

♦ مشکلات ادراری:



* قرار گرفتن در وضعیت دراز کشیده و ناراحت برای بیمار، می تواند منجر به تخلیه ناقص مثانه شود و باقی ماندن ادرار در مثانه از علل ایجاد عفونت است.

* علاوه بر این گاهی بیماران به دلیل شرم از شرایط خاص، مایعات را زیاد مصرف نمی کنند؛ که این عامل نیز به ایجاد مشکلات ادراری کمک می کند.

* ادرار کردن به صورت قطره قطره، باید به پزشک اطلاع داده شود.

توصیه ها برای جلوگیری از عفونت ادراری:

- رعایت بهداشت ناحیه ی تناسلی.

- پس از تخلیه ادرار، باید ناحیه را بطور کامل شستشو داد.

- هر دو ساعت ادرار کنید تا ادرار در مثانه باقی نماند.

انجام فعالیتهای باز توانی و نوتوانی در مراکز توانبخشی و فیزیوتراپی، به

بازگشت توان طبیعی عضلات و مفاصل به حالت طبیعی کمک خواهد

کرد.

عوارض بی حرکتی و مراقبت های آن



www.sinahospital.tums.ac.ir

کمیته آموزش به بیمار

سال 1404

- برای جلوگیری از زخم فشاری باید حداقل هر ۲ ساعت یکبار وضعیت بیمار در بستر تغییر داده شود. با استفاده از تشکهای موج می توان از میزان فشار وارده بر بدن کم کرد.
- تغذیه مناسب، مصرف مایعات و ویتامین ث به میزان کافی در رژیم غذایی می تواند به ترمیم سریعتر ضایعات پوستی کمک کند.

♦ ضایعات پوستی و عفونت در صورت استفاده از کشش:

- * در صورتی که بیمار از کشش پوستی استفاده می کند. هیچ گونه چین خوردگی یا لغزشی در بانداژ مخصوص کشش نباید باشد و روزانه حداقل ۳ بار پوست زیر محافظ مچ پا و تاندون آشیل پا را معاینه کنید.
- * در صورت احساس درد یا سوزش زیر بانداژ پوست ناحیه را بررسی کنید و هر نوع مشکل حسی یا حرکتی را فوراً گزارش کنید.
- در صورتی که برای درمان و ثابت نگه داشتن اندام شکسته از کشش استخوانی استفاده می شود، محل قرار گرفتن پینه ها را با مواد ضد عفونی کننده تمیز نگه دارید
- به علائم عفونت مثل تورم، ترشح چرکی، حساسیت و قرمزی ناحیه توجه کنید. در صورت بروز این علائم، درمان مناسب با صلاح دید پزشک انجام خواهد شد.

علل بوجود آمدن بی حرکتی شامل :

- * افرادی که بدنبال سکتی قلبی یا مغزی دچار کم تحرکی یا بی حرکتی می شوند.
- * بیماری های مزمن مانند آرتروز، آسیب نخاعی و ...
- * ناتوانی های جسمی ناشی از آسیب دیدگی مثل شکستگی پا و یا لگن و .. که عضو شکسته باید بی حرکت بماند.
- * سالمندان
- * داروهای آرام بخش، می توانند باعث خواب آلودگی و ضعف عضلانی شوند
- * گاهی خود بیمار هم برای کاهش درد، سعی در عدم تحرک دارد.
- بی حرکت ماندن اگر با مراقبت درست همراه نشود می تواند باعث ایجاد آسیب در تمام دستگاه های بدن بشود، بنابراین لازم است بیمار یا مراقبین او از روش های مراقبت صحیح آگاه باشند تا چنین عوارضی ایجاد نگردد.

