



سازمان بیهوشی کشور
معاونت امور توانبخشی
سازمان توانبخشی مبتنی بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

۱۷

کتابچه‌ی آموزشی برای خانواده فردی که در ناحیه دست یا پا حس ندارد

اطلاعاتی درباره این معلولیت و کمک‌هایی که
می‌توان در این مورد انجام داد



سازمان بهداشت جهانی

عنوان و نام پدیدآور: کتابچه ی آموزشی برای اعضای خانواده ی فردی که در ناحیه دست یا پا حس ندارد: اطلاعاتی درباره این معلولیت و کمک هایی که می توان در این مورد انجام داد / مؤلف سازمان بهداشت جهانی ؛ ترجمه :ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه .

مشخصات نشر: تهران : سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی ، ۱۳۸۸ .

مشخصات ظاهری: ۱۲ ص .: مصور ؛ ۲۹×۲۲ س م .

فروست: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول؛ [ج. ۱۷].

شابک: دوره : ۷- ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- : ج. ۱۷ : ۵- ۳۸- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Training package for a family member of a person who has no feeling in the hands or feet: information about the disability and

موضوع: توانبخشی - راهنمای آموزشی

موضوع: معلولان - راهنمای مهارت های زندگی

موضوع: معلولان - مراقبت های خانگی

موضوع: ناهنجاری ها اندام ها

شناسه افزوده: سازمان بهداشت جهانی

شناسه افزوده: World Health Organization

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور . ستاد گسترش توانبخشی مبتنی بر جامعه

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور . روابط عمومی

شناسه افزوده: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول ؛ [ج. ۱۷].

رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ج. ۱۷ HDV ۲۵۵/۱۸

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۱۷۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۰۹۵۸۰

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

کتابچه ی آموزشی برای خانواده فردی که در ناحیه دست یا پا حس ندارد.

اطلاعاتی درباره این معلولیت و کمک هایی که می توان در این مورد انجام داد (۱۷)

مؤلف: سازمان بهداشت جهانی

مترجم: ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

ویراستاران علمی: فرانک تفرشی - رامین رضایی

صفحه آرای: عظیم علیپور فطرتی

چاپ اول: ۱۳۸۸

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: اهدایی

خانواده گرامی

این کتابچه به شما کمک می‌کند تا با مشکلاتی که فرد تحت مراقبت شما دارد آشنا شوید و نحوه کمک به او را فرا بگیرید.

قبل از انجام هر کاری به نکته‌های زیر توجه کنید:

- ابتدا کتابچه را یک بار بخوانید.
- ببینید کدام بخش برای فرد تحت آموزش شما لازم و مفید است.
- اگر فرد در موردی تواناست یا مشکلی ندارد، می‌توانید به بخش دیگری بپردازید.
- اگر فرد در مواردی مشکل دارد، روی آن بخش وقت بیشتری بگذارید.
- در آموزش به فرد عجله نکنید.

در این کتابچه با مطالب زیر آشنا می‌شوید:

- حس لامسه چگونه به ما کمک می‌کند.
- چگونه دست و پا آسیب می‌بیند.
- فعالیت‌هایی که فرد باید بتواند انجام بدهد.
- مراقبت از دست و پاهایی که حس ندارند.

■ فردی که دست ها یا پاهایش حس ندارد و درد را احساس نمی کند، به سادگی می تواند به دست ها و پاهایش صدمه برساند. از اینرو این افراد باید از دست ها و پاهایش در برابر فشار اشیای سخت و تیز و یا قرار گرفتن در معرض حرارت محافظت کنند.

■ ممکن است فرد به یکی از دلایل زیر حس دست و پایش را از دست داده باشد:

حس دست یا پا به علت بیماری به تدریج از بین رفته و سبب معلولیت فرد شده است. این عارضه را می توان با دارو درمان کرد. اگر فرد تحت درمان قرار بگیرد، بیماری بهبود می یابد و ممکن است تا حدودی از بی حسی دست ها و پاها جلوگیری کرد تا ناتوانی شدیدتر نشود.

