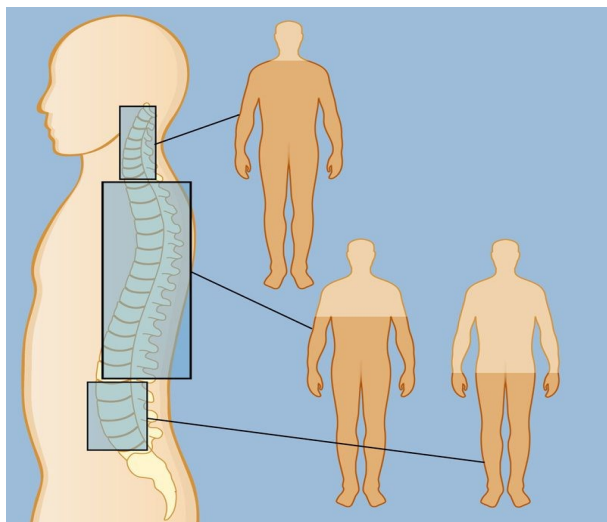




آموزش به بیمار

آسیب نخاعی



مرکز آموزشی، پژوهشی
و درمانی شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار

ویتامینها و مواد معدنی: سلامت پوست و استخوانها در افراد دچار آسیب نخاعی به دلیل بی تحرکی و گاهی عوارض برخی داروها در معرض خطر است. کلسیم و ویتامین D برای حفظ تراکم استخوان و پیشگیری از پوکی استخوان و ویتامین C و پروتئین برای ترمیم بافت پوست و بهبود زخمها ضروری هستند.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- تب بالای ۳۸/۳ درجه سانتی گراد
- قرمزی، ورم و ترشح چرکی از محل عمل جراحی
- عدم رفع علائم واکنش شدید عصبی با وجود حذف محرک ها
- تغییر در حس و حرکت در پائین سطح آسیب
- بروز بی اختیاری ادرار یا مدفوع
- بروز علائم عفونت ادراری (سوزش ادرار، ادرار کدر و ...)
- بروز علائم لخته خون در پا (تغییر سایز پا به صورت یکطرفه، گرمی، درد شدید و ...)



منبع : سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱۰۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش جراحی اعصاب ۲۴۱۶ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: 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 محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



پیشگیری از لخته شدن خون: توصیه می شود که برای پیشگیری از کاهش حجم عضلات اندامها و خشکی مفاصل و پیشگیری از ایجاد لخته خون در پاها، ورزشهای محدوده دامنه حرکتی طی ۴۸-۷۲ ساعت بعد از آسیب اجرا شود و از جوراب های الاستیکی و واریس می توان استفاده کرد.



مدیریت روده: برنامه منظم برای دفع روده برای جلوگیری از یبوست مزمن، اسهال یا انسداد روده داشته باشید. مصرف فیبر کافی (میوه، سبزیجات) و نوشیدن آب فراوان (حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان در روز) برای کمک به عملکرد روده و پیشگیری از سنگ کلیه و عفونتهای ادراری ضروری است.

سوخترسانی به بدن: راهنمای تغذیه ای

تغذیه مناسب در مدیریت وزن، پیشگیری از یبوست و تقویت سیستم ایمنی حیاتی است :

- **کنترل وزن:** کاهش شدید فعالیت بدنی باعث میشود که افراد مستعد افزایش وزن باشند. چاقی خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی و ایجاد زخم فشاری را افزایش میدهد.
- **فیبر و مایعات کلید مبارزه با یبوست:** یبوست یک مشکل رایج است که میتواند به مشکلات جدیتری مانند بواسیر یا اختلال در کنترل روده منجر شود. مصرف کافی میوه ها، سبزیجات و غلات کامل برای حجیم شدن مدفوع و نوشیدن حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز برای نرم نگه داشتن مدفوع و پیشگیری از کم آبی بدن ضروری است.



آسیب نخاعی یک تغییر بزرگ در زندگی است، اما پایان مسیر نیست. این پمفلت برای شما طراحی شده است تا به عنوان یک نقشه راه، شما را در مسیر بهبودی، توانبخشی و دستیابی به یک زندگی با کیفیت و رضایتبخش همراهی کند. با هم، قدم به قدم پیش خواهیم رفت.



آسیب نخاعی چگونه رخ می دهد؟

نخاع بخشی حیاتی از سیستم عصبی مرکزی است که از مغز تا پایین کمر امتداد دارد. این ساختار شبیه به یک بزرگراه اطلاعاتی عظیم عمل می کند. این بزرگراه ۲ مسیر دارد:

- **مسیر رو به پایین:** پیام های حرکتی از مغز را به عضلات می رساند و به ما اجازه حرکت می دهد.
- **مسیر رو به بالا:** اطلاعات حسی (مانند لمس، درد، دما) را از بدن به مغز منتقل می کند تا ما جهان اطراف را درک کنیم

آسیب نخاعی زمانی رخ می دهد که این مسیر حیاتی ارتباطی دچار اختلال می شود. این اختلال می تواند ناشی از:

