

بسم الله الرحمن الرحيم

همنام جامع توانمندسازی فرد با آسیب نخاعی و خانواده



مرکز تحقیقات ضایعات مغزی و نخاعی

بزرگساده علوم اعصاب "بارتولانی عصبی"



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

نویسندگان:

مریم شادانی

دانشجوی دکتری تخصصی (پرستار)، اعصاب و توانبخشی

مرکز تحقیقات ضایعات مغزی و نخاعی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر علیرضا نیکبخت نصرآبادی

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر نورالدین محمدی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران





تیمورزاده نوین

www.teimourzadehnovin.com



سرشناسه	۱-۲۳۶ -
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای جامع توانمندسازی فرد با آسیب نخاعی و خانواده نوبندگان مریم شمعانی، علیرضا نیکبخت نصرآبادی، نورالدین محمدی.
مشخصات نشر	تهران: تیمورزاده نوین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۳۹۱ص.
کد	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱-۰۸۱-۱-۱
وبسایت	فایا
ناشر	کتبنا
موضوع	نخاع -- زخمها و آسیبها -- بیداران -- توانبخشی
Spinal cord -- Wounds and injuries	
-- Patients -- Rehabilitation	
موضوع	نخاع -- زخمها و آسیبها -- درمان
Spinal cord	
-- Wounds and injuries -- Treatment	
شماره افزودن	کتابخانه مرکزی، علیرضا، ۱۳۹۸ -
شماره افزودن	محمدی، نورالدین، ۱۳۹۷ -
رده بندی کتبخانه	۷۷۲.۷ (۲۱۰) (۲۱۰) (۲۱۰)
رده بندی دیویی	۶۸۰.۴۲۱۷
شماره کتابشناسی ملی	۸۰۱-۰۸۱-۱-۱

اولین و تنها ناشر دارنده تصدیق دیموند در سوزه توزیع و بخش کتب پزشکی در کشور

نام	۱-۴
راهنمای جامع توانمندسازی فرد با آسیب نخاعی و خانواده	
مؤلف	مریم شمعانی، علیرضا نیکبخت نصرآبادی، نورالدین محمدی، تیمورزاده نوین
ناشر	تیمورزاده نوین
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱-۰۸۱-۱-۱
نوبت چاپ	اول بهار ۱۳۹۸
شمارگان	۱۰۰۰
لیتوگرافی	ترجم نگار
چاپ و صحافی	نمونه
طراح جلد	لفه کرمانیان
صفحه آرا	پروین عینی
بها:	۱۰۰۰ ریال

نشانی دفتر مرکزی: تهران - میدان ۷ تیر - ابتدای خیابان قائم مقام فرحانی - پلاک ۳
 تلفن: ۸۸ ۲۲ ۳۱ ۳۱ - ۸۸ ۲۲ ۳۳ ۳۳
 درونکار: ۸۸ ۲۲ ۸۲ ۸۲ - کد پستی: ۱۵۸۹۹
 پست الکترونیکی: te.book7tir@yahoo.com
 اولین مرکز کتب تخصصی **USMLE** در ایران



به نام خدا

افراد مبتلا به آسیب نخاعی در معرض بسیاری از مشکلات هستند که عمده مشکلات ثانویه ی این افراد در اثر نا آگاهی خود فرد و خانواده ی ایشان تشدید می گردد. اطلاع رسانی و آموزش به افراد با آسیب نخاعی و مراقبین خانوادگی آنان، یکی از ضروریاتی است که همیشه باید به آن توجه نمود. کتب و پمفلت های بسیاری به صورت خلاصه و اغلب در مورد یک موضوع خاص وجود دارند، اما کتابی که به صورت جامع و در عین حال ساده و که حجم که هم خانواده و هم فرد با آسیب نخاعی را مخاطب قرار دهد، به ندرت دید شده است. این کتاب توسط گروه پرستاری اعصاب و توانبخشی مرکز تحقیقات دامپزشکی و مغز و نخاع برای آموزش به آسیب دیدگان و خانواده ی ایشان تألیف شده و حاصل بررسی منابع علمی معتبر و به روز دنیا، مصاحبه های اخیر متخصصین امر با افراد دارای آسیب نخاعی و خانواده ی ایشان و نیازسنجی آموزشی از آنها است، که می تواند آنان را در مسیر توانمندسازی و امکان ارتقاء به سطح بالاتری از سلامت کمک نماید. کتاب حاصل جستجویی را آموزش می دهد و چگونگی حل مشکلات روزمره در ابعاد جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی را می آموزد. امید است شما هم آن را به دقت مطالعه نموده و از مطالب آن در جهت مراقبت صحیح تر استفاده نمائید.

