

نکته



خوراکی‌های مفید برای پیشگیری از سکته مغزی

ماهی قزل‌آلا و ساردین حاوی اسید چرب امگا۳ و مکمل‌ها؛ مقدار زیادی از این فاکتور غذایی در ماهی‌هایی مانند قزل‌آلا و سالمون موجود است. گرچه در گردو، سویا، جلبک دریایی و برخی میوه‌ها و سبزیجات مانند خرفه، اسفناج، کاهو فرنگی، شاهی، کاهو، مغز درخت نخل و آووکادو هم وجود دارد. از این رو سعی کنید ماهی خال خالی و ساردین را در وعده‌های غذایی بیمار بگنجانید و همچنین برای صبحانه از مقداری گردو، خاویار و اسفناج استفاده کنید.

دانه کتان: تخم کتان فاکتور بسیار مهمی از رژیم غذایی بیماران سکته مغزی است. طبق تحقیقاتی که دانشمندان انجام داده‌اند، فاکتور آلفا لینولنیک اسید یا همان (ALA) یکی از مواردی است که می‌تواند به بیماری‌های که در معرض خطر سکته با ریسک بالا هستند کمک کند.

مغزها و آجیل‌ها: در بیماری‌هایی که در معرض خطر بیماری‌هایی همچون آلزایمر و زوال شناختی (بیماری مزمن و روانی که باعث اختلال در شناخت و حافظه و غیره می‌شود) هستند استفاده از مغزها و آجیل‌ها بسیار کمک‌کننده است. آجیل‌ها سرشار از ویتامین (E) هستند که خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و در برابر رادیکال‌های آزاد از سلول‌ها مراقبت می‌کند. به‌همین دلیل برای کاهش روند بیماری‌هایی از قبیل آلزایمر و یا سکته مغزی استفاده می‌شود.

آووکادو: بخش‌های مسئول پردازش مغز به اسید اولئیک وابسته هستند. به‌همین دلیل لازم است اسید اولئیک مخصوصاً در زمانی که قسمت‌های پردازنده مغز دچار مشکل شده‌اند جزو رژیم غذایی‌تان باشد. آووکادو علاوه بر اسید اولئیک، آنتی‌اکسیدان‌هایی برای محافظت از مغز دارد. بنابراین آووکادو یکی از میوه‌های مفید برای سکته مغزی است. تخم‌مرغ: تخم‌مرغ یک غذای مفید برای بیماران سکته مغزی است. تخم‌مرغ می‌تواند احتمال سکته مجدد مغزی را تا ۱۲ درصد کاهش دهد.

یک وعده صبحانه بیماران سکته مغزی با تخم‌مرغ نرم می‌تواند برای بیماری‌هایی که دچار دیسفاژی (دشواری در بلع) هستند، کاملاً مفید باشد.

روغن زیتون: روغن زیتون حاوی پروتئینی به نام آپولیپوپروتئین است که هدایت چربی را در خون تسریع می‌کند. این ماده احتمال سکته قلبی را تا حدود زیادی کاهش می‌دهد. در حقیقت دانشمندان در پی ساخت دارویی با این پروتئین هستند تا به‌عنوان داروی قلبی استفاده کنند. از این رو روغن زیتون یک سس مناسب برای سالاد بیماران سکته مغزی است. می‌توانید از آن برای صبحانه بیماران سکته مغزی (به‌صورت سس یا افزودنی به غذا) استفاده کنید.

کینوا یا خاویار گیاهی: حاوی مقادیر زیادی فیبر و آمینواسیدهایی است که برای ساخت پروتئین کامل استفاده می‌شوند. بدن ما نمی‌تواند پروتئین کامل را بسازد، اما برای ترمیم و ساخت سلول‌ها لازم است. این ماده غذایی شبیه برنج است و آن را در هاپیرمارکت‌های معتبر پیدا می‌کنید.

ماست یونانی: ماست یونانی سرشار از پروبیوتیک است و علاوه بر اینکه خطر سکته مغزی در آینده را کاهش می‌دهد، موجب تقویت سیستم گوارشی هم می‌شود. از این رو آن را به‌عنوان یک وعده صبحانه یا یک میان‌وعده مفید در غذای بیمار بگنجانید.

حبوبات: یکی از منابع سرشار از پتاسیم، آهن و پروتئین حبوبات است. لوبیا، عدس، نخود بخصوص لوبیا سرشار از منیزیم است که به سیستم عصبی کمک زیادی می‌کند. بنابراین حبوبات را در غذای بیماران سکته مغزی بگنجانید.