عوارض بی حرکتی:

- ایجاد لخته در وریدهای عمقی
- یبوست
- کاهش فشارخون وضعیتی
- فشارخون بالا
- بسته شدن راه تنفس و عفونت تنفسی
- آسیب سیستم اسکلتی – عضلانی
- آسیب سیستم عصبی
- ایجاد زخم فشاری
- ضایعات پوستی
- مشکلات ادراری

♦ ایجاد لخته در وریدهای عمقی:

کاهش جریان خون در پاها مانع از حرکت مداوم خون و ورود و خروج سریع آن در سیاهرگ ها می شود که در این شرایط ظرف چند ساعت، تجمع سلولهای خونی و در نتیجه ایجاد لخته های وریدی و ترومبوز را با خود به همراه می آورد، اگر لخته، مسیر عروق خون رسان به مغز را مسدود کند، سکته مغزی و اگر مسیر عروق خون رسان به قلب را مسدود کند، سکته قلبی ایجاد می شود کم تحرکی و درواقع بی حرکت ماندن های طولانی مدت پاها، مهمترین علت بروز لخته های مرگ بار هستند.

علانم ترومبوز ورید عمقی چیست؟

- * تورم پا یا دست (که گاهی ناگهانی رخ می دهد).
- * درد در پا (که ممکن است تنها در هنگام ایستادن یا راه رفتن رخ دهد)
- * ناحیه ای از پا یا دست که متورم یا دردناک شده ممکن است گرمتر از معمول باشد.
- * وریدهای سطحی ممکن است بزرگتر از حالت معمول باشند.

♦ ایجاد زخم فشاری در اثر بی حرکتی و یا فشار ناشی از وسایل ثابت

کننده مثل کشش استخوانی و ...:

وارد آمدن فشار بیش از حد به پوست به خصوص قسمت هایی که مجاور برجستگی های استخوان هستند، می تواند با ممانعت از خونرسانی درست به آن ناحیه باعث از بین رفتن سلولها شده و زخم فشاری یا زخم بستر ایجاد کند.

برای جلوگیری از بی حرکتی طولانی مدت که می تواند منجر به بروز زخم و ایجاد لخته شود، سعی در انجام ورزشهای فعال و غیر فعال به صورت زیر داشته باشید:

- با استفاده از دستگیره بالای سر تخت (در صورت وجود) بدن را تا حد امکان بالا ببرید.
- پاها را از ناحیه میچ خم و راست کنید.
- مفاصل سالم را در محدوده ای که به طور طبیعی حرکت می کند، به حرکت در آورید.
- با ایجاد انقباض و انبساط در عضلات اندام بی حرکت، از سستی و کوتاه شدگی آنها جلوگیری کنید.

۴- مصرف بیشتر پروتئین:

پروتئین نقش مهمی در تقویت و حفظ تراکم استخوان‌ها دارد.

۵- سیگار نکشیدن:

سیگار کشیدن به عنوان یکی از عوامل مهم کاهش تراکم استخوان شناخته می‌شود.

♦ آسیب سیستم عصبی:

اساساً عوارض بی تحرکی منحصر و محدود به مشکلات جسمی نیست.

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که استرس در میان کسانی که کم تحرک

هستند، افزایش می‌یابد و این امر سلامت روان آنها را تحت تاثیر قرار می

دهد. بی تحرکی و کم تحرکی می‌تواند باعث افسردگی، اضطراب، بی

حوصلگی، تحریک پذیری، خستگی، اختلال در تمرکز و تغییرات خلقی شود.

بطور کلی کم تحرکی موجب کاهش امید به زندگی می‌شود. فرد بی تحرک یا

کم تحرک ممکن است در طول روز بخوابد و نتواند در شب بخوابد. تغییر در

الگوی خواب ممکن است موجب نارضایتی، بی نظمی و عدم توانایی شرکت در

برنامه های درمانی و مراقبت در طول روز شود. حرکت عضلات باعث پمپاژ

خون تازه و اکسیژن در سراسر مغز و آزاد سازی مواد شیمیایی می‌شود که

عملکرد مغز و حالت روحی را تقویت می‌کنند. اما نشستن طولانی مدت همه

فعالیت های بدن از جمله عملکرد مغز را آهسته می‌کند.

علامتهای احتمالی آمبولی ریوی چیست؟

* تنگی نفس ناگهانی یا تنفس سریع

* درد سوزشی قفسه سینه که اغلب با سرفه یا تنفس همراه است.