اینجانب به عنوان رئیس پژوهشکده علوم اعصاب که به علم الهی، مشکلات مرتبط با سلامت افراد مبتلا به ضایعه نخاعی و خانواده هایشان را ملاحظه کرده ام، این کتاب را به شما عزیزان توصیه می کنم و از خداوند منان برای شما آرزوی برکتی و بهیودی همراه با سلامتی و موفقیت دارم. در پایان از نویسندگان محترمانه این مجموعه ارزشمند که با نهایت دقت و با بهره مندی از منابع جدید این اثر را آماده نموده اند صمیمانه سپاسگزاری و قدردانی می نمایم.

دکتر سید حسن امامی رضوی

رئیس پژوهشکده علوم اعصاب - دانشگاه علوم پزشکی تهران

فهرست مطالب

۱۵	بخش اول: نکات مراقبتی برای توانمندسازی جسمی
۱۵	نخاع و آسیب طناب نخاعی
۱۷	ضایعه نخاعی کامل یا ناکامل
۱۸	مراقبت از پوست
۱۸	سالم نژد داشتن پوست
۱۸	نکات مربوط به مراقبت از پوست
۱۹	وضعیت آریگیری در بستر
۲۱	معاینه ی پوست
۲۴	قلب و عروق
۲۴	عوامل خطر قابل
۲۷	دیس رفلکسی خودکار
۲۸	علائم و نشانه های آن چیست
۲۸	شایعترین علل آن چیست ؟
۲۹	روش درمان آن چیست ؟
۲۹	عوامل خطر غیر قابل اصلاح
۳۰	لخته شدن خون در سیاهرگهای عمقی پا
۳۱	ریه
۳۱	ادراری- تناسلی
۳۳	چه روش تخلیه ای برای شما مناسب تر است ؟
۳۳	روشهای تخلیه ادرار
۳۳	۱. مانورهای فشاری
۳۴	۲. مانورهای تحریکی دفع ادرار
۳۵	۳. آموزش دادن مثانه
۳۵	۴. سوندگذاری متناوب
۳۷	۵. سوندگذاری مداوم
۳۸	۶. استفاده از داروها
۳۹	۷. طب سوزنی الکتریکی
۳۹	۸. درمان جراحی
۳۹	عفونت ادراری در افراد با آسیب نخاعی
۳۹	نشانه های عفونت ادرار
۴۱	درمان با آنتی بیوتیک برای یک یا دو هفته

- نارسایی کلیه ۴۱
- مشکلات رایج مرتبط با سونداز و راه حل آنها ۴۲
- نقش عضلات کف لگن در کنترل ادرار و مدفوع ۴۴
- روده ۴۵
- برنامه پیشگیرانه ۴۹
- آگاه باشید ۴۹
- ارتباطات ۴۹
- ورزش اخذ امکان ۴۹
- مصرف ۸ لیوان مایعات در روز ۵۰
- رژیم غذایی ۵۰
- چرا تغذیه اهمیت دارد ۵۱
- وزن ایده آل برای فرد دچار سیب نخاعی ۵۱
- نیاز تغذیه ای در ۵۲
- گروه های غذایی ۵۲
- انواع نان و غذاهای نشاسته ۵۵
- پروتئین ۵۶
- غذاهای حاوی پروتئین زیاد و چربی کم ۵۶
- فیبر ۵۷
- چرا فیبر برای بدن مفید است؟ ۵۷
- چگونه می توان فیبر را به رژیم غذایی اضافه کرد؟ ۵۷
- مایعات ۵۸
- انتخاب نوشیدنی (بدون کافئین) ۵۸
- بررسی وضعیت تغذیه و مشاوره ۵۹
- دستورات غذایی ۵۹
- نظارت بر وضعیت غذایی افراد نخاعی و مشاوره با کارکنان ۶۰
- درد در بیماران ضایعه نخاعی ۶۰
- پیشگیری و مراقبت از خود ۶۱
- اسپاستی سیتی و اسپاسم ها ۶۲
- منابع ۶۳
- بخش دوم: تحرک و فعالیتهای روزمره زندگی ۶۵
- جایجایی (نقل و انتقال) ۶۵
- روشهای اصلاح وضعیت بدن روی ویلچر (بطور دائم) ۶۷