سکته مغزی اولین علت ناتوانی و معلولیت در جهان و شایع‌ترین بیماری باعث معلولیت افراد در دنیاست. براساس آمارهای به‌دست آمده در هر ۴۵ ثانیه یک نفر دچار سکته مغزی می‌شود و در هر سه دقیقه یک نفر جان خود را بر اثر این عارضه از دست می‌دهد. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، سکته مغزی سالانه بیش از ۱۵ میلیون نفر را در جهان مبتلا می‌کند که یک‌سوم آنان به این علت فوت می‌کنند، عده‌ای دچار عوارض شدید می‌شوند و ۵ میلیون نفر از آنان می‌توانند به زندگی

گفت‌وگو



دکتر مریم نخعی، متخصص مغز و اعصاب در مورد سکته مغزی و علل آن به «آتی‌نو» می‌گوید: «توقف و انسداد خون‌رسانی به مغز را سکته مغزی می‌گویند. در این عارضه به سلول‌های مغزی خون نمی‌رسد و در عرض چند دقیقه ابتدایی سلول‌های مغزی از میان می‌روند و مغز دچار مرگ سلولی می‌شود.» عارضه سکته مغزی به دو نوع عمده تقسیم می‌شود؛ در نوع اول خون‌رسانی به مغز دچار اختلال می‌شود و از این رو خون به مغز نمی‌رسد و رگ‌ها دچار انسداد می‌شوند. نوع دیگر، خون‌ریزی مغزی است که در آن رگ‌های مغز دچار تخریب و پارگی می‌شوند، خون در بافت مغز جریان پیدا می‌کند و بافت و سلول‌های مغز آسیب می‌بینند. در این حالت خون به مغز نمی‌رسد و تجمع آن، در نهایت باعث از بین رفتن بافت مغز می‌شود. معمولاً ۸۰ درصد سکته‌های مغزی مربوط به نوع اول است که در اصطلاح به آن «ایسکمیک مغزی» می‌گویند.

علائم و نشانه‌های سکته مغزی

این متخصص مغز و اعصاب در مورد علائم عارضه سکته مغزی می‌گوید: «ضعف و کرختی در صورت و بازو، به‌طوری که شخص احساس سنگینی در دست را داشته باشد، می‌تواند از علائم سکته مغزی باشد. البته معمولاً بیماران هر کدام به‌نحوی خاص این احساس سنگینی را مطرح می‌کنند، بخصوص اگر این علائم یک‌طرفه باشد، یعنی یک طرف بدن بیمار دچار ضعف و کرختی شده باشد و یا اینکه ضعیف و فلج شود.» در این حالت بیمار معتقد است که نمی‌تواند دست و پایش را تکان دهد و در راه رفتن دچار مشکل است و عدم تعادل دارد. همچنین ممکن است بیمار به‌طور ناگهانی دچار اختلال تکلم شود، طوری که فرد بعد از بیدار شدن متوجه شود که نمی‌تواند صحبت کند و یا اشکال در بلع پیدا کرده است. گاهی هم حالت گزگز و مورمور و بی‌حسی و یا احساس سوزش در

اندام‌ها پدید می‌آید و بیمار ممکن است دچار مشکلات بینایی، کاهش و تاری دید ناگهانی شود.

گاهی سکته مغزی خودش را به‌صورت کاهش حافظه نشان می‌دهد و زمانی فرد با سرگیجه به پزشک مراجعه می‌کند و دچار سقوط ناگهانی می‌شود. در بعضی موارد بیماران سکته مغزی دچار بی‌اختیاری ادرار و مدفوع می‌شوند. در مواقعی که سکته مغزی شدید باشد فرد توانایی انجام حرکات ضعیف را هم از دست می‌دهد و اگر علائم گذرای سکته هم بود توصیه می‌شود فرد به پزشک مراجعه کند و در مرکز درمانی مورد معاینه و درمان‌های لازم قرار گیرد.

او با اشاره به این مطلب که سکته مغزی سه آزمون مهم دارد، می‌افزاید: «ابتدا از بیماری‌هایی که دچار سکته مغزی شده می‌خواهیم لب‌خند بزنند، اگر صورتش هنگام لب‌خند زدن دچار ناهمگونی و ناهمسانی شد و به یک سمت انحراف پیدا کرد، یکی از علائم سکته مغزی را دارد. همچنین از بیمار می‌خواهیم که دست‌هایش را بالا ببرد که اگر قادر به انجام این کار نشد و یک دستش بلافاصله

