

تغذیه مناسب

9

سکته مغزی

اصول  
کلیدی در  
چین رخداد  
سکته  
مغزی

صورت (Face)

انحراف ناگهانی صورت به ویژه  
در زمان لبخند زدن

تعادل (Balance)

از دست رفتن ناگهانی تعادل در  
زمان راه رفتن

چشم ها (Eyes)

از دست رفتن دید ناگهانی یک  
یا هر دو چشم  
و یا دوبینی ناگهانی

تکلم (Speech)

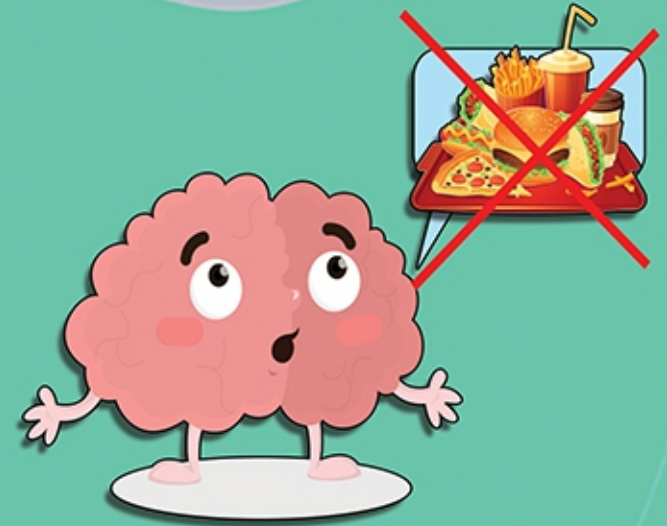
اختلال تکلم ناگهانی

بازوها (Arm)

ضعف ناگهانی یک طرفه دست یا بازو

زمان (Time)

در صورت مشاهده هر کدام از علائم  
یادشده، بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس  
بگیرید.

