

شماره سند: H02B1E100/B9

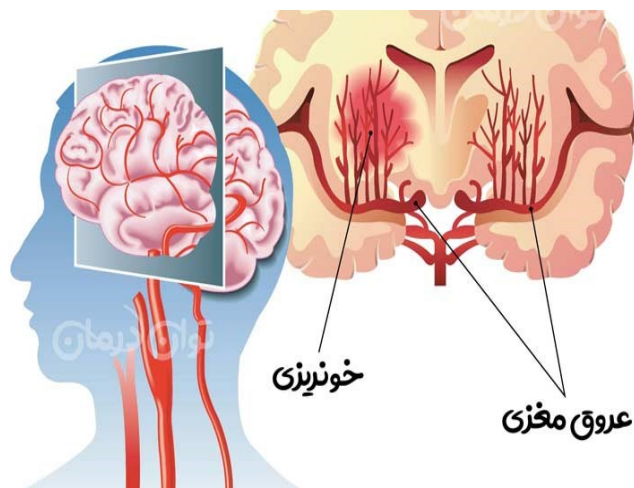
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۳۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



آموزش به بیمار

خونریزی مغزی؛ آشنایی برای زندگی دوباره



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

در صورت بروز علائم هشدار دهنده شامل :

سر درد مداوم و شدید، تهوع و استفراغ ادامه دار، سرگیجه مداوم، تب، سفتی گردن، خواب آلودگی و کاهش سطح هوشیاری، تاری دید و تغییر در سبک مردمک ها باید هر چه سریعتر به درمانگاه اورژانس بیمارستان یا پزشک معالج مراجعه نمایید.

خونریزی مغزی بیماری جدی اما قابل کنترل است. رعایت دقیق دستورات پزشک، مراقبت های خانگی، تغذیه مناسب و آرامش روحی در بهبودی نقش حیاتی دارند. هرگونه تغییر در وضعیت جسمی یا روانی باید فوراً با پزشک در میان گذاشته شود.



منبع : سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ 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.



در آپارات ما را
دنبال کنید



تغذیه:

- غذاهای سبک، کم چرب و کم نمک به منظور کنترل فشار خون و پیشگیری از افزایش فشار داخل مغز مصرف کنید.
- مواد غذایی غنی از پتاسیم (مثل موز، اسفناج، سیبزمینی) به تنظیم فشار خون و پیشگیری از سکتة مغزی کمک می کنند، آنها را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
- سبزیجات تازه، میوه، غلات سبوس دار و مصرف مایعات جهت عملکرد بهتر دستگاه گوارشی و پیشگیری از یبوست و زور زدن هنگام دفع مصرف نمایند.



- ماهی و مغزها را به علت داشتن امگا ۳ و نقش حفاظتی سلول های مغزی در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- از نوشیدنی های الکلی و غذاهای فرآوری شده به علت اختلال در روند بهبودی پرهیز نمایید.
- استفاده از دخانیات ، ترمیم زخم را به تاخیر می اندازد و باعث بروز عوارض ریوی و کاهش اکسیژن رسانی کافی به بافتها می گردد.



مراقبت از زخم:

در صورت انجام عمل ، پس از عمل تا برداشتن بخیه ها از شستشوی سر اجتناب کنید و در صورت بروز تب ، ترشح و قرمزی محل برش جراحی به پزشک مراجعه کنید.

مددجوی عزیز:

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



وقتی رگ های مغز کمک می خواهند

مغز دارای بافتی نرم با قوامی ژله ایست که درون جمجمه قرار گرفته است. برای اینکه این بافت نرم طی تکان های سر به استخوانهای جمجمه برخورد نکند و آسیب نبیند مغز با پرده ای به نام منژ پوشانیده شده که خود این پرده دارای سه لایه می باشد و در بین این لایه ها مایع مغزی نخاعی جریان دارد و باعث شناور بودن مغز و آسیب کمتر آن در صدمات می گردد. خونریزی مغزی به معنی خروج خون از رگ های خونی داخل مغز یا اطراف آن است. این خون ممکن است در فضای اطراف مغز یا درون بافت مغزی جمع شود و عملکرد طبیعی مغز را مختل کند.

