

راهنمای آموزشی بیمار (آموزش پس از ترخیص و مراقبت در منزل)

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

مراقبت پس از ترخیص از بیمارستان به دنبال سکته مغزی چیست؟

- * در برنامه بازتوانی شرکت نمایید .
- * پزشک خود را به شکل منظم ملاقات نمایید .
- * داروهای خود را مطابق دستور پزشک مصرف نمایید
- * فعالیت بدنی و مراقبت های دوره ای را براساس دستر پزشک معالج تنظیم کنید .
- * اگر مبتلا به دیابت (بیماری قند خون) هستید ، قند خون خود را کنترل نمایید .
- * فشار خون خود را مرتب کنترل نمایید .
- * دخانیات (سیگار، قلیان، پپ، چپق) نکشید و از افراد مصرف کننده مواد دخانی دوری کنید .
- * از مصرف مواد مخدر و الکل بپرهیزید .
- * در صورت بالا بودن کلسترول خون، آنرا تحت درمان قرار دهید .
- * غذاهای حاوی مقادیر پایینی از چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول و نمک را مصرف کنید .
- * وزن خود را کنترل نمایید .

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 یبوست است. وعده های غذایی را در حجم کم و تعداد زیاد حدود ۶-۵ وعده انتخاب کنید.

از رژیم غذایی کم چرب و کم نمک استفاده کنید.

اندام های آسیب دیده را بطور غیر فعال ورزش دهید و ۵-۴ 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 دررفتگی 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.

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.

در صورت تمایل برای دسترسی به مطالب و پمفلتهای آموزشی بیشتر به سایت بیمارستان زیر مراجعه نمایید:

www.BMC.muq.ac.ir