* درد در پشت

* سرفه (گاهی همراه با خلط یا ترشحات خونی)

* تعریق بیش از حد معمول

* تپش قلب

* احساس گیجی یا غش کردن

* کاهش جریان طبیعی خون در وریدهای عمقی به دلیل آسیب، جراحی یا بی حرکتی اندام مربوطه.

* دوره های طولانی بی حرکتی که جریان طبیعی خون را کاهش می‌دهد.

مراقبت ها در زمان ایجاد لخته در اندام

در ابتدا ممکن است ترومبوز ورید عمقی فعالیت شما را محدود کند ولی باید به تدریج به فعالیت طبیعی خود بازگردید.

۱- اگر در پای خود احساس تورم یا سنگینی دارید، در جای خود طوری دراز

بکشید که پاشنه ی پایتان ۱۰-۱۵ سانتیمتر بالاتر قرار گیرد. به این ترتیب، جریان خون بهبود یافته و تورم کاهش پیدا میکند.

۲- اگر برای مدت طولانی نشسته اید، عضلات قسمت تحتانی پای خود را حرکت دهید.

۳- در زمان بیداری، ساعتی چند دقیقه بایستید و قدم بزنید.

۴- لباسهای تنگی را که به پای می چسبند و باعث کاهش گردش خون در پا می شوند نپوشید.

۵- از جورابهای فشاری بر اساس توصیه ی پزشک خود استفاده کنید.

۶- از فعالیتهایی که می تواند منجر به آسیب جدی شود (مانند: تمرینات شدید، وزنه برداری های شدید، پریدن زیاد و تغییر جهت ناگهانی و سریع) بپرهیزید.

۷- روی تخت دراز بکشید و پاهای خود را دراز کنید. سپس عضلات ران و ساق پا، زانو را منقبض کنید و به سمت تشک فشار دهید. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید و پس از کمی استراحت باز تکرار کنید. این کار را چند بار انجام دهید.

۸- عضلات باسن و شکم را منقبض کنید. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید، کمی استراحت کنید و در زمان بیداری چند بار این عمل را تکرار کنید.

همچنین بی تحرکی به تعادل منفی کلسیم منجر می شود و کلسیم به دلیل وجود شبکه بازجذب، از استخوان خارج می شود. در نتیجه این فرآیند، تراکم استخوان کاهش می یابد و به دنبال آن پوکی استخوان ایجاد می شود.

توصیه های لازم برای پیشگیری از پوکی استخوان و کاهش توده ی عضلانی:

۱- خوردن زیاد سبزیجات: سبزیجات به دلیل دارا بودن ویتامین ها، مواد

معدنی و فیبر، نقش مهمی در حفظ سلامت استخوان ها دارند.

۲- مصرف کلسیم در طول روز: به جای مصرف زیادی کلسیم در یک

وعده، بهتر است آن را در طول روز به مقدار کمی مصرف کنید تا جذب آن بهتر باشد.

منابع غذایی غنی از کلسیم: شیر، پنیر، ماست، سبزیجات برگ دار مانند کلم، لوبیا، ماهی ساردین

۳- مصرف غذاهای سرشار از ویتامین D و K: کمبود ویتامین D نیز می تواند منجر به از دست دادن توده استخوانی شود.

نور آفتاب یکی از بهترین منابع طبیعی ویتامین D است، اما می توان این ویتامین

را از طریق مواد غذایی مانند ماهی های چرب، جگر و زرده تخم مرغ نیز دریافت کرد.

♦ آسیب سیستم اسکلتی – عضلانی:

سیستم اسکلتی – عضلانی اغلب اولین سیستمی است که اثرات بی تحرکی در آن ظاهر می شود. بی تحرکی، بار ماهیچه، فعالیت و تولید پروتئین را کاهش و شکسته شدن پروتئین را افزایش می دهد که نتیجه آن، کاهش توده عضلانی، کاهش اندازه ماهیچه و به دنبال آن، کاهش انعطاف پذیری و قدرت ماهیچه است. کم تحرکی یا بی تحرکی ستون فقرات، باعث انعطاف پذیری کمتر آن می شود و زمینه آسیب دیدگی ستون مهره ها را بر اثر فعالیت های روزانه فراهم می کند.

