



الشبكة القومية للسكتة الدماغية في مصر
Egyptian national stroke network



السكتة الدماغية

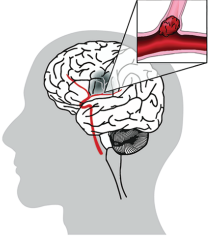
معلومات وارشادات

this page was intentionally left blank

ما هي السكتة الدماغية؟

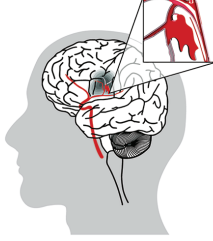
تحدث السكتة الدماغية عندما ينقطع وصول الدم إلى الدماغ. يحتوي الدم على الأوكسجين وعلى عناصر غذائية مهمة لخلايا الدماغ. وقد يتوقف الدم عن المرور عبر الشريان لأنه مسدود بجلطة دموية (السكتة الدماغية الجلطية) أو بسبب إنقطاع أو انفجار الشريان (سكتة دماغية نزفية).

انسداد



Ischaemic stroke
(embolic and thrombotic)

نزيف



Haemorrhagic stroke
(subarachnoid and intracerebral)

عندما لا تبقى خلايا الدماغ كمية كافية من الأوكسجين أو العناصر الغذائية، فهي تموت. أما النوبة العابرة من السكتة الدماغية أو قصور مؤقت بالدورة الدموية المخيه فتحدث عندما يكون هناك انقطاع مؤقت في تدفق الدم إلى الدماغ. وعوامل الخطر والأعراض هي نفسها كعوامل الخطر واعراض السكتة الدماغية ولكن الأعراض تختفي في غضون ٢٤ ساعة. فالشخص الذي يتعرض إلى سكتة دماغية عابرة ومؤقتة معرض أكثر للإصابة بسكتة دماغية ويجب عدم تجاهل السكتة العابرة.

كيف اعرف علامات السكتة الدماغية؟

إسألوا أنفسكم هذه الأسئلة البسيطة لكي تساعدكم في التعرف على علامات السكتة أو الجلطة الدماغية:

الوجه – هل يستطيع الشخص ان يبتسم؟ هل تدلى فمه او عينه؟

الذراع – هل يستطيع الشخص ان يرفع ذراعه الاثنان؟

النطق – هل يستطيع الشخص ان يتكلم بوضوح وان يفهم ما تقولونه له؟

الوقت – تصرفوا بسرعة واتصلوا برقم السكتة الدماغية (١٩٨٨٥). السكتة الدماغية حالة طبية طارئة. فإذا رايتهم اي علامة من علامات السكتة الدماغية اتصلوا فوراً.

علامات اخرى للجلطة الدماغية تشمل ما يلي:

- دوار، فقدان التوازن أو وقوع لا تفسير له.
- فقدان النظر، ضعف في النظر مفاجئ او متناقص في عين واحدة او في العينين.
- صداع، عادة يكون شديداً ومفاجئاً او تغيير لا تفسير له في وتيرة الصداع.
- صعوبة في تناول الطعام والشراب.



ما هي آثار السكتة الدماغية؟

تختلف آثار السكتة الدماغية من شخص لآخر وتعتمد على مكان حدوثها في الدماغ وحجمها، وعلى صحتكم بشكل عام والسرعة التي تلقيتم فيها العلاج الطبي. قد تعانوا من الصعوبات التالية بعد السكتة الدماغية:

ضعف في جهة واحدة من الجسم: هذا قد يؤدي إلى صعوبة في التوازن والوقوف والمشي أو استخدام ذراعكم أو يدكم.

التحكم بالحركات أو تنسيقها: قد يكون ذلك ناجماً عن صعوبات في التخطيط للحركة وقد يسببها صعوبة في الوقوف أو الجلوس دون الوقوع أو الميل إلى جهة واحدة، أو صعوبة في استخدام ذراعيكما.

الإحساس: صعوبة في تلقي رسائل من الحواس الخمس (الشم واللمس والذوق والبصر والسمع).

