا درک گفته های دیگران
- فراموشی و کم شدن حافظه
- عدم تمرکز و توانایی فکر کردن
- گیر کردن لقمه در گلو یا اختلال بلع
- ایجاد تغییر در توانایی فرد و رفتار او
- فلج ماهیچه ها و اندام های در یک یا دو طرف بدن
- ایجاد آسیب حسی، حرکتی، عضلانی، شناختی
- بی اختیاری ادرار و مدفوع
- ضعف یا فلج عضلات نیمی از بدن
- زمین خوردن های مکرر
- خشکی مفاصل



فیزیوتراپی و کاردرمانی چه کمکی به سالمندان دچار سکته مغزی می کنند؟

انجام توانبخشی حداقل ۴۵ دقیقه در روز، دوران بستری سالمند در بیمارستان را کاهش می دهد. معمولاً ۲۴ ساعت پس از سکته، فیزیوتراپیست ها و کاردرمانگرها بر بالین بیماران حاضر می شوند و به آنها کمک می کنند تا بتوانند تغییر وضعیت دهند. برای مثال بتوانند در تخت غلت بزنند، از حالت خوابیده به حالت نشسته درآیند، از تخت خارج شوند، بایستند و راه بروند.

آنها برای پیشگیری از زخم بستر، اختلالات حس و درک، محافظت از دست و بازوی طرف فلج شده و به طور کلی ناتوانی، اقداماتی را انجام می دهند.



سالمند دچار سخته مغزی چه کمکی می تواند به خود بکند؟

بعد از سخته مغزی بلافاصله نمی توان به زندگی پیش از سخته برگشت. بهبودی شما مدت زمانی طول می کشد ولی صبور باشید.

پس از سخته 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.



ورزش، کلید بازگشت توان از دست رفته است؛
هر حرکت، نغمه ای از جوانی دوباره در وجود سالمند می نوازد.



و من الله
التوفیق....