دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

بیمار قطع نخاعی نیاز به مراقبت های خاصی دارد. مهمترین این مراقبت ها عبارتند از :

مراقبت از پوست: یکی از مهمترین مشکلاتی که ممکن است برای یک بیمار قطع نخاعی ایجاد شود زخم بستر است. علت بروز زخم بستر در این بیماران عدم توانایی در حرکت دادن لگن و اندام تحتانی است. این بیماران به علت فلج شدن هر دو اندام تحتانی نمیتوانند خودر ا در بستر جابجا کرده و مدت های زیادی به پشت میخوابند. فشار ممتد بستر به پشت لگن این بیماران میتواند موجب زخم بستر شود. این زخم ها میتوانند در پشت پاشنه پا هم بوجود آیند. پیشگیری از این زخم ها با جابجا کردن مکرر بیمار در بستر و یا استفاده از تشک های مخصوص طبی به نام تشک مواج است.

مراقبت از دستگاه ادراری : بیماران قطع نخاعی کنترل ادرار ندارند. در ابتدا برای این بیماران سوند ادراری زده میشود. بیمار باید یاد بگیرد چگونه از سوند استفاده کند و یا بدون آن تا حدودی کنترل ادرار کردن را بدست بگیرد

مراقبت از مفاصل : یکی از خطراتی که بیمار قطع نخاعی را تهدید میکند خشک شدن مفاصل است. مفاصل اندام فلج شده بطور ارادی حرکت نمیکند پس اگر مدتی بیحرکت بماند دچار خشکی و سفتی میشود. این خشکی بعد از مدتی غیر قابل برگشت شده و در مراقبت بیمار مشکلات جدی ایجاد خواهد کرد.
در این بیماران باید بطور روزانه و هر روز چند بار تمام مفاصل اندام فلج شده توسط همراه بیمار حرکت داده شود تا از خشک شدن آنها جلوگیری شود. این حرکات توسط فیزیوتراپ به همراه بیمار آموزش داده میشود

بیمار باید برای پیشگیری از افتادگی مچ به انجام تمرینات ورزشی مچ پا، هر چند ساعت چندین مرتبه تشویق شود تمرین مچ پا شامل : حرکتهای خم کردن پا به طرف عقب، خم کردن پا به سمت پایین، تاکردن و بازکردن انگشتان پا، چرخاندن مچ پا به طرف داخل و خارج است چنانچه بیمار قادر به انجام ورزش ها نیست، مراقب بیمار به صورت انفعالی برای بیمار انجام دهد

قرار دادن یک ملحفه لوله شده به نحوی که از استخوان برجسته لگن تا وسط استخوان ران امتداد داشته باشد. رژیم غذایی مناسب باید شامل همه گروههای مواد غذایی یاشد.

گروه گوشت، ماهی و پرنده: حداقل ۲بار در هفته

گروه شیر و لبنیات: هر روز در برخی موارد با نظر پزشک استفاده از مکمل کلسیم و هم مورد نیاز است (ویتامین د)

گروه چربی :روغن زیتون-روغن ماهی حاوی امگا ۳(در هر وعده ۲ تا ۳ قاشق با غذا میل شود

گروه نان و غلات:(گندم، ذرت و آرد برنج)هر وعده به • اندازه یک واحد نان(یک کف دست)

غذاهای فیبر دار(سبوس گندم- میوه ها)

یک فرد با ضایعه نخاعی در معرض خطر بیشتری جهت ابتلا به دیابت و پوکی استخوان قرار دارد . بهتر است یک رژیم غذایی حاوی مقادیر کلسیم و ویتامین د داشته باشد(شیر و تخم مرغ)و در معرض نور خورشید قرار گیرد و ماهی،روغن ماهی و سبزیجات برگ دار مصرف نماید

برای پیشگیری از یبوست رژیم پرفیبر و مایعات فراوان هم توصیه می شود.

از مصرف نوشابه های قند دار وکافئین دار اجتناب نماید.

داروهای مصرفی منزل:

زمان و مکان مراجعه بعدی:

کمیته آموزش و پژوهش بیمارستان آموزشی –درمانی نهم دی –گروه آموزش به بیمار پاییز۹۶

تلفن پاسخگو :۱۹-۵۲۲۲۶۰۱۶ داخلی۳۷۵