

سکته مغزی

گرچه بیماری قلبی و سکته مغزی عامل اصلی بسیاری از مرگ و میرها هستند، اما می توان با اتخاذ برخی روشهای مفید از خطر احتمالی کاست.

راه های پیشگیری

- عوامل خطرزا در ایجاد سکته های مغزی عبارتند از: سن بالا، افزایش فشارخون، دیابت، افزایش چربی خون، چاقی، الکل، سیگار، سابقه خانوادگی، بیماریهای دریچه ای قلب، داشتن دریچه مصنوعی قلب، آریتمی قلب، تنگی رگ گردن، استفاده از داروهای ضدبارداری.
- عادات غذایی سالم می تواند به کاهش این احتمال حملات قلبی و سکته مغزی کمک کند. از جمله این عوامل خطرناک می توان به کلسترول بالا، فشارخون بالا و اضافه وزن اشاره کرد.



- روزانه پنج وعده یا بیشتر میوه و سبزی بخورید.
- حداقل دو بار در هفته ماهی های چرب به ویژه ماهی ساردین، خال مخالی، شاه ماهی، تن و سالمون بخورید.
- از محصولات لبنی بدون چربی یا کم چرب، حبوبات؛ مرغ بدون پوست و گوشت کم چرب استفاده کنید.
- روغن های مایع حاوی ۲ گرم یا کمتر از آن چربی اشباع در هر وعده (یک قاشق غذاخوری) را مصرف کنید.
- روزانه پنج وعده یا بیشتر میوه و سبزی بخورید.
- از انواع این روغنها می توان به روغن کانولا، زیتون، ذرت و سویا اشاره کرد.



- مصرف غذاهای سرشار از کالری و فاقد ارزش غذایی شامل غذاهای دارای قند زیاد مانند نوشابه های گازدار و شیرینی جات را محدود کنید.

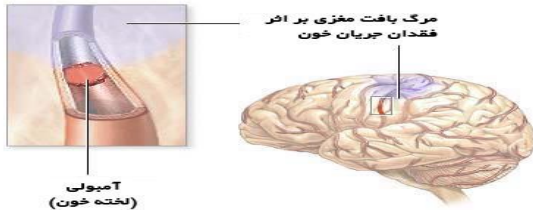


- از مصرف غذاهای سرشار از چربی اشباع، چربی ترانس و یا حاوی کلسترول اجتناب ورزید. از این غذاها می توان به محصولات شیری پر چرب، گوشت های چرب، روغن های گیاهی که تا حدی هیدروژنه شده اند اشاره کرد. زرده تخم مرغ نیز سرشار از کلسترول است.
- هر روز شش وعده یا بیشتر محصولات دانه ای شامل غلات مصرف کنید.
- از مصرف روغن جامد پرهیزید



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

راه های پیشگیری از سکته مغزی



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: زمستان ۱۳۹۲

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.9

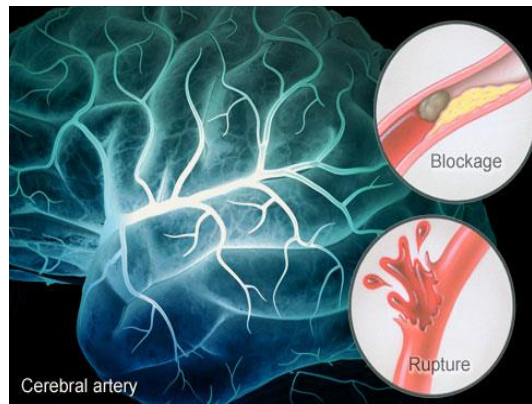
شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozech](https://t.me/bimar_amozech)

Insta: isa-diabet



مشاور علمی: آقای دکتر مهرداد صلاحی (متخصص عفونی)

منبع: مشتاق، زهرا، پرستاری داخلی- جراحی، برونر سوارث (مغز و اعصاب): ۲۰۱۰، نشر جامع نگر - سالمی.

غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول

شماره نوبت دهی درمانگاه ۳۳۰۳۳۴۴۰

صبح ها (ساعت: ۱۲:۰۰ - ۷:۳۰)

بعد از ظهرها (ساعت: ۱۹:۰۰ - ۱۴:۰۰)

کلینیک دیابت (بارداری و غیر بارداری) - کلینیک پوست و مو (جراحی پلاستیک، زیبایی) - طب فیزیکی و نوار عصب عضله - غدد - گوارش - قلب و عروق - اطفال - نوزادان - زنان و مامایی - داخلی و جراحی مغز و اعصاب - داخلی - جراحی عمومی - ارولوژی - تغذیه و رژیم درمانی - ارتوپدی - آسم و آلرژی - گوش و حلق و بینی - روانپزشکی - طب سالمندان - کلینیک زانو - بیماری های عفونی

- کمتر از ۴ گرم یعنی برابر با یک قاشق چای خوری نمک در روز بخورید.



- هر روز حداقل نیم ساعت پیاده روی کنید یا به دیگر فعالیت های ورزشی بپردازید.
- برای کاهش وزن روزانه کالری بیشتر از میزان دریافتی را مصرف کنید اما پیش از هر اقدامی با پزشک خود مشورت کنید.
- توصیه دیگر این است که سیگار نکشید. اگر می خواهید برای ترک سیگار انگیزه قوی پیدا کنید کمی درباره ترکیبات سمی موجود در آن مطالعه کنید.
- به هر حال درباره سکته مغزی هم مانند سایر بیماری ها می توان گفت:

پیشگیری بهتر و آسانتر از درمان است.