التواصل: صعوبة في اللغة كالتكلم، أو التلعثم في الكلمات، أو فهم ما يقوله الناس، أو صعوبة في القراءة والكتابة.

التفكير والذاكرة: صعوبة في مهارات التفكير والذاكرة بما في ذلك تنكر الوقت والمكان، والقدرة على التركيز.

المضغ: صعوبة في مضغ مختلف الأطعمة والمشروبات أو حتى صعوبة في بلع ريقكم.

البصر والإدراك: صعوبة في رؤية الأشياء لجهة واحدة أو إدراك مدى قرب الأشياء.

تجاهل جهة واحدة: صعوبة في معرفة جهة واحدة من جسمكم أو المحيط من حولكم.

التحكم بالبول والبراز أو النظافة الشخصية: صعوبة في التحكم بالبول والبراز.

العواطف: إن مشاعر الغضب والضيق والأسى والخسارة والإحباط هي مشاعر شائعة.

التعب: شعور بالإرهاق، الوهن أو الشعور بتعب شديد وبأنه لا حيل لكم للقيام بأي شيء

النشاط الجنسي: شعور بالقلق من ممارسة الجنس أو التغيرات الجسدية التي تجعل الممارسة الجنسية صعبة.

فقدان الشهية: عدم الرغبة في تناول الطعام أو الشرب بنفس الكمية التي كنتم معتادين عليها.

السلوك والشخصية: صعوبة في البصيرة أو الاعتراف بأنكم تواجهون صعوبات نتيجة السكتة الدماغية، سلوك «منذفع» أو «غير ملائم»، تغيرات في الشخصية.

الوقاية

كيف تستطيع الوقاية من السكتة الدماغية أو من الإصابة بجلطة أخرى؟

تستطيعون الوقاية من السكتة الدماغية من خلال معرفة عوامل الخطر لديكم والسيطرة عليها

هناك عدد من العوامل التي تزيد خطر إصابتكم بجلطة دماغية.

ولكن هناك بعض عوامل الخطر التي تشمل:

العمر والجنس، وتاريخ العائلة بالنسبة للجلطة الدماغية، وإصابتكم بجلطة سابقة أو جلطة عابرة، التي لا يمكنكم فعل أي شيء لإزائها.

ومن جهة أخرى، فهناك عدد من عوامل الخطر التي تستطيعون التصرف حيالها من أجل تخفيف احتمالات إصابتكم بالسكتة الدماغية.



- تجنب ارتفاع ضغط الدم
- اتبع النظام الغذائي الصحي
- الإقلاع عن التدخين.
- ممارسه التمارين الرياضية
- انقاص الوزن
- تخفيض معدل الدهون و الكوليستيرول بالدم
- الحفاظ على معدل صحي لمستوى السكر بالدم

بالنسبة للذين يودون تجنب حدوث اي جلطة دماغية، تحدثوا إلى طبيبيكم حول إتمام فحص متكامل للمخاطر من أجل فهم مدى وجود مخاطر للإصابة بالسكتة الدماغية بشكل عام والحالات الطبية الأخرى ذات الصلة. وينظر في هذا النوع من الفحص إلى جميع عوامل الخطر الموجودة عندهم. واعتماداً على تقييم طبيبيكم لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية بشكل عام، يمكن أن يكلّمكم عن تناول أدوية لتخفيف خطر الإصابة بالسكتة.

أدوية لمنع حدوث سكتة دماغية

تشمل الأدوية التي تمنع حدوث أول سكتة دماغية وحالات لاحقة من السكتات الدماغية كما يلي:

عقاقير تخفيض ضغط الدم - يجب أن يتناولها جميع الأشخاص الذين يعانون من مرض ارتفاع ضغط الدم.

عقاقير مضادة لحدوث لويحات دموية - ترقق الدم وتساعد في منع الدم من ان يشكل تخثرات.