ورزش دست برای افراد سکته مغزی



امروزه تحقیقات مختلف بر تأثیر فعالیت‌های ورزشی روی تقویت قدرت شناختی و کاهش اختلالات شناختی مغز تأکید دارند. ورزش می‌تواند در کاهش ابتلای افراد به سکته مغزی مؤثر باشد. تکنیک‌های ورزشی مختلفی برای بازگرداندن نیروی حرکتی افراد پس از سکته مغزی وجود دارد. ورزش باعث بهبود حرکات عضلانی و افزایش جریان خون شده و تا حد زیادی بهبود انقباضات عضلانی که در اثر سکته مغزی ایجاد شده‌اند را در پی دارد. بنابراین تداوم فعالیت مستمر برای پیشگیری از سکته مغزی بسیار بیشتر از شدت فعالیت اهمیت دارد. به در ادامه به چند نمونه از تمرینات مفید بعد از سکته مغزی اشاره شده است.

- تمرینات قدرتی دست برای درمان عوارض سکته مغزی حرکت دست در سکته مغزی معمولاً با ضعف همراه است. از این رو چند ورزش برای افراد سکته مغزی به‌منظور تقویت انگشتان پیشنهاد می‌شود؛ این افراد باید گرفتن و فشار دادن را امتحان کنند. یک وسیله برای ورزش و سکته مغزی توپ فیزیوتراپی است. برای انجام این تمرین توپ را بین کف دست و انگشتان گرفته و فشار می‌دهیم. این ورزش برای هر دست سه بار و هر بار ۱۰ مرتبه انجام شود.

- خم کردن مچ دست برای درمان عوارض سکته مغزی در حالی که آرنج خود را روی میز تکیه داده‌اید با دست دیگر مچ دست خود را که یک وزنه مناسب به آن آویزان است به بالا خم کنید و پنج ثانیه در همین حالت نگه دارید، سپس آرام به حالت اول برگردانید. این تمرین را برای هر مچ دست، سه بار و هر بار پنج دقیقه تکرار کنید. - فشار دادن و هل دادن توپ برای درمان عوارض سکته مغزی توپ را در حالی که روی میز است با کف دست فشار داده

و به جلو و عقب برانید. این تمرین را برای هر دست ۲۰ بار تکرار کنید.

- خم کردن انگشتان برای درمان عوارض سکته مغزی توپ فیزیوتراپی را در کف دست بگیرید. سپس بدون کمک شست و با نوک انگشتان محکم به توپ فشار بیاورید و انگشتان را باز کنید. برای هر دست این تمرین باید ۵۰ بار و هر بار ۷ دقیقه تکرار شود.

- کمک به چرخش شست برای درمان عوارض سکته مغزی

در حالی که توپ را در کف دست قرار داده‌اید، فقط با شست یک‌بار در جهت عقربه‌های ساعت و یک‌بار خلاف آن بچرخانید. این حرکت را برای هر دست، سه بار و هر بار به مدت ۳۰ ثانیه تکرار کنید.

سکته مغزی

دومین علت مرگ و میر تهرانی‌ها

عادی‌شان برگردند. این‌ها افرادی هستند که در ۳ تا ۴ ساعت اول سکته، برای درمان به بیمارستان انتقال یافته‌اند. آمارها در کشور ما حاکی از این است که روزانه ۲۵۰ تا ۳۰۰ نفر دچار سکته مغزی می‌شوند. این در حالی است که در کل دنیا و از جمله ایران آمار سکته مغزی متأسفانه رو به افزایش است و سیستم ثبت مرگ‌ومیر در کشورمان نشان می‌دهد که طی سال‌های اخیر سکته مغزی دومین علت مرگ‌ومیر تهرانی‌ها بوده است.

بروز سکته‌های مغزی سیگار کشیدن است که تا چهاربرابر احتمال سکته مغزی را افزایش می‌دهد. متأسفانه مصرف سیگار در سال‌های اخیر بیشتر رواج پیدا کرده، به‌گونه‌ای که در چند سال اخیر شاهد گرایش جوانان در سنین پایین به سیگار هستیم. این در حالی است که به‌راحتی می‌توان آن را ترک و از ابتلا به سکته‌های مغزی پیشگیری کرد.

مصرف مشروبات الکلی یکی دیگر از عواملی است که باعث سکته مغزی می‌شود. عامل دیگر ابتلا به این بیماری، در سابقه خانوادگی افراد است. احتمال سکته مغزی در افراد دیگر هم وجود دارد و از علل دیگر آن می‌توان به کم‌تحرکی و نپرداختن به ورزش منظم و روزانه اشاره کرد. ضمن آنکه تغذیه نامناسب، مصرف چربی‌های اشباع و چاقی که به‌شدت در کشور در حال افزایش است، از دیگر عوامل سکته مغزی به حساب می‌آیند.

