

سکه مغزی

پیشگیری، مقابله و توانبخشی

تألیف:

مهدیه جعفری

با سپاس از:

دکتر اصغر دالوندی

استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

سرشناسه : جعفری، مهدیه، ۱۳۵۹
عنوان و نام پدیدآور : سکنه مغزی: پیشگیری، مقابله و توانبخشی/تالیف مهدیه جعفری؛ با سپاس
از اصغر دالوندی.
مشخصات نشر : تهران: رویداد، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری : ۱۶۸ص: مصور.
شابک : ۳۰۰۰۰ ریال: 978-600-5686-08-1
وضعیت فهرست : فیا
نویسی
موضوع : سکنه مغزی
شناسه افزوده : دالوندی، اصغر
رده بندی کنگره : ۶۱۶/۸۱: ۷/۱۲۹۰/س/RC۲۹۴
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۱
شماره کتابشناسی : ۲۶۳۶۸۴۰
ملی

شناسنامه کتاب :

عنوان کتاب : سکنه مغزی، پیشگیری، مقابله و توانبخشی

مؤلف : مهدیه جعفری

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۰

ویراستاران : اصغر دالوندی (ویرایش علمی)-ماجد صفری (ویرایش ادبی)

طرح روی جلد : حسین مرادی زاده فرسنگی

شماره شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۸۶-۰۸-۱

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

قیمت : ۳۰۰۰۰ ریال

ناشر : چاپ و نشر رویداد

تهران-صندوق پستی ۱۶۱۳-۱۴۱۵۵ تلفن: ۰۹۱۲۳۰۸۵۲۰۴

فهرست مطالب

شماره صفحه

عنوان

فصل اول

سکته مغزی چیست؟

۱	سکته مغزی در یک نگاه
۴	سکته مغزی چیست؟
۵	فاکتورهای مؤثر بر شدت و گستردگی سکته مغزی
۶	انواع سکته مغزی
۸	علل سکته خونریزی دهانه
۸	علل زمینه ساز سکته مغزی

فصل دوم

بعد از سکته مغزی چه اتفاقی می افتد؟

۱۶	علائم هشدار دهنده سکته مغزی
۱۷	علائم فیزیکی ناشی از سکته مغزی
۲۰	علائم عاطفی - روانی ناشی از سکته مغزی
۲۲	صرع بعد از سکته مغزی
۲۴	فازهای سکته مغزی
۲۶	الگوی اسپاسم در سکته مغزی

فصل سوم

تشخیص و ارزیابی سکته مغزی

۲۸	روشهای تشخیصی سکته مغزی
۳۱	ارزیابی و مدیریت سکته مغزی در مراحل مختلف
۳۲	تست FAST
۳۲	اولین کار پس از سکته مغزی
۳۴	ارزیابی اولیه (۴۸ ساعت اولیه بعد از سکته مغزی)
۳۵	ارزیابی قبل از ترخیص
	جهت تأیید تشخیص، ارزیابی عوامل خطر ساز عروقی و پیشگیری ثانویه
۳۶	لازم است

فصل چهارم

آیا می‌توان از بروز سکنه مغزی پیشگیری کرد؟

- ۳۷ آیا سکنه دوباره اتفاق می‌افتد؟
- ۳۸ چگونه می‌توان از بروز سکنه پیشگیری کرد؟

فصل پنجم

درمان سکنه مغزی

- ۴۴ آیا سکنه مغزی درمان می‌شود؟
- ۴۴ آیا من خوب می‌شوم؟
- ۴۵ پروسه سکنه مغزی
- ۴۶ بهبودی بعد از سکنه
- ۴۷ نتایج احتمالی درمان
- ۴۸ پروسه بهبودی اولیه
- ۴۸ دارو درمانی
- ۵۰ جراحی

فصل ششم

توانبخشی سکنه مغزی

- ۵۲ بعضی از اثرات مفید توانبخشی
- ۵۲ خدمات توانبخشی
- ۵۳ برنامه های درمانی معمول
- ۵۳ توانبخشی چه مدت باید ادامه داشته باشد؟
- ۵۴ اعضای تیم توانبخشی
- ۵۹ توصیه های عمومی
- ۶۲ مشکلات ارتباطی
- ۶۴ مشخصه های افراد مبتلا به آفازی
- ۶۵ درمان آفازی
- ۶۷ نکاتی برای برقراری ارتباط با بیماران سکنه مغزی مبتلا به مشکلات ارتباطی
- ۷۰ وسایل کمکی
- ۷۱ نکات کلیدی برای بیماران سکنه مغزی
- ۷۳ بازگشت به کار و توانبخشی حرفه ای
- ۷۴ عوامل مؤثر بر توانبخشی