به هر حال اگر فرد برای مدتی طولانی بیمار بوده است، درمان با دارو نمی تواند حس دست ها و پاها را به او برگرداند.

فرد موردنظر دچار ضایعه ای شده است که موجب مشکلات حسی و حرکتی در ناحیه دست ها و پاها شده است و چنانچه ضایعه بیشتری وارد نیاید معلولیت او شدیدتر نخواهد شد.

حس لامسه چگونه به ما کمک می کند

■ انسان می تواند چیزهای بی شماری را با دست و پا حس کند. ما می توانیم فشار را روی پوستمان حس کنیم. ما می توانیم اشیاء زبر، تیز، یا نرم را احساس کنیم. ما می توانیم سرما و گرما را احساس کنیم. و ما می توانیم درد را نیز حس کنیم.

■ می دانیم که اگر به دست ها و پاهایمان آسیبی وارد آید، احساس درد می کنیم. اگر آسیب ببینیم، احساس درد، باعث می شود که از بخشهای صدمه دیده مراقبت کنیم. پس حس درد به ما کمک می کند تا از دستها و پاهایمان مراقبت بکنیم.



■ اگر جسم سختی را در دستمان نگه داریم و یا جسمی را که سنگین است بلند کنیم در دست هایمان احساس درد می کنیم. درد به ما هشدار می دهد که دست هایمان به سبب فشار آسیب خواهد دید.



■ اگر دست های ما در هنگام کار با چوب، طناب یا نی ناصاف، خراشیده یا بریده شود، احساس درد می کنیم. درد به ما هشدار می دهد که دستهایمان ممکن است به وسیله اشیاء سخت یا تیز آسیب ببینند.



■ وقتی چیزی را که خیلی داغ است لمس می کنیم، در دستهایمان احساس درد می کنیم. درد به ما هشدار می دهد که دست هایمان ممکن است بر اثر گرما آسیب ببینند، و بدین ترتیب به سرعت دست هایمان را از حرارت دور می کنیم تا نسوزد.



■ اگر برای مدتی طولانی راه برویم، در پاهایمان احساس درد می کنیم. درد به ما هشدار می دهد که درنگ کنیم و مدتی به استراحت پردازیم، زیرا پاهایمان خسته شده و ممکن است آسیب ببینند. به همین ترتیب اگر با پاهای مجروح راه برویم، احساس درد به ما هشدار می دهد که نباید با پای صدمه دیده راه برویم زیرا ممکن است بیشتر صدمه ببینند.



■ اگر در زمین زبر راه برویم، یا پاهایمان را روی میخ یا خار بگذاریم، در پاهایمان احساس درد خواهیم کرد. احساس درد به ما هشدار می دهد که ممکن است پاهایمان بر اثر اشیاء سخت یا تیز مجروح شود.



■ اگر روی شن یا سنگ داغ راه برویم، در پاهایمان احساس درد و سوزش می‌کنیم. این احساس به ما هشدار می‌دهد که سنگ داغ می‌تواند سبب مجروح شدن پاهایمان شود. بنابراین به سرعت از آن نقطه دور می‌شویم تا پاهایمان نسوزد.

■ وقتی در دست‌ها یا پاها احساس درد می‌کنیم، از فعالیت‌هایی که سبب جراحت آنها می‌شوند، دست می‌کشیم. به این ترتیب ما دست‌ها و پاهای خود را از صدمه دیدن محافظت می‌کنیم.

چگونه دست و پا آسیب می‌بیند

■ فردی که هیچگونه حسی در دست‌ها یا پاها ندارد، به سادگی می‌تواند دچار آسیب شود. عرق و چربی پوست ما از پوستمان محافظت کرده و آن را مقاوم می‌سازد. پوست دست‌ها و پاهایی که حس ندارند، تولید عرق و چربی نمی‌کند و در نتیجه پوست خشک می‌شود و به آسانی صدمه می‌بیند.