* آسیب دیسک بین مهره: دیسک بین مهره ای ماده ای نرم است که

نشستن طولانی مدت باعث می شود دیسک آسیب ببیند.

* درد و سفتی عضلات: حرکت های ناگهانی احتمال آسیب دیسک کمر را بالا

می برد و باعث درد و سفتی عضله می شود.

* آسیب به مفاصل: مفاصل نیز از عوارض بی حرکتی بی نصیب نمی مانند.

سفتی غیرطبیعی مفاصل و نرمی ساختارهای مربوط به آن، عملکرد مفاصل را محدود می کند.

* کمبود املاح سازی و مواد زمینه ای استخوان: استخوان، یک بافت زنده و

پویاست که نه تنها وظیفه حمایت بدن را به عهده دارد، بلکه در تنظیم املاح

بخصوص کلسیم نیز نقش دارد. فشاری که از طریق تحمل وزن روی

استخوانها وارد می شود، برای عملکرد سلولهای استخوان ساز الزم است. بی

تحرکی باعث کاهش املاح سازی و کمبود مواد زمینه ای استخوانی می شود.

درمان بیماران مبتلا به ترومبوز ورید عمقی چیست؟

درمان بیمار ترومبوز ورید عمقی ممکن است با بستری در بیمارستان یا به صورت سرپایی انجام شود.

درمان شامل:

* داروها،

* جورابهای فشاری

* بالا نگه داشتن پای مبتلا است.

* اگر لخته گسترده باشد، ممکن است نیاز به بررسی و درمان تهاجمی تر باشد.

اهداف اصلی درمان این موارد هستند:

۱- جلوگیری از بزرگتر شدن لخته

۲- پیشگیری از شکستن لخته در ورید و حرکت به سوی ریه ها

۳- کاهش خطر ایجاد لخته های دیگر

۴- پیشگیری از عوارض طولانی مدت ناشی از لخته (نارسایی وریدی مزمن)

۵- داروها:

- داروی خود را درست همان طور که پزشکتان توصیه کرده مصرف کنید.

- آزمایشهای خون را طبق دستور پزشک و به موقع انجام دهید.

- مصرف هیچ دارویی (از جمله داروهای بدون نسخه و مکملها) را بدون مشورت با پزشک خود شروع یا قطع نکنید.

- در مورد رژیم خود با پزشکتان صحبت کنید. ممکن است با توجه به دارویی که مصرف می کنید لازم باشد رژیم خود را تغییر دهید.

♦ یبوست:

تحرك، محرک سیستم گوارش است.

علل ایجاد یبوست:

کم تحرکی یا بی تحرکی می تواند اثرات متفاوتی بر سیستم گوارشی داشته باشد از جمله:

- * خطر ابتلا به سوزش سر دل، نفخ و سوء هاضمه
- * عدم توانایی نشستن درست در طول خوردن غذا و یک ساعت بعد از آن.
- * کاهش اشتها که در نتیجه آن دریافت مواد مغذی مورد نیاز برای ترمیم و بهبود بافتها دچار مشکل می شود.
- * کاهش وزن و سوء تغذیه (مصرف ناکافی مواد مغذی).
- * کاهش میزان مصرف مایعات و نداشتن فعالیت بدنی کافی و بی تحرکی باعث تنبلی روده ها و در نهایت یبوست می شود.