۷۵	شروع توانبخشی
۷۶	آیا توانبخشی بیمار بستری ضروری است؟
۷۶	برنامه ریزی برای پروسه توانبخشی
۷۶	اهداف اولیه توانبخشی
۷۷	اهداف ثانویه توانبخشی
۷۸	مراحل آموزش حرکات
۷۹	پیشرفت برنامه های درمانی
۸۰	استفاده از راههای حسی در توانبخشی
۸۰	آیا فرد آماده اتمام برنامه توانبخشی است؟

فصل هفتم

سکته مغزی در کودکان

۸۲	انواع و علل سکته مغزی در کودکان
۸۴	آیا سکته مغزی در کودکان می تواند ارثی باشد؟
۸۵	علائم کلینیکی سکته مغزی در کودکان
۸۶	تشخیص سکته مغزی در کودکان
۸۷	آیا احتمال بروز سکته مجدد در کودکان وجود دارد؟
۸۷	چگونه می توان از بروز سکته مجدد در کودکان پیشگیری کرد؟
۸۸	درمان دارویی
۸۸	توانبخشی
۹۰	پیشگیری از وقوع سکته مغزی در نوزادان

فصل هشتم

واکنش های احساسی در برابر سکته مغزی

۹۳	بعد از بروز سکته
۹۳	وضعیت احساسی فرد بعد از سکته مغزی
۹۵	ناپایداری احساسی
۹۵	عکس العمل احساسی فرد در برابر وقوع سکته مغزی
۹۵	نوع واکنش فرد در برابر سکته در هر مرحله از بهبودی
۹۹	واکنشهای احساسی خاص
۱۰۰	علائم شایع افسردگی
۱۰۱	نکاتی برای کنترل تنفس

- ۱۰۳ عکس العمل احساسی خانواده بیمار
- ۱۰۴ استراتژی‌هایی که به مقابله با تغییرات احساسی بعد از سکته کمک می‌کنند

فصل نهم

زندگی بعد از ترخیص از بیمارستان

- ۱۰۶ زندگی بعد از سکته مغزی
- ۱۰۶ آیا بیمار آماده ترخیص و بازگشت به جامعه است؟
- ۱۰۷ برنامه ریزی برای ترخیص از بیمارستان
- ۱۰۸ عوامل مؤثر بر زندگی بعد از سکته مغزی
- ۱۰۸ بعد از مرخص شدن از بیمارستان چگونه باید زندگی کنم؟
- ۱۰۸ خستگی
- ۱۰۹ چالش‌هایی که اعضای خانواده یک فرد مبتلا به سکته با آنها روبه رو می‌شوند
- ۱۱۰ نقش خوشاوندان و اعضای خانواده یا بستگان
- ۱۱۱ حرکت دهی سریع و فوری
- ۱۱۱ وضعیت دهی صحیح و حرکت دهی اندامها
- ۱۱۲ غذا خوردن
- ۱۱۲ لباس پوشیدن
- ۱۱۳ حمام رفتن
- ۱۱۳ جا به جایی
- ۱۱۴ ایستادن و راه رفتن
- ۱۱۴ فعالیت مثانه
- ۱۱۵ توال رفتن
- ۱۱۶ فعالیت و عملکرد روده
- ۱۱۶ آیا توانبخشی بعد از مرخص شدن از بیمارستان باید ادامه یابد؟
- ۱۱۷ مراقبت از بیمار سکته مغزی
- ۱۱۹ بخشهای استرس زا مراقبت از بیمار در خانه

فصل دهم

تغذیه و سکته مغزی

- ۱۲۲ توصیه های کلی برای پیشگیری از بروز سکته مغزی
- ۱۲۳ تغذیه درمانی پزشکی بعد از وقوع سکته مغزی
- ۱۲۵ توصیه هایی برای فرد مبتلا به فشار خون