■ صدمات وارده به دست‌ها یا پاها ممکن است به صورت تاول، سوختگی، خراشیدگی یا بریدگی باشد. این صدمات ممکن است بر اثر خار یا خرده ریزها به پوست وارد آید.

■ فردی که هیچ گونه حسی در دست‌ها یا پاها ندارد، ممکن است آسیب ببیند، اما نفهمد که آسیب دیده است.

■ اگر فرد نفهمد آسیب دیده است و از آن مراقبت نکند، این آسیب می‌تواند رفته رفته عمیق‌تر و وخیم‌تر بشود.

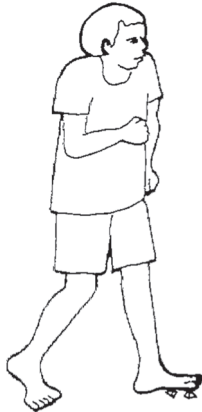
■ بعد از این که به فرد جراحی وارد شد، حتی پس از التیام نیز ممکن است زخم دیگری در همان محل ایجاد شود، زیرا به دلیل خشک و سخت شدن پوست، ممکن است زخم قدیمی ترک بردارد و زخم جدید به وجود آید.



■ فردی که هیچ گونه حسی در دست‌ها ندارد، ممکن است دست‌هایش را بسوزاند. پوستی که هیچ گونه حسی ندارد نسبت به پوستی که سالم است آسان‌تر می‌سوزد. در نتیجه گرمایی که ممکن است دست سالم را نسوزاند، به دستی که حس ندارد آسیب می‌رساند.



■ فردی که هیچ گونه حسی در دست ها ندارد ممکن است با گرفتن اشیاء سخت، دست هایش را ببرد یا در آنها خراشیدگی ایجاد کند.



■ فردی که هیچ گونه حسی در پاها ندارد، ممکن است بر اثر راه رفتن یا سر پا ایستادن طولانی آنها را خسته کند و به آنها آسیب برساند، یا این که با پا گذاشتن بر روی چیزهای تیز، پاهایش را ببرد.



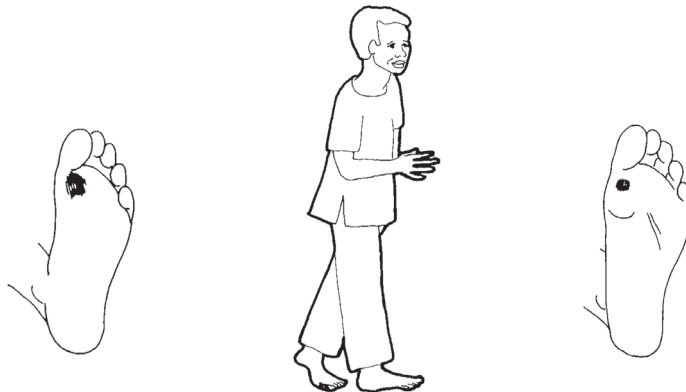
■ فرد باید از هر گونه جراحی که بر روی دست ها و پاهایش ایجاد شده، مراقبت کند تا التیام یابد.

■ اگر فرد در مورد جراحات آگاهی نداشته باشد، ممکن است باز هم با دست ها و پاهایش کار کند در این صورت جراحات التیام نمی یابد و به تدریج بدتر می شود.

اگر فرد از دستی که صدمه دیده استفاده کند، فشاری که به محل زخم وارد می شود، زخم را بزرگتر و عمیق تر می کند.



اگر فرد با پای مجروح راه برود، فشار زمین یا کف اتاق و وزن بدن، زخم او را بزرگ تر و عمیق تر می کند.