جميع الأشخاص المصابين بسكتة دماغية تجلطية و سكتة دماغية عابرة يجب ان يتناولوا العقاقير المضادة لحدوث لويحات دموية إلا إذا كان هناك سبب طبي يمنع ذلك. لا يوصى بتناول العقاقير المضادة للويحات الدموية بشكل روتيني لمنع حدوث أول سكتة دماغية

العقاقير المضادة لتخثر الدم . تساعد في منع الجلطات الدموية الموجودة من ان تنمو اكبر في الأوعية الدموية وتمنع حدوث جلطات جديدة. يجب على جميع الأشخاص المصابين بخفغان شرياني ان يتناولوا هذه العقاقير.

النظام الغذائي الصحي للوقاية وعلاج السكتة الدماغية



عليك بتغيير نمط الحياة الخاص بك التغذية السليمة والصحية عن طريق :

- تناول الغذاء الصحي المتوازن وضبط الوزن إذا كنت من شاربين الكحول فعليك الاقلال منها .

- تناول وجبات صغيرة ومتعددة الي (وجبات يوميا .

- الاعتماد على نظام غذائي غني بالفواكه والخضارو الحبوب الكاملة والأغذية الغنية بالألياف والبقوليات .

- تناول الالبان قليلة الدسم و تناول الدهون الصحية مثل الزيوت النباتية زيت الزيتون والحد من الدهون المتحولة والمشبعة والاغذية عالية الدسم .

- تجنب الأطعمة الجاهزة والمعلبة والمعدة مسبقاً والوجبات السريعة.

- اختيار اللحوم والدواجن قليلة الدسم وتحضيرها بدون دهون مشبعة والاعتماد علي طريقة الشوي و السلق لتحضير الأطعمة وتناول السمك مرتين بالأسبوع على الأقل .

- الحد من الملح والصوديوم يتجنب الاطعمة المعلبة والجاهزة والصوص والشوريه الجاهزه واللحوم المصنعة والجبن المطبوخة والصفراء

- الحد من السكريات والعصائر المعلبة والمقليات والاطعمة الجاهزه

يفقد بعض الناجين من السكتة الدماغية الشهية للطعام وبعضهم يجد صعوبة في تناول الطعام بسبب وجود مشاكل للبلع فعليك :

- اختيار الاغذية الصحية وتقطيعها الي قطع صغيرة جدا .

- اختيار الاطعمة سهلة البلع مثل الزبادي والمهلبية والموز والحبوب الكاملة المطبوخة والشوريه قليلة الدسم والملح

- من الممكن مزج الطعام في الخلط لكي يصبح اسهل في البلع لبعض الحالات .

- تناول كمية وفيرة من المياه (حوالي ٨ أكواب) يوميا وإذا كنت تعاني من صعوبة في البلع عليك بتناول السوائل السميكة مثل الموز بالبن .

- التغذية الامبوبيه موصي بها لبعض المرضى في حاله عدم تناول الطعام عن طريق الفم تحت اشراف طبيب التغذية وتحت الإشراف الطبي الكامل .

- عند الرجوع الي التغذية عن طريق الفم بعد التغذية الامبوبيه يجب المراقبه والمتابعة اذا كان المريض يعاني من صعوبة في المضغ او البلع.

- تناول المكملات الغذائية تحت اشراف طبيب التغذية العلاجي .

فحص الحالة

ما هي الفحوصات التي يجب علي إجرائها بعد السكتة الدماغية أو السكتة الخفيفة العابرة؟
يساعدكم الفحص المبكر بعد السكتة الدماغية في معرفة نوع السكتة التي أصابتم، وما الذي سببها، ومكان حدوثها في الدماغ، وآثارها وحالتكم الصحية العامة.
كل شخص أصيب بسكتة دماغية أو سكتة خفيفة عابرة يجب ان يخضع للفحوصات التالية:
مسح مقطعي للدماغ: CT أو MRI (تصوير بالرنين المغناطيسي)
بعض الفحوصات التي قد تجرونها تشمل الآتي:

- فحوصات دم
- صورته بالموجات الصوتية للشريان السباتي والقاعدي
- فحوصات للقلب

العلاج:

ما هو العلاج الذي يجب ان اتلقاه؟ إن العلاج المبكر بعد السكتة الدماغية حيوي. هناك ثلاثة علاجات مبكرة مهمة للسكتة الدماغية:

1. **العناية في قسم السكتة الدماغية** – قسم السكتة الدماغية هو جناح في المستشفى حيث يقوم فريق متخصص في السكتة الدماغية بالعناية بالأشخاص المصابين بها.
2. **rTPA**: إذا وصلتم إلى المستشفى خلال أربع ساعات ونصف من حدوث السكتة الدماغية، قد تجري معالجتكم بعقار يعرف بمضاد تخثر الدم (rTPA) وهذا العقار يفتت الجلطة الدموية التي سببت السكتة الدماغية. ولا يمكن إعطاؤه إلا للأشخاص الذين أصيبوا بسكتة دماغية تجلطية.
3. **اسبرين**: يعطى باقرب وقت ممكن للمصابين بسكتة دماغية تجلطية

من سيساعدني لأتعافى؟

يتألف فريق السكتة الدماغية الذي يهتم بكم من اختصاصيين صحيين مسؤولين عن تقييم وضعكم، والعناية اليومية بكم، ومعالجتكم وتقديم التوعية والدعم لكم ولعائلتكم أو معيّنكم.
الطبيب: يشرف على رعايتكم الطبية ويساعدكم انتم وعائلتكم ومعينكم لكي تتخذوا الخيارات عن سابق معرفة وإطلاع.
الممرضة: تقدم لكم عناية على مدى ٢٤ ساعة
فريق التغذية العلاجية: يحرص على ان تتناول الغذاء الصحي والسوائل اللازمة
اخصائي العلاج الحركي والطبيعي: يساعدكم في اداء مهماتكم اليومية ويقدم لكم النصح حول الأدوات التي يمكن ان تساعدكم في تحسين طريقة تحرككم بعد اصابتكم بالسكتة الدماغية
اخصائي علاج النطق: يساعدكم، في النطق أو فهم ما يقال لكم، وفي صعوبات المضغ والبلع.
الصيدلاني: يقدم لكم التوعية والمشورة حول الأدوية التي تتناولونها.

هل سأحتاج إلى إعادة تأهيل؟

إن إعادة التأهيل المبكرة تساعد في زيادة فرص تعافيتكم الجيد. وتتفاوت احتياجات التأهيل من شخص لآخر، ويمكن أن يجري التأهيل ضمن المستشفى التي تتعالجون فيه، أو في مكان آخر، أو في مركز صحي محلي أو ضمن منزلكم. ستضعوا أهدافاً فردية خاصة بكم انتم وفريق معالجة كثة الدماغية من اجل المساعدة في تعافيتكم، حيث تتغير هذه الأهداف مع الوقت كلما

تحسنتم.

ويتوقف التأهيل عادة عندما لا يكون هناك تغيرات كبيرة في تعافيتكم، حيث يمكنكم العمل بمفرديكم للتعافي عن طريق تحديد اهدافكم الخاصة والعمل نحو تحقيقها. يمكن ان تتعافوا خلال مدة طويلة من الزمن دون معالجة فاستمروا بالتمرن على النشاطات مراراً وتكراراً لتعويدي جسمكم على تادية الأمور بطريقة مختلفة.

مغادرة المستشفى

خطة الخروج من المستشفى

قبل مغادرتكم للمستشفى، سوف يتحدث فريق معالجة السكتة الدماغية معكم ومع عائلتكم او المعنيتي بكم في لقاء عائلي، تناقشون خلاله معاً متطلبات الدعم ومن يستطيع تقديمها لكم، وعودتكم إلى العمل، والنشاطات الترفيهية، نشاطكم الجنسي، وعودتكم إلى قيادة السيارة. سوف تضعوا خطة للعودة إلى المنزل، وخلال هذا الاجتماع العائلي مع الفريق إطرحوا كل الأسئلة التي تحتاجون طرحها.