۱۲۷ توصیه هایی برای فرد مبتلا به چربی خون

۱۲۸ اسید فولیک

فصل یازدهم

بعضی از سؤالات بیماران سکته مغزی

۱۲۹ آیا پس از بروز سکته مغزی باید فشار خون بالا را پایین آورد؟

من هیچیک از عوامل خطر ساز سکته را نداشتم ولی سکته کردم، علت

۱۳۰ چیست ؟

آیا طب سوزنی، حجامت، گیاه درمانی و یا انرژی درمانی در بهبود وضعیت

۱۳۱ بیمار مؤثر است ؟

۱۳۱ آیا من می توانم رانندگی کنم؟

۱۳۲ ارزیابی بیمار برای رانندگی

۱۳۲ آیا من می توانم به مسافرت بروم؟

۱۳۳ آیا من می توانم سر کارم برگردم؟

۱۳۳ آیا من می توانم روابط زناشویی داشته باشم؟

۱۳۵ آیا درد بعد از سکته کم می شود؟

۱۳۶ آیا توانبخشی منجر به بهبودی کامل می شود؟

۱۳۶ توانبخشی تا کی باید ادامه یابد؟

فصل دوازدهم

مقابله و سازگاری با سکته مغزی

۱۴۳ پروسه سازگاری

۱۴۳ عوامل مؤثر بر سازگاری

۱۴۵ نکاتی درباره سازگاری با سکته مغزی

۱۴۶ وسایل کمکی که به سازگاری با مشکلات فیزیکی کمک می کنند

۱۴۷ اقدامات خانواده در راستای سازگاری بیمار

۱۵۱

منابع

در حال حاضر سکنه مغزی جز شایعترین بیماریهای ناتوان کننده در جوامع بشری است که برای هر کسی ممکن است اتفاق بیفتد، تعداد مبتلایان به این بیماری در دهه های اخیر به طور شگرفی افزایش یافته است به نحویکه رتبه دوم معلولیت و سوم مرگ و میر را در کشورهای توسعه یافته به خود اختصاص داده است، این ضایعه برای بیمار و خانواده وی بخصوص در مواردی که فرد بسیار وابسته شده باشد یک مخرب است.

با توجه به اینکه تنها عده کمی از بیماران و یا اعضای خانواده آنها قبل از اینکه سکنه اتفاق بیفتد آن را می شناسند، و یا اطلاعات و دانسته های تادرستی راجع به سکنه مغزی دارند و عدم شناخت و آگاهی بیمار و خانواده وی راجع به بیماری و روند بهبودی معمولاً کیفیت درمان را تحت تأثیر قرار می دهد از اینرو داشتن اطلاعات مناسب در زمینه بیماری و اقدامات درمانی به فرد کمک می کند تا از این دانش به نفع خود و یا حتی افراد خانواده و نزدیکان استفاده کند و همچنین به کاهش استرس و اضطراب بیمار و درمان بهتر وی کمک می کند.

این کتاب با هدف آشنایی با سکنه مغزی، علل بروز آن، عوارض و علائم سکنه مغزی، تأثیرات آن بر زندگی فرد و برنامه ها و روند درمانی بیمار و خانواده وی و توصیه هایی در راستای پیشگیری از سکنه مغزی و چگونگی کمک به فردی که دچار سکنه شده است به زبان ساده و عامه پسند نوشته شده است. تا گامی هر چند کوچک و در حد توان خود در راستای اعتلای آگاهی و نگرش جامعه در جهت پیشگیری و درمان بهتر این بیماری برداشته شود.

امید است مطالب این کتاب که تا حد امکان به زبان ساده بیان شده و از جدیدترین مطالب و کتاب های روز دنیا و معتبرترین سایتهای پزشکی و پژوهشهای مؤلف گردآوری شده است اطلاعات خوبی به شما بدهد تا بتوانید برای کسی که در نزدیکی شما مبتلا به سکنه مغزی است مفید باشید، اما این کتاب جایگزین توصیه ها و راهنماییهای پزشکی و تیم درمانی نیست.

ارمغان این کتاب، سلامتی و تندرستی و افزایش آگاهی خواهد بود.

در انتها لازم است که از کلیه دوستان و اساتید بخصوص آقای دکتر اصغر دالوندی که با رهنمودهای ارزشمندشان من را یاری نمودند تشکر و سپاسگزاری بنمایم.

مهدیه جعفری