راههای پیشگیری از روی هم خوابیدن ریه ها و پنومونی در افراد بی تحرک یا کم تحرک:

- * با انجام تنفس عمیق و سرفه مؤثر می توان به باز شدن ریه ها و خارج شدن ترشحات کمک کرد.
- * در صورت نیاز برای بهبود عملکرد ریوی با تجویز پزشک از اکسیژن درمانی استفاده می شود.
- * با تغییر وضعیت بیمار و وارد کردن ضربات خفیف به نواحی پشت و اطراف ریه ها نیز می توان به خروج ترشحات ریوی کمک کرد.
- * اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید. زیرا سیگار شما را مستعد ابتلا به عفونت های تنفسی می کند.
- * دستان خود را به صورت مرتب با آب و صابون بشویید.
- * جلوی دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال کاغذی و یا خم کردن آرنج جلوی دهان و بینی بگیرید. و دستمال کاغذی استفاده شده را سریعاً دور بیندازید.
- * برای داشتن سیستم ایمنی قوی، سبک زندگی سالمی داشته باشید. به اندازه کافی استراحت کنید، غذای سالم بخورید و به صورت منظم ورزش کنید.
- * در صورت استراحت مطلق بودن (بی تحرکی) و یا کم تحرکی استفاده از دستگاه تمرین تراشه در هر ساعت حداقل ۸ بار، از روی هم خوابیدن ریه ها جلوگیری می کند و به خروج ترشحات ریه کمک می کند.



♦ کاهش فشار خون وضعیتی :

کاهش فشار خون وضعیتی هنگام تغییر وضعیت ایجاد می شود که فرد دچار سرگیجه و سیاهی رفتن چشم ها می شود.

افزایش بار کاری قلب: کم تحرکی باعث افزایش بار کاری در قلب و کاهش بازگشت وریدی می شود. در حالت دراز کش خون در اندام های تحتانی جمع نمی گردد، و بازگشت خون به قلب افزایش می یابد که موجب افزایش حجم ضربه ای و ضربان قلب در حالت استراحت می گردد. قلب در زمان استراحت بدن به دلیل مقاومت کمتر عروق خونی در این حالت و تغییر در توزیع خون در فرد بی تحرک بیشتر کار می کند.

♦ فشار خون بالا :

افراد کم تحرک و یا بی تحرک بیشتر در معرض فشار خون بالا قرار دارند. افرادی که تحرک ندارند، ضربان قلب بیشتری دارند. هرچه ضربان قلب بیشتر باشد؛ یعنی در هر انقباض قلب سخت تر کار می کند و فشار قوی تر بر شریان ها اعمال می شود.

♦ بسته شدن راه تنفس و عفونت تنفسی:

بی حرکتی بیش از حد منجر به تجمع ترشحات تنفسی، بسته شدن راههای تنفسی، خوابیدن ریه ها روی هم و ایجاد عفونت خواهد شد.

مراقبت ها در زمان یبوست:

- * در طول روز مقدار زیادی آب بنوشید. زیرا به نرم شدن مدفوع کمک می کند و دفع آن را آسان تر خواهد کرد.
- * مصرف فیبر را افزایش دهید: غذاهای غنی از فیبر مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. فیبر به نرم شدن مدفوع و افزایش حرکات منظم روده کمک می کند.
- * ملین های طبیعی را امتحان کنید: برخی از مواد طبیعی می توانند اثر ملین خفیفی داشته باشند. مانند: آلو یا آب آلو، بذر کتان، آب آلوئه ورا و دمنوش های گیاهی مانند بابونه یا نعناع اشاره کرد.
- * یک برنامه منظم برای رفتن به سرویس بهداشتی داشته باشید: هر روز زمانی را برای اجابت مزاج اختصاص دهید، ترجیحاً بعد از غذا. ایجاد یک روتین می تواند به آموزش بدن، برای اجابت مزاج منظم کمک کند.
- * از به تعویق انداختن دفع مدفوع خودداری کنید: زمانی که به اجابت مزاج نیاز دارید، سعی کنید آن را به تاخیر نیندازید. نگه داشتن آن می تواند مدفوع را سفت تر و خشک تر کند و منجر به افزایش مشکل در دفع آن شود.
- * می توانید از داروهای بدون نسخه مانند مکمل های فیبر یا ملین های ملایم استفاده کنید. با این حال، توصیه می شود قبل از استفاده از هر دارویی با پزشک متخصص مشورت کنید.
- * در صورت امکان، به طور منظم ورزش سبک روی تخت و یا پیاده روی کنید. برای تحریک ماهیچه های روده و تقویت حرکات روده به فعالیت بدنی منظم بپردازید.