

## توصیه هایی در پیشگیری از سکته مغزی:

- ♦ دریافت میزان بالای میوه و سبزی با کاهش میزان سکته مغزی همراه است، چرا که غنی از ویتامینها آنتی اکسیدانها، پتاسیم و ترکیبات گیاهی مفید هستند و در مقابل، مقدار کمی سدیم دارند که باید به میزان حداقل 5 واحد در روز مصرف شوند.
- ♦ استفاده از انواع روغنها مانند : سویا، زیتون ، هسته انگور ، کنجد ، پنبه دانه، کانولا
- ♦ سبزیجات دارای برگ سبز مانند انواع کلم ، کاهو و اسفناج...
- ♦ - حبوبات، آجیل و مغزها، دانه های خوراکی و سایر پروتئین های گیاهی، باید بیشتر از پروتئین های حیوانی در برنامه غذایی روزانه مصرف شوند.
- ♦ ماهی های روغنی دریایی و نه پرورشی خصوصاً قزل آلا و قباد سبب بهبود جریان خون می شوند. مصرف حداقل دو بار در هفته از این ماهی ها از سکته مغزی پیشگیری می کند.
- ♦ مغزها، دانه های خوراکی و روغن کتان حاوی نوعی اسید چرب ضروری به نام لینولئیک اسید هستند که در پیشگیری از سکته کمک کننده است.

## نشانه های هشدار:

صورت – بیمار گاهی با افتادگی یک سمت صورت مواجه می شود و نمی تواند لبخند بزند یا این که با افتادگی دهان یا چشمها روبهرو می شود.

اندامها – فرد مشکوک به سکته مغزی معمولاً به دلیل ضعف یا بی حسی بازوی یک سمت نمی تواند هر دو بازو را بلند کند و آنها را در بالا نگه دارد.

تکلم – گفتار بیماران نامفهوم یا بریده بریده می شود یا این که بیمار علی رغم به هوش بودن اصلاً نمی تواند صحبت کند.

زمان – در صورت مشاهده نشانه ها و علائم فوق بی درنگ با مرکز فوریت های پزشکی تماس بگیرید.



**تعریف :** سکته مغزی بیانگر وارد شدن آسیب به بخشی از مغز است که در این حالت اکسیژن و مواد غذایی ضروری به مغز نمی رسد.

## عوامل خطر این بیماری:

افزایش سن ، دیابت ، چاقی ، کلسترول بالا و سیگار کشیدن .مهمترین عامل خطر برای این بیماری، فشارخون بالا است.

## علائم این 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.

## چطور میتوان از سکته مغزی جلوگیری کرد؟

شما می توانید خطر سکته مغزی را با اقدامات زیر کاهش دهید :

- فشارخون خود را کنترل کنید
- سیگار کشیدن را متوقف کنید.
- غذاهای سالم بخورید.
- دیابت خود را کنترل کنید.
- سریع و به موقع علائم و نشانه های هشدار را به پزشکتان اطلاع دهید.



## سکته مغزی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد	
عنوان	سکته مغزی
تهیه کننده	مریم احمدی - پرستار ICU
ناظر کیفی	سو پروایزر آموزشی خانم منیره اکبرزاد
سال تهیه	اردیبهشت ماه 1404
تایید کننده	دکتر فروزان - متخصص داخلی

- فراهم کردن داروهای مناسب تحت نظر پزشک متخصص و رژیم غذایی مناسب تحت نظر رژیم درمان، فیزیوتراپی و استفاده از وسایل کمکی، کمک های دیگری است که از اطرافیان بیمار بر می آید.
- از مشکلات مهم این بیماران اختلالات روحی به ویژه افسردگی است که با رفتار مناسب اطرافیان تا حد زیادی قابل پیشگیری و بهبود است.

**فراموش نکنید که ممکن است  
یک روز  
خود ما دچار سکته شویم.**

### منبع:

پرستاری داخلی جراحی برونر و سوارث 2018

### آدرس:

پارسیان، کیلومتر 4 جاده دریا، بیمارستان رستمانی پارسیان

0764462-4031-3

• مصرف مواد غذایی غنی از سلنیوم مثل ماهی، جوانه گندم و تخم آفتابگردان برای پیشگیری از سکته مغزی توصیه می شود. دریافت پایین این ماده معدنی (سلنیوم) با افزایش خطر سکته مغزی ارتباط دارد.

• برای کاهش فشار خون، باید مصرف غذاهای شور، غذاهای کنسرو شده و آماده، فرآورده های گوشتی : سوسیس و کالباس و غذاهای دودی محدود شود.

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

• به سیگاری ها توصیه می شود به ترک آن مبادرت ورزند.

### توصیه هایی بعد از وقوع سکته :

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

• در کل 30 درصد بیماران بهبودی کامل پیدا می کنند و در 30 درصد از بیماران عوارضی از بیماری باقی می ماند

• جا به جا کردن مکرر بیمار، از ابتلا به زخم بستر جلوگیری میکند.

• 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.