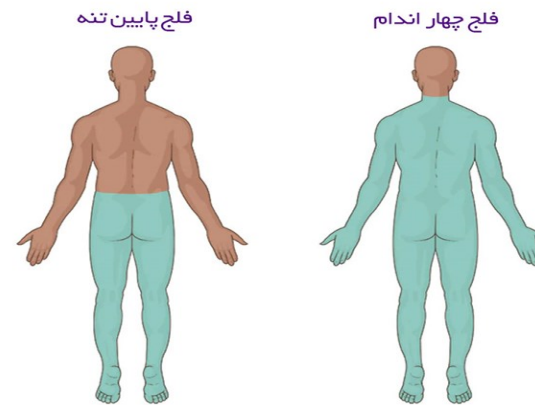
- نزاع
- سقوط
- زخم های ناشی از گلوله
- حوادث شغلی
- تصادفات وسایل نقلیه موتوری
- آسیب های ورزشی

آسیب های نخاعی به دو دسته کلی تقسیم می شوند:

- **کامل** (از دست دادن کامل حس و حرکت در زیر سطح آسیب)
- **ناقص** (حفظ بخشی از حس یا حرکت).

آسیب ها بر اساس مهره های درگیر (گردنی، سینه ای، کمری، خاجی) طبقه بندی می شوند و تعیین می کنند کدام عملکردها تحت تأثیر قرار می گیرند.

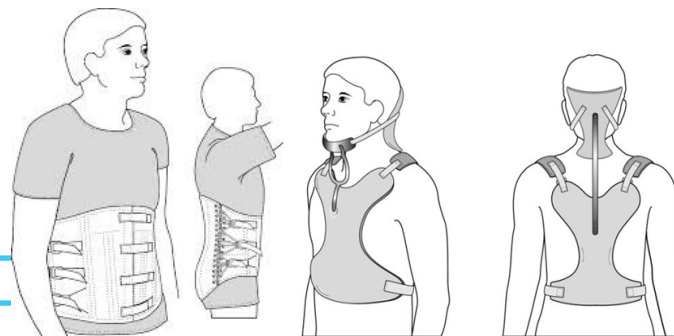
- **آسیب های گردنی:** شدیدترین تأثیر را بر تنفس و استفاده از دست ها دارند.
- **آسیب های سینه ای و کمری:** معمولاً منجر به محدودیت در حرکت اندام های تحتانی می شوند، اما عملکرد دست ها حفظ می شود.



درمان آسیب نخاعی چگونه است؟

درمان آسیب نخاعی شامل دو مرحله است:

مرحله حاد بیماری: این مرحله در همان ابتدای آسیب است ثابت کردن محل آسیب برای پیشگیری از عوارض بیشتر و مدیریت عوارض همراه آن است. در این مرحله از ثابت کننده ها برای تثبیت محل آسیب و کاهش فشار بر نخاع استفاده می شود و در صورت اعمال فشار زیاد بر نخاع جراحی انجام خواهد شد.



مرحله توانبخشی: پس از پایدار شدن وضعیت بیمار و احتمالاً انجام جراحی، بیمار وارد مرحله توانبخشی تخصصی می شود. هدف این مرحله به حداکثر رساندن بازیابی عملکرد، آموزش مهارت های جدید و پیشگیری از عوارض است.

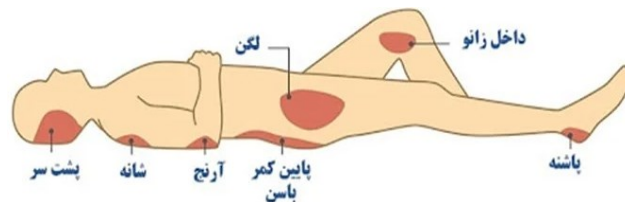
در این مرحله تخصص های زیر به فرد کمک خواهند کرد:

- **فیزیوتراپ:** تمرکز بر حفظ قدرت عضلانی باقیمانده، دامنه حرکتی و یادگیری تکنیک های تحرک و انتقال.
- **کاردرمانگر:** تمرکز بر فعالیتهای روزمره زندگی مانند لباس پوشیدن، حمام کردن، آشپزی و استفاده از وسایل کمکی برای افزایش استقلال در خانه و محیط کار.
- **گفتاردرمانی و بلع:** اگر آسیب در نواحی بالایی باشد، ممکن است مشکلات بلع یا گفتار پیش بیاید که نیاز به تمرین دارد.

نگهداری روزانه در منزل: کلید حفظ سلامت

حفظ سلامت روزانه برای پیشگیری از عوارض ثانویه که میتواند روند بهبودی را مختل کند، حیاتی است:

پیشگیری از زخم بستر: تغییر وضعیت مکرر (هر ۲ ساعت در



حالت خوابیده و هر ۳۰ دقیقه در حالت نشسته) برای توزیع مجدد فشار حیاتی است. پوست خود را هر روز بررسی کنید، به خصوص نواحی تحت فشار (مانند استخوانهای لگن، دنبالچه و پاشنه ها) برای مشاهده قرمزی، کبودی یا پوست تغییر رنگ یافته.

مدیریت مثانه: برنامه منظم برای تخلیه مثانه برای جلوگیری از احتباس ادرار و عفونتهای مکرر دستگاه ادراری داشته باشید. علائم عفونت ادراری از جمله تب، ادرار کدر یا بدبو را جدی بگیرید.