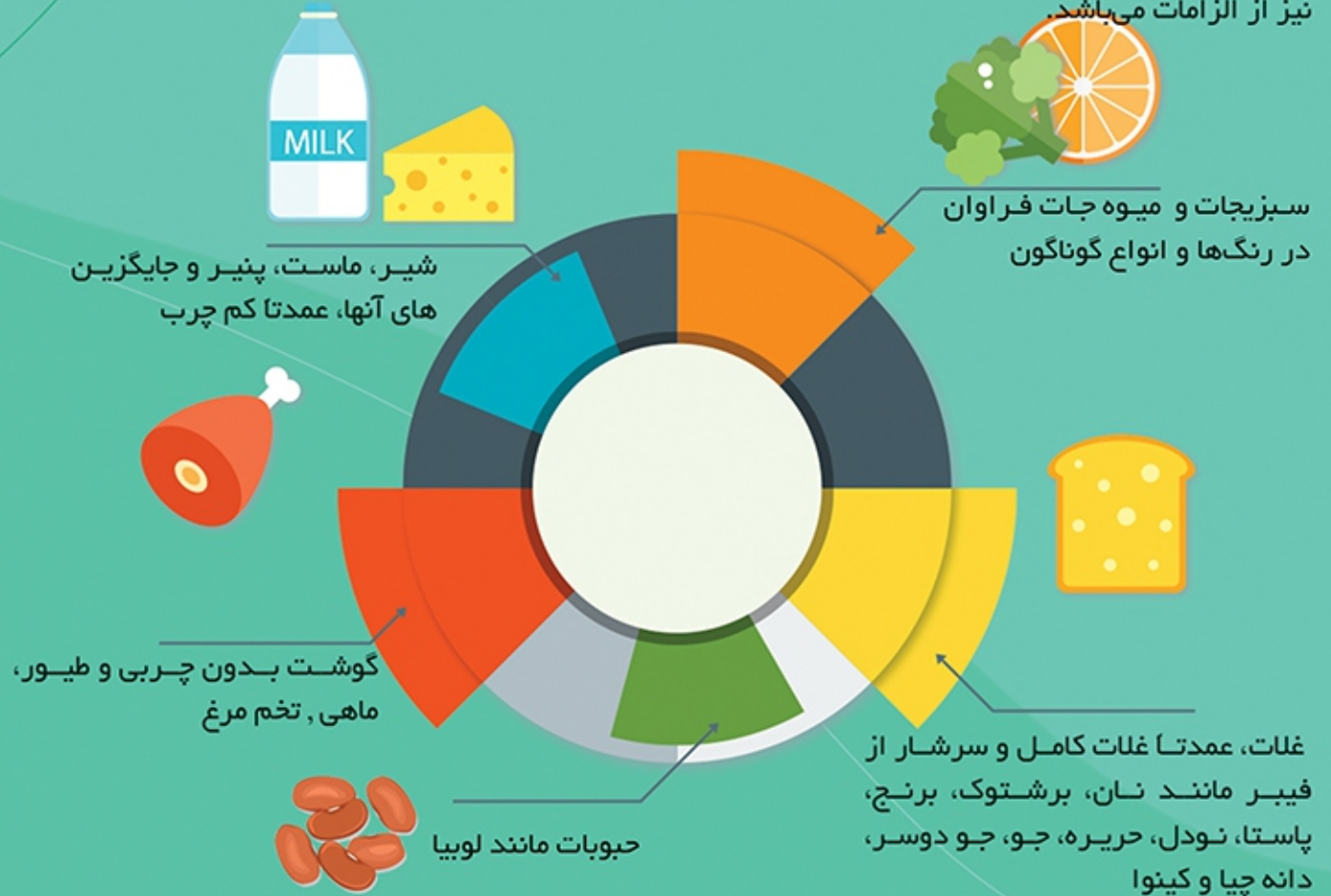


Together we are  
#GreatherThan Stroke  
همه با هم، قوی تر از سکته مغزی



## تغذیه مناسب برای پیشگیری از سکته مغزی

جهت پیشگیری از سکته مغزی، رعایت رژیم غذایی سالم اهمیت و تاثیر فراوانی دارد. استفاده از پنج گروه مواد غذایی زیر می‌تواند تاثیر زیادی در پیشگیری از رخداد سکته مغزی داشته باشد. رعایت رژیم غذایی سالم، علاوه بر افراد سالمی که قصد پیشگیری دارند، برای افرادی که دچار سکته مغزی شده‌اند نیز از الزامات می‌باشد.



میوه و سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان احتمال آسیب دیدن رگها را کاهش می‌دهد. به علاوه میوه و سبزیجات دارای پتاسیم است که فشار خون را کنترل می‌کند. فیبر موجود در سبزیجات و میوه کلسترول را کاهش می‌دهد. فولات موجود در سبزیجات سبزرنگ احتمال سکته مغزی را پایین می‌آورد. غلات کامل نیز حاوی فیبر و فولات است. لبنیات نیز منبع پتاسیم و کلسیم است و به کنترل فشار خون کمک می‌کند. جایگزین‌های لبنیات، شیر برنج یا سویا غنی شده با کلسیم است. ماهی با استخوان و بادام نیز از منابع سرشار از کلسیم به شمار می‌آید.

## پرهیزهای غذایی پس از سکته مغزی

**کاهش مصرف نمک:** فشار خون بالا یکی از عامل‌های خطر سکته مغزی است و نمک تاثیر مستقیم بر بالا رفتن فشار خون دارد. بنابراین یکی از راه‌های کاهش خطر سکته مغزی این است که در روز کمتر از ۲۴۰۰ (کمتر از نصف قاشق چایخوری) میلی‌گرم نمک مصرف کنید. برای مزه‌دار کردن غذا به جای نمک از ادویه‌ها یا آب مرکبات (لیمو یا پرتقال) استفاده کنید.

**خوراکی‌های بسته‌بندی شده ممنوع!** رعایت این توصیه بسیار ساده است، هر خوراکی بسته بندی شده معمولاً سرشار از کالری‌های خالی و بی‌فایده است. پیتزای منجمد، ماکارونی با پنیر، کلوچه شکلاتی و آب نبات به شدت فرآوری شده‌اند و هیچ گونه مواد مغذی ندارند. سعی کنید بیشتر از میوه فروشی‌ها و تره‌بار خرید کنید، جایی که محصولات تازه و پروتئین‌های بدون چربی به وفور یافت می‌شود.

**کاهش مصرف چربی‌های حیوانی:** چربی‌های گیاهی مانند آجیل و آووکادو سرشار از چربی‌های غیراشباع، منبع مناسبی از چربی‌های ضروری است. چربی‌های حیوانی مانند کره و دنبه سرشار از چربی‌های اشباع هستند، این نوع چربی باعث انسداد رگها می‌شود و کلسترول خون را بالا می‌برد. بنابراین سعی کنید چربی‌های حیوانی را به حد اعتدال مصرف کنید و قسمت عمده چربی رژیم غذایی خود را از منابع گیاهی دریافت کنید.