۷۱	روشهای جابجائی افراد نخاعی از روی تخت به روی ویلچر و بالعکس
۷۳	روش جابجائی افراد نخاعی از روی ویلچر به روی سطوح دیگر
۷۵	جابجا شدن از " وضعیت نشسته به وضعیت خوابیده (طاق باز) "
۷۶	جابجا شدن از " وضعیت خوابیده (طاق باز) به وضعیت نشسته "
۷۶	روش جابجائی از روی ویلچر به روی صندلی توالت / نشیمنگاه توالت - از پهلوی
۷۷	روش جابجائی از روی ویلچر به روی صندلی توالت / نشیمنگاه توالت از جلو
۷۹	روش جابجائی از روی نشیمن توالت به روی ویلچر - از پشت
۸۰	فعالیت‌های روزمره زندگی
۸۱	خدمات فیزیوتراپی و کاردرمانی
۸۱	وینس در اراد با فلج دوبا
۸۴	فواید جسمانی ورزش
۸۹	منابع
۹۱	بخش سوم: سلامت روانی
۹۱	مراحل سازگاری
۹۳	فرآیند سازگاری
۹۶	برقراری روابط
۹۸	تاثیر روانی آسیب نخاعی روی خانواده
۹۸	والدینی که دچار آسیب نخاعی شده اند
۹۹	مطالبی در مورد والدین نخاعی:
۱۰۰	چند پیشنهاد مفید
۱۰۰	کنترل استرس
۱۰۰	همه ما در باره استرس صحبت می‌کنیم، اما استرس چیست؟
۱۰۲	با استرس خود چه کنیم؟
۱۰۳	روشهای مدیریت استرس
۱۰۳	مهارت‌های سازگاری با استرس در بعد شناختی
۱۰۴	شناسایی خطاهای فکری (تله‌های زندگی)
۱۰۵	تکنیک‌های ذهنی - بدنی
۱۰۵	استفاده از تصورات فکری
۱۰۶	روش آرامش کامل :
۱۰۷	دور نمودن افکار از نگرانی‌ها:
۱۰۷	افکار مقابله کننده با استرس
۱۰۷	آماده سازی افکار
۱۰۷	مواجهه شدن با افکار

۱۰۸.....	رویارویی با ترس.....
۱۰۸.....	مدیریت زمان.....
۱۰۸.....	عجله کردن در کارها.....
۱۰۹.....	کنترل خشم.....
۱۱۰.....	مهارت حل مسئله.....
۱۱۱.....	۱- تعریف دقیق مسئله.....
۱۱۲.....	۳- بارش فکری.....
۱۱۲.....	۳- ارزیابی راه‌ها و انتخاب بهترین راه حل.....
۱۱۳.....	۴- اجرای راه حل و بازبینی.....
۱۱۴.....	نگرانی ۱ مورد ارتباط جنسی.....
۱۱۶.....	تصمیم به جبهه دار شدن.....
۱۱۷.....	نکاتی برای بهبود رابطه جنسی.....
۱۱۹.....	منابع.....
۱۲۰.....	مرکز حمایت از معلولین - هیأت خدای ابراهیم.....
۱۲۱.....	پیوست‌ها.....
۱۲۱.....	روش درست شستن دستها.....
۱۲۲.....	کارت چک ویلچر دستی.....
۱۲۴.....	پرسشنامه رفتار سلامت.....
۱۲۶.....	پرسشنامه افسردگی بک - فرم کوتاه.....
۱۲۹.....	پرسشنامه اضطراب بک.....