



مرکز آموزشی درمانی شفا

## عنوان سند: تغذیه در بیماران سکته

### مغزی و DVT

کد سند: ۲۹۴-NO-BK



#### تهیه کننده:

مهرنوش عوض پور

کارشناس ارشد تغذیه

تنظیم کننده: فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت

افزایش قند خون بالا و به دنبال آن افزایش انسولین خون و افزایش سیستم التهابی سبب جراحی عروق خونی می گردد. جو-برنج قهوه ای و گندم با سبوس روزانه مصرف شود زیرا از افزایش قند یکباره خون جلوگیری می کند.

۱۹-مکمل های کلسیم: بخصوص سبب سکته قلبی و مغزی می گردد و این حالت بخصوص در زنان بعد از یائسگی ایجاد می گردد. مکمل های آنتی اکسیدانی ارتباطی با سکته مغزی ندارند.

#### توصیه های بیشتر:

- داروهایتان را باید سر ساعت بخورید و از خوردن دو برابر دارو در زمانی که یک وعده را فراموش کردید بپرهیزید. - از ورزشهایی که مثل شنا پریدن در آب است یا پرشی برای بوجود نیامدن لخته باید پرهیز کرد.

#### مواردی که باید در سکته مغزی اجتناب گردد:

۱- مکمل کلسیم در بیماران ممنوع می باشد و بخصوص در زنان یائسه.

۲- مکمل های اسید فولیک- ب ۱۲ - ب ۶- ویتامین A, E

منابع: ویرایش تیر ۱۳۹۹ - کراس ۲۰۲۰- ویرایش بهمن ۱۳۹۹- کراس ۲۰۲۰

های خوب و کاهش چربی بد و و اکسیداسیون سلولی و عملکرد بهتر اند و تلیال و کاهش فشار خون می گردد.

۱۳-مصرف شیر: شیر کم چرب به دلیل تنظیم کلسیم و منیزیم در کاهش سکته مغزی تاثیر دارد. تولیدات لبنی کم چرب روی فشارخون و سیستم التهابی در حتی افراد با افزایش وزن موثر هست.

۱۴-قهوه: دریافت متوسط قهوه با کاهش متوسط خونریزی بستگی دارد.

۱۵-چای سبز: دریافت متوسط چای بخصوص چای سبز توصیه می گردد و حتی مصرف بالای چای جلوی خونریزی های مغزی را می گیرد.

۱۶- تخم مرغ: مصرف تخم مرغ در هفته حداکثر سه بار به صورت آب پز باشد. بهترین منبع ویتامین دی تخم مرغ هست. عدد زیر ۵۰ کمبود ویتامین دی هست. این ویتامین در فشارخون و حساسیت به انسولین و نرمی سلول های ماهیچه ای عروق نقش عمده دارد. ۱۷-ویتامین دی: به طور کلی کاهش سطوح ویتامین دی سبب شیوع سکته مغزی و قلبی می گردد.

۱۸- مواد قندی یا کربوهیدرات ها: در یک وعده غذایی، مخلوط مواد قندی با مواد دیگر مهمترین امر در افزایش قند خون می باشد. قند و شکر و نبات باید حذف گردد. غذاها باید با درصد قند کم مصرف شوند وقتی غذایی می خورید که قند خون شما بالا می رود

درباره **تغذیه مناسب** بیمار دچار **سکته مغزی** چه توصیه های وجود دارد؟ **سکته مغزی در بین جوانان افزایش یافته است .**



دیابت و چاقی و کلسترول و الکل و سیگار و فعالیت بدنی کم سبب سکته مغزی می گردد. رژیم غذایی بیماران با توجه به شرایط فردی و وجود یا عدم وجود بیماریهای زمینه ای مثل فشار خون یا دیابت یا بیماریهای قلبی ، متفاوت است آنچه برای خود مراقبتی بیماران سکته مغزی باید رعایت شود:

۱- **مصرف امگا ۳**: یک محیط ضد التهابی و محافظ عصبی در مغز ایجاد می کند که آسیب پس از سکته مغزی را کاهش میدهد. امگا- ۳ در گردو -بذر کتان- کدو و کاهو و ماهی وجود دارد و مصرف ماهی در طول هفته باید دو روز باشد ( تا این اندازه برای عروق مفید است). مصرف ماهی در گرفتگی عروق مغزی تاثیر دارد و در خونریزی مغزی تاثیر ندارد.

