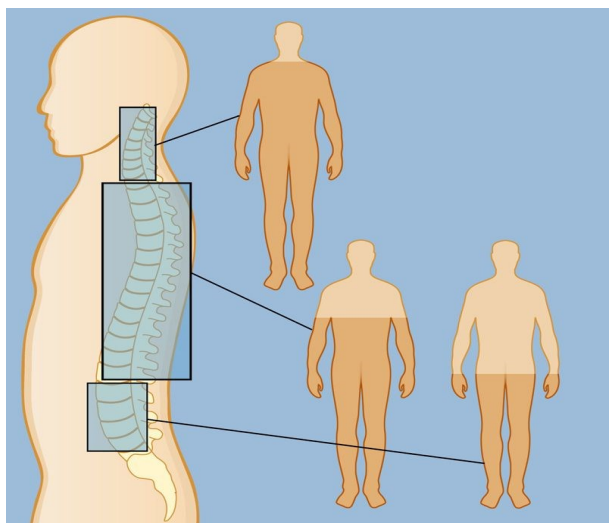




## آموزش به بیمار

### آسیب نخاعی



مرکز آموزشی پژوهشی  
درمانی شهید هاشمی نژاد  
واحد آموزش به بیمار

### مشکلات کنترل ادرار

۱. شامل عدم توانایی حس پرشدن مثانه و عدم توانایی کنترل تخلیه آن می باشد.
۲. استفاده از سوند دائمی (فولی و کاندوم شیت و پوشک) به مدت طولانی سبب عفونت های مکرر ادراری، کاهش حجم مثانه، حمل دائمی کیسه ادرار و عدم احساس طهارت در بیمار می گردد.
۳. مصرف مرتب مایعات برای جلوگیری از سنگ های ادراری و عفونت های احتمالی ضروری می باشند.

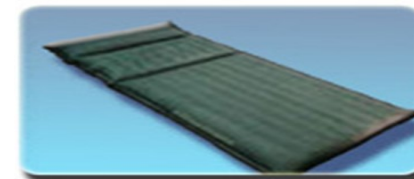


منبع: [www.medlineplus.com](http://www.medlineplus.com)

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی  
نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۰۵۱۳ ویا با شماره ۳۱۰۹ داخلی  
بخش جراحی اعصاب (۲۴۱۶)

سایت بیمارستان: [hasheminejad.mums.ac.ir](http://hasheminejad.mums.ac.ir)

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه  
روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات  
شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت  
دریافت پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



تشک موج

### مشکلات مربوط به سیستم گوارشی

اغلب بیماران مشکل یبوست مزمن و عدم کنترل اجابت مزاج و استفاده از پوشک را ذکر می کنند. در این بیماران شرطی سازی مثانه و استفاده از شیاف های ملین برای تحریک دفع کامل مناسب است.

در رژیم غذایی استفاده از غذاهای پرفیبر شامل سبزیجات و میوه جات روزانه در سه وعده غذایی برای پیشگیری از یبوست توصیه می گردد.

حفظ حرکت فیزیکی روزانه و ادامه فیزیوتراپی و کاردرمانی سبب بهبود حرکات روده و پیشگیری از یبوست می گردد.

پرهیز غذایی و حفظ تناسب اندام و جلوگیری از افزایش وزن نقش بسیار مهمی در توانایی های حرکتی خواهد داشت. (کاهش برنج و نان و چربی در رژیم غذایی).

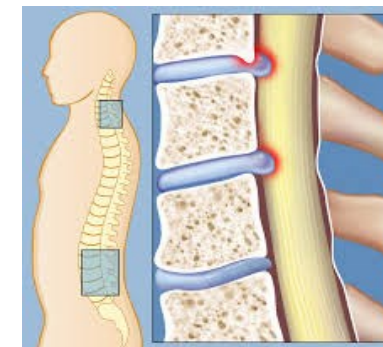


این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



### چگونه بر مشکلات ناشی از ضایعات نخاعی غلبه نماییم؟

۱. پذیرش منطقی آسیب نخاعی، تصمیم گیری برای راه حل های مقابله با آن را آسانتر می نماید.
۲. پذیرش فرد در خانواده و اجتماع وی را در امر فوق تشویق نموده و سبب جلوگیری از گوشه گیری وی می شود.
۳. انجام تمام مراحل درمانی تحت نظر پزشک معالج شامل رفع فشار از نخاع و ثابت سازی ستون فقرات ضروری بوده و توانمندی فرد را افزایش می دهد.
۴. گوشه گیری، طرد اجتماعی و دردهای احتمالی زمینه را برای گرایش فرد به مواد مخدر فراهم می کند که بیمار باید کاملاً مراقب این مشکل باشد.



۵. حفظ استقلال اقتصادی و اشتغال برای بیماران آسیب نخاعی در صیانت از شخصیت اجتماعی وی امری بسیار مهم می باشد. قابل ذکر است این بیماران در بسیاری از مشاغل موفق تر عمل می کنند.
- آسیب نخاع گردن باعث فلج چهار اندام و آسیب نخاع پستی، کمری باعث فلج پاها می شود.

### مراحل لازم برای مقابله با مشکلات حرکتی و جلوگیری از تحلیل عضلات بیماران آسیب نخاعی

۱. برای جلوگیری از خشکی مفاصل، اقدامات فیزیوتراپی و ورزش های روزانه انجام شود.
۲. برای جلوگیری از تحلیل عضلانی، فیزیوتراپی حرکات ارادی در آسیب های ناکامل (قسمت های قابل حرکت) و تحریک الکتریکی عضلانی در آسیب های کامل انجام شود.
۳. یادگیری نشستن در ویلچر و حرکت با آن در آسیب های گردنی و پستی.
۴. یادگیری ایستادن در تخت مخصوص تحت نظر فیزیوتراپیست و کار درمان بعمل آید.
۵. یادگیری ایستادن با کفش طبی بلند (بریس) توسط کار درمان انجام شود.
۶. یادگیری راه رفتن با بریس و واکر (چهارپایه) تحت نظر کار درمان بعمل آید.
۷. یادگیری راه رفتن با بریس و عصا.

### مراحل لازم برای جلوگیری از زخم بستر

۱. برای پیشگیری از زخم بستر از فشار متناوب بریک نقطه بدن اجتناب نمایند و تغییر وضعیت دائمی (هر دو ساعت) و استفاده از تشک مواج و همچنین تشک بادی (برای ویلچر) توصیه می گردد.
۲. از تماس اجسام داغ و سرد و نوک تیز با اندام های بی حس اجتناب نمایند. (از ساییده شدن اندام ها جلوگیری نمایند).
۳. از خشکی پوست اندام ها جلوگیری و بهداشت انگشت و ناخن را رعایت فرمائید.
۴. در صورت حرکت با واکر و بریس با توجه به عدم وجود حس تعادل مراقب بهم خوردن تعادل و زمین خوردن احتمالی باشند و حتی الامکان افراد خانواده و کار درمان در حین اینکار حضور داشته باشند تا از آسیب استخوانی جلوگیری شود.
۵. دردهای پس از آسیب نخاعی با فعالیت فیزیکی مداوم و مصرف داروهای مناسب قابل تسکین می باشد، بعضی مواقع عمل جراحی کمک کننده خواهد بود. فرد ضایعه نخاعی باید از مصرف مواد افیونی برای تسکین درد جداً خودداری نمایند.

نواحی که زخم فشار ایجاد می شود

