

سکته مغزی

مراقبت در منزل:

رژیم غذایی:

1. جهت شروع تغذیه بیمار را در وضعیت کاملاً نشسته قرار دهید.
2. از رژیم پر فیبر مانند میوه و سبزی به همراه مایعات فراوان در صورت نداشتن ممنوعیت استفاده کنید زیرا کم تحرکی عامل بیوست است.
3. وعده های غذایی را در حجم کم و تعداد زیاد حدود 5 الی 6 وعده انتخاب کنید.
4. از رژیم غذایی کم چرب و کم نمک استفاده کنید.
5. در صورتیکه در طی تغذیه بیمار به سرفه بیفتد یا قادر به بلعیدن لقمه نباشد و مدتی لقمه را در دهان نگه دارد یا به سختی قورت دهد و یا در هنگام بلع احساس درد کند نباید از راه دهان چیزی به بیمار داد.

بازتوانی:

1. اندامهای آسیب دیده را بطور غیر فعال ورزش دهید و 4 الی 5 دقیقه در روز در محدوده حرکتی کامل، آنها را به حرکت در آورید. مراقب باشید که حرکتها شدید نباشد چون باعث آسیب به عضو و حتی در رفتگی می شود.
2. در صورتی که در یک عضو بیمار ضعف اندام وجود دارد بیمار را تشویق کنید تا در طول روز به انجام ورزش در این نیمه پردازد. (حتی با کمک نیمه سالم بدن)
3. بیمار را تشویق کنید از نیمه سالم بدن استفاده کند تا احساس قدرت بیشتری کند.
4. جهت افزایش حس اعتماد به نفس انجام کلیه اموری را که بیمار قادر به انجام آن می باشد را به خود او واگذار کنید.
5. بی خوابی معمولاً شایع است روشن بودن چراغ، سرو صدا می تواند موجب بی خوابی گردد تجویز آرام بخش، طبق دستور پزشک نیز به خواب کمک می کند.
6. - از وسایل کمک حرکتی مانند (عصا، چوب زیر بغل و ...) استفاده کنید.

- داروها را در فواصل منظم طبق دستور پزشک استفاده کنید و از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

- مصرف الکل و سیگار را ترک کنید. برای کمک به ترک، از مشاوره استفاده کنید.

- به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر با اورژانسی تماس بگیرید.

- بیحسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازوها، یا پاها به ویژه در یک سمت از بدن، گیجی ناگهانی و یا مشکل ناگهانی در صحبت کردن یا فهمیدن صحبت دیگران، مشکل ناگهانی در بینایی یک یا هر دو چشم، مشکل ناگهانی در راه رفتن، سرگیجه، عدم تعادل، عدم شنوایی یا عدم هماهنگی، سردرد ناگهانی، شدید و بیسابقه و بدون دلیل مشخص