تخريجكم من المستشفى إلى مركز عناية و تأهيل إذا كنتم غير قادرين على الاعتناء بانفسكم بشكل مستقل وإذا كانت متطلباتكم كثيرة تفوق قدرة افراد الأسرة او الشخص المعنيتي بكم على تلبيتها، سينصحكم فريق معالجة السكتة الدماغية بالتوجه إلى مركز عناية و تأهيل، ويمكن ان تكون هذه العناية إجراء مؤقتاً لبعض الناجين من السكتة الدماغية بينما تستمر حالتهم بالتحسن

الحياة ما بعد السكتة الدماغية او السكتة الخفيفة العابرة.

قد تجدون صعوبة في التكيف مع حياتكم بعد اصابتم بسكتة دماغية او سكتة خفيفة عابرة، فالعديد من الناجين من هاتين الحالتين يخافون من الإصابة بسكتة دماغية اخرى، ويجدون الاعتماد على الآخرين ليساعدهم اثناء استعادتهم استقلاليتهم امراً صعباً عندما تعودون إلى المنزل سوف تكون عائلتكم واصدقاؤكم السند الأهم لكم.

الإحباط النفسي:

الإحباط النفسي او الاكتئاب ليس مجرد الشعور بمزاج حزين محبط ولكنه حالة جديّة خطيرة تنجم عن صعوبة القيام بالنشاطات اليومية العادية. إن ما يصل إلى ثلثي الأشخاص المصابين بسكتة دماغية يعانون من الإحباط النفسي. كذلك فإن الإحباط النفسي سائد لدى مقدمي العناية. إذا كنتم قلقين حول شعوركم او شعور شخص آخر بالإحباط فمن المهم ان تذكروا ذلك إلى طبيبيكم.

الأدوية:

من المهم ان تستمروا بتناول الأدوية التي وصفها لكم طبيبيكم. إذا لاحظتم اي آثار جانبية او كانت لديكم أية أسئلة او كنتم تفكرون بالتوقف عن تناول الأدوية، فإن التحدث إلى طبيبيكم حول الموضوع مهم جداً.

التحكم بالمثانة:

صعوبة التحكم بالأعضاء والمثانة شائع بعد السكتة الدماغية ويمكن ان يكون ذلك مزعج أو محرج أو محزن لكن هناك امور تستطيعون القيام بها لتحسنوا. من المهم ان تتكلموا مع طبيبيكم للحصول على المعلومات الصحيحة لمساعدتكم في استعادة تحكمكم بالأعضاء (البراز) و/أو المثانة (البول).

التعب:

التعب هو شعور بإرهاق مبكر ووهن أو الشعور بكثرة التعب لدرجة تمنعكم من فعل أي شيء. يمكن ان يظهر ذلك في الأسابيع أو الأشهر الأولى بعد السكتة الدماغية. وبالنسبة لبعض الناجين من السكتة الدماغية، يدوم هذا التعب لسنوات لاحقة، إنما هذه الحالة تتحسن مع الزمن بالنسبة للعديد من الناس.

قيادة السيارة

إن قيادة السيارة مهمة معقدة تتطلب مهارات عديدة ويمكن ان تكون صعبة للناجين من السكتة الدماغية. يوصى بعدم القيادة لمدة شهر أو شهرين على الأقل بعد حدوث السكتة الدماغية أو لمدة اسبوعين بعد السكتة الخفيفة العابرة. تحدثوا إلى طبيبيكم قبل ان تبدأوا مجدداً بقيادة السيارة للحصول على إذن طبي، إذ تترتب عليكم مسؤولية قانونية. النشاطات

الترفيهية:

قد يصاحبكم إحساس عميق بالخسارة المتعلقة بالسكتة الدماغية. ومن المهم ان تزاوّلوا هواياتكم واهتماماتكم القديمة إذا امكن، وان تستكشفوا اهتمامات جديدة حيثما كان ذلك ملائماً.

العمل بعد السكتة الدماغية:

يمكن ان تكون العودة إلى العمل صعبة نظراً للتغيرات البدنية، وقلة الحوافز، والتعب وانخفاض القدرة على التركيز أو تراجع الذاكرة. ولكن العودة إلى العمل قد تكون مهمة لأسباب الإحباط النفسي ليس مجرد الشعور بمزاج كئيب ولكنه حالة شخصية ومالية.

