

سکته مغزی چیست؟

سکته مغزی بیانگر وارد شدن آسیب به بخشی از مغز است که در این حالت اکسیژن و مواد غذایی ضروری به مغز نمی‌رسد.

عوامل خطر

مهم‌ترین عامل خطر این بیماری فشار خون بالا است. از دیگر عوامل افزایش سن، دیابت، چاقی، کلسترول بالا و سیگار کشیدن می‌باشد.

علائم بیماری

کرختی یا ضعف ناگهانی خصوصاً در یک طرف بدن، تکلم مشکل یا صحبت کردن نامفهوم، اشکال در دید در یک یا هر دو چشم، سرگیجه و فقدان تعادل ناگهانی، کاهش یا از دست دادن هوشیاری، سردرد، خواب آلودگی، سرگیجه، اختلال در بینایی، درد قفسه سینه و تنفس کوتاه.

پیشگیری از سکته مغزی

خطر سکته مغزی را با اقدامات زیر کاهش دهید:

- فشار خون خود را کنترل کنید.
- سیگار کشیدن را متوقف کنید.
- غذاهای سالم بخورید.
- دیابت خود را کنترل کنید.
- سریع و به موقع علائم و نشانه‌های هشدار را به پزشکتان اطلاع دهید.

۱

نشانه‌های هشدار

گزگز ناگهانی و بی‌علت و یا ضعف و کرختی یک طرفه بدن، سردرد شدید ناگهانی، تاری دید، اشکال در تکلم، لغزش یا نداشتن تعادل است.

توصیه‌های تغذیه‌ای در پیشگیری از سکته مغزی

- دریافت میزان بالای میوه و سبزی با کاهش میزان سکته مغزی همراه است. چرا که غنی از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، پتاسیم و ترکیبات گیاهی مفید هستند و در مقابل، مقدار کمی سدیم دارند که باید به میزان حداقل ۵ واحد در روز مصرف شوند.
- ویتامین E (روغن سویا، ذرت، آفتابگردان، پنبه دانه، کانولا و سبزیجات دارای برگ سبز) و بتاکاروتن (سبزی و میوه‌ها) را در رژیم غذایی خود افزایش دهید.
- از حبوبات، آجیل و مغزها، دانه‌های خوراکی و سایر پروتئین‌های گیاهی باید بیشتر از پروتئین‌های حیوانی در برنامه غذایی روزانه مصرف شوند.



۲

- ماهی‌های روغنی خصوصاً قزل‌آلا و قباد سبب بهبود جریان خون می‌شوند. مصرف حداقل دو بار در هفته از این ماهی‌ها از سکته مغزی پیشگیری می‌کند.



- مغزها، دانه‌های خوراکی و روغن کتان حاوی نوعی اسید چرب ضروری به نام لینولئیک اسید هستند که در پیشگیری از سکته مغزی کمک‌کننده است.
- مصرف مواد غذایی غنی از سلنیم (مثل ماهی، جوانه گندم و تخم آفتابگردان) برای پیشگیری از سکته مغزی توصیه می‌شود. دریافت پایین این ماده معدنی با افزایش خطر سکته مغزی ارتباط دارد.
- برای کاهش فشار خون، باید مصرف غذاهای شور، غذاهای کنسرو شده و آماده، فرآورده گوشتی (سوسیس و کالباس) و غذاهای دودی محدود شود.



خوردن سوسیس و کالباس ممنوع

۳



بیمارستان شهدا بندرلنگه

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی هرمزگان

بیمارستان شهدا بندرلنگه

تغذیه در سکته مغزی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: QM.SH.PA.177.00	
عنوان	تغذیه در سکته مغزی
تهیه کننده	فاطمه رادبه (سوپروایز آموزش سلامت)
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱
ناظر کیفی	دکتر جلالی (متخصص مغز و اعصاب)

سلامتی و تندرستی شما آرزوی ماست

توصیه هایی بعد از وقوع سکته

بهبودی سکته مغزی بستگی به فاکتورهای متعددی مانند شدت ضایعه، سن بیمار و عواملی مانند اعتیاد، دیابت و ... دارد.

در کل ۳۰ درصد بیماران بهبودی کامل پیدا می کنند و در ۳۰ درصد از بیماران عوارضی از بیماری باقی می ماند.

- جابجا کردن مکرر بیمار، از ابتلا به زخم بستر جلوگیری می کند.
- هرگز برای سکته های مغزی، خود درمانی نکنید. این بیماران ممکن است برای مدت طولانی از راه لوله بینی معده ای تغذیه شوند که نگران کننده نیست.
- از دیگر اقدامات حمایتی فراهم کردن داروهای مناسب تحت نظر پزشک متخصص و رژیم غذایی مناسب تحت نظر رژیم درمان، فیزیوتراپی و استفاده از وسایل کمکی می باشد.
- از مشکلات مهم این بیماران اختلالات روحی به ویژه افسردگی است که با رفتار مناسب اطرافیان تا حد زیادی قابل پیشگیری و بهبود است.

منابع:

۱. تغذیه و مراقبت میتنی بر تشخیص (اسکات - استامپ)
۲. پایگاه اطلاع رسانی تغذیه و سلامت (زیر نظر انجمن تغذیه ایران)

سلامتی و تندرستی شما آرزوی ماست

چند نکته مهم

- برای پیشگیری از بروز مجدد سکته مغزی، منابع غذایی آلفا لینولنیک اسید (نوعی اسید چرب ضروری از خانواده امگا ۳ از قبیل گردو، سویا، روغن کانولا) مفید هستند.



- مصرف الکل، خطر سکته مغزی را در افراد الکلی در مقایسه با غیر الکلی ها چندین برابر افزایش می دهد.



- در صورت مصرف سیگار آن را ترک کنید.



سلامتی و تندرستی شما آرزوی ماست