ناراحتی در چشم‌ها



■ فردی که هیچ گونه حسی در دست ها یا پاها ندارد، چه بسا که در چشم هایش نیز ناراحتی داشته باشد.

■ فرد ممکن است هیچ گونه حسی در چشم هایش نداشته باشد. و وقتی خاک، شن یا اشیاء کوچک با چشم هایش برخورد کند، آن را حس نمی کند و چون هیچگونه حسی ندارد، نمی تواند پلک هایش را حرکت دهد یا پلک بزند، در نتیجه چشم هایش خشک و شاید سرخ شود. بدین ترتیب چشم هایش به آسانی در معرض آسیب قرار می گیرد.



■ اگر چشمی جراحت بردارد، پرآب و قرمز می شود.

اگر چشمی مرتباً صدمه ببیند، ممکن است فرد مشکل بینایی پیدا کند.

■ ممکن است یک یا هر دو پلک فرد ضعیف باشد. دراین صورت چشم کاملاً بسته نمی شود و این امر چه بسا سبب خشکی و قرمزی چشم ها شود.



چگونه باید از چشم ها مراقبت کرد

■ به منظور پیشگیری از خشکی و قرمزی چشم، گهگاه فرد باید تا حدی که می تواند پلک ها را از هم باز کند و ببندد.



وقتی بر اثر وزیدن باد، خاک یا شن به هوا برخیزد، فرد باید چشم هایش را به دفعات زیاد و تا آنجا که ممکن است باز و بسته کند و بعد آنها را کاملاً محکم ببندد. این کار از ورود خاک و شن به چشم ها جلوگیری می کند.



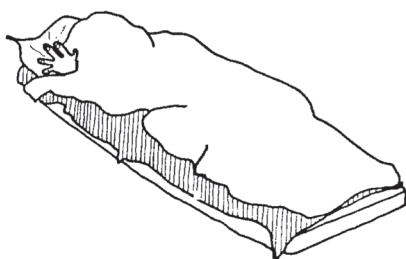
■ فرد باید چشم هایش را در تمام مدت تمیز نگهدارد و به ویژه مگس ها را از چشم ها دور کند.



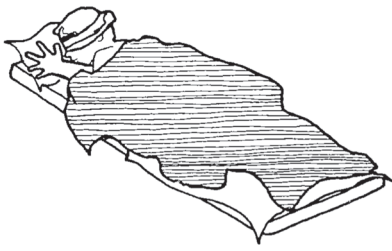
■ فرد نباید به چشم هایش دست بزند. اگر چشم قرمز یا خشک شود، باید آن را ببندد و پوست اطراف چشم را به طرف گوش بکشد. این کار به بسته شدن چشم ها کمک می کند.



■ فرد باید چشم هایش را در مقابل خاک و شن و اشیاء کوچک بپوشاند. به فرد بگویید برای حفاظت چشم ها از کلاه یا عینک استفاده کند.



■ فرد باید شب ها چشم هایش را در مقابل خاک محافظت کند. این کار با پوشاندن سر به هنگام خواب امکان پذیر است.



فرد می تواند از یک پارچه تمیز و نمدار برای پوشاندن چشمها استفاده کند و یک تکه پارچه خشک و تمیز روی پارچه نمدار ببندد.

داروی مورد نیاز

■ فردی که هیچ گونه حسی در دستها یا پاها ندارد ممکن است نیاز داشته باشد به وسیله دارو، درمان شود. دارو به درمان بیماری که اغلب باعث ایجاد بی حسی هستند کمک می کند. اطمینان حاصل کنید که فرد تحت نظر شما حتماً نزد بهورز یا پزشک محلی برای اینکه بدانند نیاز به دارو دارد یا خیر، رفته باشد.



■ اگر فرد باید از دارو استفاده کند، اطمینان حاصل کنید که از نحوه مصرف آن اطلاع دارد. دارو باید دقیقاً در سر ساعت تعیین شده در روز، ماه و سال مصرف شود.