الشؤون المالية:

يمكن ان تؤثر السكتة الدماغية على أوضاعكم المالية، خصوصاً إذا كنتم تعملون قبل الإصابة بالسكتة.

إذا كنتم غير قادرين على العودة إلى العمل قد تكونوا مستحقين لمعاش دعم المعاقين.

الحالة الجنسية:

يمكن ان تؤدي السكتة الدماغية إلى تغيرات جسدية وعاطفية تؤثر في قدرتكم أو رغبتكم الجنسية. وبعض الأدوية أيضاً يمكن ان تسبب آثاراً جانبية تذلّل الرغبة الجنسية. يخاف العديد من الناس من مزاولة ممارسة الجنس لأنهم يفكرون بأنه سيزيد خطر إصابتهم بسكتة دماغية أو سكتة عابرة أخرى. يبين البحث بأنه ليس هناك رابط بين الجنس والسكتة الدماغية وبأن التمرين البدني المعتدل مفيد فعلاً للأشخاص المصابين بسكتة دماغية. تحدثوا إلى طبيبيكم عن أية مخاوف قد تساوركم.

العائلة :

يرجح ان يكون للسكتة الدماغية والسكتة الخفيفة العابرة وقعاً على عائلتكم. فقد يلزم تغيير أدوار افراد العائلة بما في ذلك التعامل مع القضايا المالية، والواجبات المنزلية، والتسوق والطبخ أو تربية الأولاد.

قد يتعين بكم وبالعائلة ان تفكروا بطلب المساعدة من الآخرين.

يجب ان تناقشوا هذه التغييرات مع افراد اسرتكم.

وغالباً ما يطرح الأولاد اسئلة كثيرة وتتكون لديهم مخاوف بعد ان يصاب أحد افراد العائلة بسكتة دماغية، لذا يجب التفكير بهم وإشراكهم في المناقشات العائلية و/أو توفير الوقت لهم ليطرحوا اسئلتهم.

ما الذي تستطيع فعله لتحسين قدرتي على التعافي قدر الإمكان

حافظوا على لياقتكم البدنية ونشاطكم



• تحدثوا إلى آخرين نجوا من السكتة الدماغية وإلى مقدمي العناية بهم.
• اتبعوا برنامج إعادة تأهيلكم.

• تناولوا أدويةكم كما هي موصوفة.
• إيدوا بتأدية الأشياء التي كنتم تؤدونها قبل إصابتكم بالسكتة الدماغية بأقرب وقت ممكن

من المهم ألا تنسوا احتياجاتكم الخاصة ويجب ان تستمروا بالقيام بالأشياء التي كنتم تقومون بها قبل ان تتأثر حياتكم بالسكتة الدماغية.

غالباً ما يشعر مقدمو العناية بالحاجة لطلب المساعدة ربما من افراد الأسرة الآخرين او من الأصدقاء او من مجموعات تساند مقدمي العناية او من الخدمات المجتمعية. ومن المهم كمقدم عناية ان تتاح لكم الفرصة لأخذ قسط من الراحة بعيداً عن مسؤولياتكم في العناية. في حالة الطوارئ الرجاء الاتصال علي ١٩٨٨٥

حياة مقدم العناية

يستطيع مقدم العناية توفير المساعدة البدنية والعملية والنفسية إلى شخص أصيب بسكتة دماغية وهؤلاء الأشخاص، أي مقدمو العناية، يتأثرون أيضاً بالسكتة الدماغية. يمكن أن يكون للسكتة الدماغية أثراً كبيراً على حياتكم وعلى حياة أفراد عائلتكم. فمن الطبيعي ان تتأبكم جميعاً مختلف العواطف، وتشمل الأحاسيس الشائعة التي قد تصيب مقدمي العناية ما يلي:

• الغضب

• الكراهية

• الشعور بالذنب

• الضيق وفقدان الصبر

• الإحباط النفسي

نصائح لمقدمي الرعاية لمريض السكتة الدماغية

١. من الأفضل معرفة ذلك من تفويتها. كن على دراية بأدوية أحباطك وأثارها الجانبية. اكتشف ما إذا كان يجب تعديل منزلك لتلبية احتياجات الناجي من السكتة الدماغية. اطلب من طبيب أو ممرضة أو معالج الإجابة عن أسئلتك حول ما يمكن توقعه.