ساعات طلایی درمان

او می‌گوید: «یکی از نکات مهم درمان در مرحله حاد برای این بیماران، تجویز داروی (TPA) در چهار ساعت اولیه ابتلا به سکته مغزی است که به غیر از در دسترس نبودن این دارو در برخی مراکز، مسئله بیمه نبودن آن نیز از مشکلات بیماران سکته مغزی است.» او با ابراز تأسف از پایین آمدن سن سکته مغزی در کشور ادامه می‌دهد: «با اینکه سن ابتلا به سکته مغزی در دیگر کشورها در حال توسعه بالای ۶۰ سال است، متأسفانه این سن در کشور ما ۵ تا ۱۰ سال کمتر از میانگین جهانی است، ضمن آنکه نبود مراکز درمان سکته مغزی از دیگر مشکلات است.»

این متخصص مغز و اعصاب می‌افزاید: «متأسفانه توانبخشی مبتلایان به سکته مغزی در کشور ما تقریباً رها شده، به این معنا که نه متولی دارد و نه سرمایه‌گذاری در این حوزه انجام شده است. در حال حاضر باز توانی بیماران دچار سکته مغزی در دستور کار وزارت بهداشت و درمان قرار دارد. اگر درمان سکته حاد مغزی در چهار ساعت اولیه صورت گیرد، ۳۰ درصد بیماران بدون ایجاد عوارض و ناتوانی، کاملاً بهبود خواهند یافت.»



افتاد، مشکوک به سکته مغزی است و سومین آزمون این است که از او بخواهیم یک جمله ساده را تکرار کند، اما نتواند.»

دلایل سکته مغزی

دکتر نخعی در مورد دلایل سکته مغزی یادآوری می‌کند: «مهم‌ترین عامل در ایسکمیک مغزی، فشارخون بالاست که احتمال آن را ۲ تا ۴ برابر افزایش می‌دهد و عامل دیگر، بیماری دیابت است.» سلول‌های مغزی بر اثر این بیماری آسیب می‌بینند و بررسی‌ها بیانگر آن است که دیابت، میزان احتمال سکته مغزی را سه برابر افزایش می‌دهد و از این رو بیماران دیابتی باید به‌طور مرتب پایش شوند و به پزشک مراجعه کنند.

فرد دیابتی باید دائم دارو مصرف کند و تحت کنترل پزشک باشد زیرا این بیماری به قلب، کلیه‌ها، اعصاب محیطی و مغز آسیب جدی می‌رساند و یکی از عوامل شایع سکته‌های مغزی است. متأسفانه خیلی از دیابتی‌های جامعه ما از بیماری خود بی‌اطلاع هستند. عامل دیگر در

راه‌های پیشگیری از سکته مغزی



خطر ابتلا به سکته‌های مغزی ناشی از بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

-دوری از استرس: استرس همراه با افزایش فشارخون، بیماری‌های قلبی، دیابت و بیماری‌های عروق مغزی می‌تواند یک عامل خطر عمده سکته مغزی باشد. مدیریت اضطراب و استرس اغلب شامل یک رویکرد جامعه به رفتار و واکنش‌های احساسی است.

- کاهش سطح کلسترول: کلسترول بالا می‌تواند به این مسئله معمولاً در نتیجه یک رژیم غذایی با انواع چربی ناسالم بالا رخ می‌دهد. پایین آوردن کلسترول به رژیم غذایی با چربی متوسط، ورزش با شدت متوسط و گاهی دارودرمانی نیاز دارد.

- پیشگیری از چاقی: چاقی می‌تواند به فشارخون و کلسترول بالا کمک کند. چاقی اغلب با رژیم غذایی و ورزش مدیریت می‌شود. زمانی که از دست دادن وزن با رژیم غذایی و ورزش به‌تنهایی دشوار باشد، گاهی اوقات مکمل‌های کاهش وزن و یا جراحی کمک‌کننده است.

- ترک سیگار: سیگار نه تنها با افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های ریه و معده ارتباط دارد، بلکه عامل خطر عمده برای ابتلا به سکته مغزی نیز محسوب می‌شود. جالب است بدانید که حتی زندگی کردن با فرد سیگاری، خطر ابتلا به سکته مغزی را تا ۳۰ درصد افزایش می‌دهد.

- پیشگیری از بیماری‌های قلبی: بیماری‌های قلبی و سکته مغزی ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. معاینات منظم قلبی، استفاده از داروها و تغییرات سبک زندگی