

## خودمراقبتی در سکتة مغزی

- جهت شروع تغذیه بیمار را در وضعیت کاملاً نشسته قرار دهید .
  - از رژیم پر فیبر مانند میوه و سبزی به همراه مایعات فراوان در صورت نداشتن ممنوعیت استفاده کنید زیرا کم تحرکی عامل بیوسست است.
  - وعده های غذایی را در حجم کم و تعداد زیاد حدود 5-6 وعده انتخاب کنید.
  - از رژیم غذایی کم چرب و کم نمک استفاده کنید .
  - اندامهای آسیب دیده را به طور غیر فعال ورزش دهید و 4-5 دقیقه در روز در محدوده حرکتی کامل آنها را به حرکت در آورید. مراقب باشید که حرکت ها شدید نباشد چون باعث آسیب به عضو و حتی در رفتگی می شود.
  - 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 بپردازد. (حتی با کمک نیمه سالم بدن)
  - داروها در فواصل منظم طبق دستور پزشک استفاده شود. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید .
  - بیمار را تشویق کنید از نیمه سالم بدن استفاده کند تا احساس قدرت بیشتری کند .
  - جهت افزایش حس اعتماد به نفس انجام کلیه اموری را که بیمار قادر به انجام آن می باشد را به خود او واگذار کنید .
  - 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.
  - از وسایل کمک حرکتی مانند ( عصا، چوب زیر بغل و ... ) استفاده کنید .
  - مصرف الکل و سیگار را ترک کنید. برای کمک به ترک، از مشاوره استفاده کنید .
  - 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.
  - به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه کنید.
  - کنترل فشار خون در جلوگیری از بروز سکتة مجدد موثر است.
  - در صورتی که دیابت دارید سعی در کنترل آن داشته باشید.
  - وزن خود را کنترل کنید و در صورتی که افزایش وزن دارید جهت کاهش آن اقدام کنید.
  - به طور منظم ورزش کنید چون باعث کاهش فشار خون و چربی خون و بهبود کیفیت عروق بدن شما می شود.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:**

- بی حسی 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 پیاده روی، سرگیجه، عدم تعادل، عدم شنوایی یا عدم هماهنگی، سردرد ناگهانی، شدید و بی سابقه و بدون دلیل مشخص، یا تغییر در روند سردردهایی مثل میگرن که شما از قبل آنها را داشته اید.