٢. تقليل المخاطر ، أو السكتة الدماغية قد تضرب مرة أخرى. الناجون معرضون لخطر الإصابة بسكتة دماغية أخرى. تأكد من أن أحباطك يأكلون نظاما غذائيا صحيا ويمارسون التمارين الرياضية ويتناولون الأدوية على النحو الموصوف ويزور مقدم الرعاية الصحية بانتظام.

٣. هناك العديد من العوامل التي تؤثر على الانتعاش؛ حيث حدثت السكتة الدماغية في الدماغ. كم من الدماغ تأثر ، دافع الناجي ؛ دعم مقدمي الرعاية ؛ كمية ونوعية إعادة التأهيل ؛ وصحة الناجي قبل السكتة الدماغية.

٤. يمكن أن تحدث المكاسب بسرعة أو بمرور الوقت. عادة ما يحدث التعافي الأسرع خلال الأشهر الثلاثة إلى الأربعة الأولى بعد السكتة الدماغية ، لكن بعض الناجين يستمرون في التعافي بشكل جيد في السنة الأولى والثانية بعد السكتة الدماغية.

٥. بعض العلامات تشير إلى العلاج الطبيعي. يجب على مقدمي الرعاية التفكير في المساعدة من أخصائي العلاج الطبيعي إذا كان أحد أفراد أسرته لديه: الدوخة. اختلال التوازن الذي يؤدي إلى السقوط ؛ صعوبة في المشي أو التحرك يوميا ؛ عدم القدرة على المشي ست دقائق دون التوقف للراحة

٦. لا تتجاهل السقوط. السقوط بعد السكتة الدماغية شائع. إذا كان السقوط خطيرا وأدى إلى ألم شديد أو كدمات أو نزيف، اصطحب أحيائك إلى غرفة الطوارئ. إذا تعرض أحد أحيائك للسقوط الطفيف أكثر من مرتين في غضون ستة أشهر ، فاستشر طبيبك لتلقي العلاج.

٧. قياس التقدم مهم. يعتمد مقدار العلاج التأهيلي الحاد الذي يتلقاه الشخص العزيز عليك جزئيا على معدل التحسن. من المتوقع أن يحقق الناجون في إعادة التأهيل الحاد مكاسب وظيفية قابلة للقياس كل أسبوع ويجب قياسها بمقياس موضوعي للمقارنة والكشف الدقيق عن التقدم.

٨. مراقبة التغيرات في الموقف والسلوك. قيم ما إذا كان الشخص العزيز عليك يواجه صعوبة في التحكم في العواطف. استشر مقدم الرعاية الصحية لوضع خطة عمل.

٩. وقف الاكتئاب قبل أن يعيق الشفاء. اكتئاب ما بعد السكتة الدماغية أمر شائع ، حيث يعاني ما يصل إلى ٣٠-٥٠ في المائة من الناجين من السكتة الدماغية من الاكتئاب في المراحل المبكرة أو اللاحقة من ما بعد السكتة الدماغية. يمكن أن يؤثر اكتئاب ما بعد السكتة الدماغية بشكل كبير على تعافي الشخص العزيز عليك وإعادة تأهيله. استشر مقدم الرعاية الصحية لوضع خطة عمل.

١٠. اعتني بنفسك. خذ استراحة من تقديم الرعاية عن طريق طلب المساعدة من فرد آخر من العائلة أو صديق أو جار بينما تخصص وقتا لنفسك. تناول طعاما صحيا ومارس الرياضة واحصل على قسط كاف من الراحة.

this page was intentionally left blank



الشبكة القومية للسكتة الدماغية في مصر
Egyptian national stroke network