

กายภาพบำบัดในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองตีบและแตก (Stroke)

การเกิดโรคและอาการของโรคหลอดเลือดสมอง

โรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาตเกิดจากการสูญเสียหน้าที่ของสมอง ที่เกิดขึ้นทันทีทันใดจากภาวะสมองขาดเลือด ที่มีสาเหตุจากเส้นเลือดสมองตีบอุดตันหรือแตก ทำให้เกิดอาการชาหรืออ่อนแรงของแขนขาครึ่งซีก พูดไม่ชัดหรือไม่เข้าใจคำพูด ลิ้นแข็ง สับสน มึนงง เวียนศีรษะ การมองเห็นผิดปกติ เดินเซและมีปัญหาด้านการทรงตัว หากเป็นมากจะมีอาการปวดศีรษะรุนแรง ซึมลง หมดสติหรือเสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว

การดูแลภาวะทั่วไปเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

อาหาร : หลีกเลี่ยงอาหารเค็มและไขมันสูง เนื่องจากเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง การรับประทานแป้ง และน้ำตาลมาก ส่งผลให้ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

การสื่อสาร : ผู้ดูแลควรพยายามทำความเข้าใจการสื่อสารของผู้ป่วย รวมถึงดูแลสภาพจิตใจ ของผู้ป่วย อาจมีความวิตกกังวล นอนไม่หลับ

หรืออารมณ์ซึมเศร้าร่วมด้วย

ระดับการช่วยเหลือตนเอง : ดูแลความสามารถในการเคลื่อนไหวให้ผู้ป่วยสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้สูงสุด เช่น พลิกตะแคงตัวบนเตียง ลุกนั่งเองได้

การปรับสภาพบ้าน : การจัดเก็บสิ่งของไม่ให้ขวางทางเดิน ไม่ควรมีพื้นต่างระดับในบ้าน ควรจัดให้ผู้ป่วย นอนบนเตียง โดยให้ข้างอ่อนแรงของผู้ป่วยอยู่ด้านนอกเพื่อสะดวกต่อการทำกิจวัตรประจำวัน

สัญญาณ Stroke

รู้ไว้เป็น...ทางรอด

B E F A S T

BALANCE EYES FACE ARM SPEECH TIME

					
เวียนศีรษะ การทรงตัวไม่ได้ เดินเซ ทันทีทันใด	ตามองไม่เห็น ข้างเดียว หรือสองข้าง ทันทีทันใด	หน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว ครึ่งซีก ทันทีทันใด	แขนขา อ่อนแรง ครึ่งซีก ทันทีทันใด	พูดไม่ชัด สื่อสาร ไม่เข้าใจ ทันทีทันใด	รีบไป โรงพยาบาล โทร.1669 ทันทีทันใด

โรคหลอดเลือดสมอง (STROKE)

ปัจจัยเสี่ยงที่ป้องกันได้

- ภาวะความดันโลหิตสูง
- โรคหัวใจ
- การสูบบุหรี่
- การดื่มสุรา
- เบาหวาน
- ไขมันในเลือดสูง
- ภาวะหลอดเลือด
หัวใจตีตัน(บริเวณคอ)

การป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ

- 1.ควบคุมความดันโลหิต โดยงดอาหารรสเค็ม อาหารที่ไขมันสูง และรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ
- 2.ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ
- 3.ควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ
- 4.เลิกสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงรับควันบุหรี่
- 5.เลิกดื่มสุรา
- 6.ควบคุมน้ำหนักให้ค่าดัชนีมวลกาย อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- 7.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที
- 8.ควบคุมความเครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7-8 ชม.
- 9.ผู้ป่วยที่เคยเป็นโรคหลอดเลือดสมองตีบ ควรรับประทานยาต้านเกล็ดเลือดหรือยาละลายลิ่มเลือดและปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด

การรักษาทางกายภาพบำบัด

- 1.ฝึกออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและป้องกันข้อติด
- 2.ฝึกเคลื่อนไหวย้ายตัวบนเตียงและเคลื่อนไหวโดยใช้รถเข็น
- 3.ฝึกการทรงตัวในท่านั่งและทำขึ้น
- 4.ฝึกลุก-นั่ง, ขึ้นและเดิน โดยใช้ไม้เท้าและไม่ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน
- 5.ลดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อแขน-ขา