۲- **مغزها: ۳۰ گرم مغز در طول روز مصرف گردد.** سه عدد گردو و ۱۰ عدد پسته یا بادام برای کاهش سکته مغزی و بهبودی علامتهای اکسیدانت و ضد التهاب و عملکرد بهتر عروق بسیار مفید است.

۳- **سبزیجات**: زردچوبه و زنجبیل بسیار مفید است. ( مصرف روزانه نصف قاشق چایخوری - زنجبیل و زردچوبه مفید است).

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۲ از ۶

کلم -هویج (هویج خاصیت آنتی اکسیدانی بالایی دارد و در برخی تحقیقات اثر قابل توجهی در کاهش آسیب به مغز و پیشگیری از سکته های مجدد داشته است) -پیاز- فلفل قرمز- کرفس- خیار- سیر- قارچ باید روزانه مصرف شود. در روز حداقل ۵ بار سبزیجات که اگر به صورت پخته باشد نصف لیوان و به صورت خام یک لیوان ، باید استفاده گردد. دیده شده مصرف سبزیجات در زنان بیشتر سبب کاهش سکته مغزی می گردد. مصرف مواد حاوی پتاسیم نسبت مستقیم با کاهش فشار خون و کاهش احتمال بروز سکته مغزی دارد. سبزیجات و میوه ها ، سرشار از پتاسیم هستند. افزایش پتاسیم در بیماران با ایسکمی (نرسیدن اکسیژن به بافت که یا گذرا است بر اثر انقباض ناگهانی و یا ثابت است بر اثر لخته در خون و یا آمبولی- می باشد).

۴- **آلفالینولئیک**: یک ماده غذایی بسیار مهم برای بهبود عملکرد مغز و کاهش وقوع لخته های کوچک در عروق ، اسید چربی به نام آلفا - لینولئیک (Alpha Linoleic Acid) است، این ماده در لوبیا سویا (فقط روغن سویا= سویا موجود در بازار تفاله سویا است) گردو و روغن گلزار وجود دارد.

۶- **گوشت ها**: مصرف کمتر چربی های اشباع و ترانس که در گوشت های قرمز پرچرب هست- پوست مرغ و ران مرغ و بال مرغ -مصرف کمتر هر گونه غذای سرخ شده و لبنیات پرچرب ( مانند پنیر و ماست پرچرب). لخته های خونی در مغز از چربی و کلسترول و کلسیم تشکیل شده اند. بهترین راه برای جلوگیری از سکته مغزی و کاهش تشکیل پلاک، کاهش دریافت چربی هست. دو نوبت گوشت قرمز کم چرب که دارای هموگلوبین کمتر و نمک کمتر باشد.

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۳ از ۶

و دو نوبت گوشت مرغ کم چرب . گوشت مرغ و گوشت قرمز هر وعده فقط دو قوطی کبریت = ۶۰ گرم.

۸- **محدودیت شدید نمک**: روزانه فقط ۲/۵ گرم نمک = نصف قاشق چایخوری نمک. افزایش فشار خون (با خوردن نمک) - ممنوعیت نمک سبب کاهش مخاطرات سکته مغزی می گردد.

۹- **الکل و تنباکو**: نیز از مواردی است که میزان آسیب به مغز و احتمال وقوع سکته مغزی را افزایش می دهد. زیرا عروق مغزی را تخریب می کند. الکل برای مردان در روز دو بار و برای زنان در روز یک بار حداکثر مصرف گردد. آبجو ۳۶۰ سی سی - شراب ۹۰ سی سی در روز و عرق ۶۰ سی سی ۱۵۰ سی سی شراب قرمز روزانه = RED WIN - ارتباط بین اتانل و سکته مغزی پیدا شده است. دیده شده این مقدار مصرف سبب کاهش چربی خون و کاهش تجمع پلاکتی یا لخته خون ایجاد می گردد و سبب تنظیم اندو تلیال یا دیواره عروق می گردد و فشار خون را تنظیم می کند.

۱۰- **آب**: نکته بسیار مهم دیگر استفاده از مایعات بویژه آب خالص در طول روز است، یک بیمار سکته مغزی حداقل باید بین ۱/۵ تا ۲ لیتر از مایعات را در طول روز مصرف نماید این مسئله به بهبود جریان خون و عملکرد عضلات و ارگانها کمک شایانی خواهد نمود.

۱۲- **شکلات**: دریافت متوسط شکلات تیره با کاهش سکته مغزی ارتباط دارد. این شکلات سبب افزایش چربی

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۴ از ۶