■ اطمینان حاصل کنید که فرد تا زمانی که بهورز یا پزشک تجویز کرده است به مصرف دارو ادامه می دهد و در زمانی که آنها تعیین کرده اند، مصرف آن را متوقف می کند.

■ پیش از تمام شدن دارو، از پزشک یا بهورز تقاضای دارو کنید در این صورت شما مطمئن می شوید که فرد هیچ وقت بدون دارو نمی ماند.

■ اگر هرگونه تغییری در شرایط جسمانی فرد دیده می شود با بهورز در این زمینه صحبت کنید. برای مثال، به بهورز بگویید که حس دستها یا پاها یا فرد کاهش یافته، یا زخم جدیدی پیدا کرده یا پوشش قرمز شده است.

فعالیت هایی که فرد باید بتواند انجام دهد

■ فردی که هیچگونه حسی در دستها یا پاهاش ندارد ممکن است در دستها و پاها مشکل حرکتی داشته

باشد. هر چند او هنوز نیاز دارد که بتواند برخی از فعالیتهای روزانه را انجام دهد.

■ ممکن است فرد نتواند همانند دیگران به مدرسه برود، کارهای منزل را انجام دهد، مشغول کار شود یا در فعالیتهای خانوادگی و اجتماعی شرکت کند.

■ اگر فردی را که آموزش می دهید. لازم است این گونه کارها را انجام دهد با توان یار محلی صحبت کنید.

■ توان یار محلی ممکن است کتابچه آموزشی مربوط به این کارها را برای کمک به آنها در اختیارتان قرار دهد.

■ فرد لازم است چگونگی مراقبت کردن از دستها و پاهای خود را یاد بگیرد ، چون آنها حس ندارند.

مراقبت از دست و پاهایی که حس ندارد

■ فردی که دست ها یا پاهایش حس ندارد باید مراقبت ویژه ای از آنها به عمل آورد. این مراقبت ها فهرست وار در زیر آمده است:

۱- از دستهایش در مقابل جراحت محافظت کند.

۲- از پاهایش در مقابل جراحت محافظت کند.

۳- روزی چندبار با دقت به دست ها و پاهایش نگاه کند تا ببیند آیا جراحتی برداشته اند یا خیر.

۴- همه روزه دست ها و پاهایش را ورزش دهد و تمیز، چرب و مرطوب کند.

۵- از زخم مراقبت کند و تا زمانی التیام کامل زخم، دست یا پای مجروح را استراحت دهد.

۶- از دست ها و پاهایش استفاده کند.

■ توان یار محلی کتابچه آموزشی دیگری در اختیارتان قرار می دهد که نحوه انجام این گونه مراقبت ها را به شما خواهد آموخت.

نتیجه

پس از مطالعه این کتابچه، آگاهی خود را با پاسخ به پرسش های زیر آزمایش کنید:

- بی حسی در دست و پا منجر به چه مشکلاتی می شود؟
 - حس لامسه چگونه به انسان کمک می کند؟
 - چه زمانی انسان در دست یا پا احساس درد می کند؟
 - فردی که دارای بی حسی در دست و پا است باید در مورد جراحتش چه کاری انجام دهد؟
 - فردی که چشم هایش قرمز و خشک شده، چگونه باید از آنها مراقبت کند؟
 - فرد باید در مورد مصرف داروهایش چه اطلاعاتی داشته باشد.
 - فردی که هیچگونه حسی در دست ها و پاهایش ندارد، چگونه باید از دست ها و پاهایش مراقبت کند؟
- به کتابچه آموزشی مراجعه کنید و ببینید آیا پاسخ های شما صحیح بوده است یا نه. اگر جوابی غلط است، کتابچه را به دقت بخوانید. سپس پاسخ پرسش را دوباره با پاسخ خود مقایسه کنید. اگر هرگونه مشکلی در کار دارید با توان یار محلی مشورت کنید.