از عوامل رایج خونریزی مغزی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- فشار خون بالا و کنترل نشده
- آسیب یا ضربه به سر (تصادف یا سقوط)
- ترکیبگی آنوریسم (برآمدگی دیواره رگ)
- اختلالات انعقادی خون یا مصرف داروهای ضدانعقاد مثل وارفارین
- مصرف زیاد سیگار، الکل یا مواد مخدر
- تومورهای مغزی یا ناهنجاری های عروقی

چرخش قوی سر

ضربه



علائم خونریزی مغزی، صدای هشدار مغز:

خونریزی داخل جمجمه بسته به موضع آن انواع مختلفی دارد اما علائم آن به طور کلی شامل موارد زیر می باشد:

- سردرد، تهوع و استفراغ
- گیجی، خواب آلودگی و کاهش سطح هوشیاری
- اختلالات بینایی، مردمک های به اندازه های متفاوت
- تغییرات ذهنی، منگی، فراموشی
- ضعف و کرخی یک طرفه بدن

درمان و بازگشت به زندگی

درمان بستگی به نوع و شدت خونریزی دارد و ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- کنترل فشار خون و داروهای کاهش تورم مغز
- جراحی برای خارج کردن خون یا ترمیم رگ آسیب دیده
- درمان دارویی برای جلوگیری از تشنج، کنترل درد، و بهبود انعقاد خون
- توانبخشی شامل گفتاردرمانی، فیزیوتراپی و کاردرمانی برای بازگرداندن توان حرکتی و شناختی

مراقبت در منزل؛ هر روز، یک گام به سوی بهتر شدن

مددجوی گرامی شما جهت کمک به بهبود خود باید موارد زیر را انجام دهید:

فعالیت های مجاز و استراحت:

- در صورتیکه شما تحت درمان دارویی قرار گرفته اید یا عمل جراحی شما در ناحیه پیشانی یا دو طرف سر بوده است در هنگام استراحت سر تخت شما باید در حدود ۳۰ درجه باشد و بهترین وضعیت خوابیدن به پشت می باشد و از خم شدن زیاد گردن اجتناب شود. در ضمن اگر عمل شما در ناحیه پشت سر انجام شده بهتر است به پهلو بخوابید تا روی بخیه ها فشار وارد نشود.



ایجاد یک محیط آرام، با نور کم و بدون تنش و سر و صدای زیاد برای کمک به استراحت بیشتر نیاز است و آموزش روشهای آرام سازی و تغییر افکار و ایجاد حواس پرتی جهت کاهش درد می تواند کمک کننده باشد.

- بهتر است در بستر استراحت نمایید و ورزش ها را در دامنه حرکتی اندام ها برای جلوگیری از عوارض بی حرکتی انجام دهید و تا اجازه پزشک، از برگشتن به کار و انجام فعالیت های روزمره خودداری کنید.

- با توجه به عوارض دارویی از راه رفتن به تنهایی با توجه به احتمال افتادن خودداری کنید.
- در صورت وجود ترشحات از بینی؛ از سرفه، عطسه و پاک کردن شدید بینی خودداری نمایید.
- از حرکات ناگهانی یا بلند کردن اجسام سنگین پرهیز کنید.



داروها:

از آنجا که تشنج های بعد از خونریزی مغزی شایع هستند برای شما احتمالاً فنی توئین و یا فنوباربیتال تجویز گردیده است که در مورد آنها باید بدانید:

- تورم لثه، عفونت، صورتی شدن رنگ ادرار، خواب آلودگی، کم خونی، یبوست و خشکی دهان از عوارض فنی توئین و گیجی، بی قراری، تحریک پذیری از عوارض جانبی فنوباربیتال می باشد.
- از قطع ناگهانی دارو اجتناب شود و در صورت بروز علائمی مثل کلودرد، تب و واکنش های پوستی حتماً به پزشک اطلاع داده شود.
- فولیک اسید را برای کاهش عوارض خونی فنی توئین و فنوباربیتال طبق دستور پزشک استفاده کنید.