



مرکز آموزشی درمانی پژوهشی
شهید دکتر بهشتی (ره)

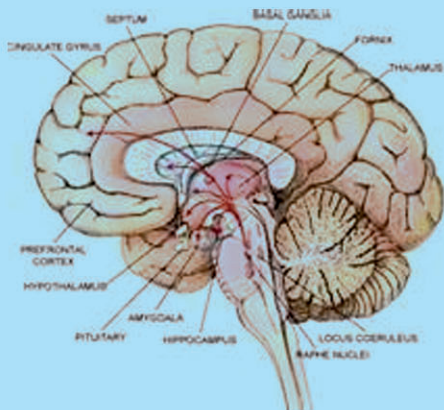


دا نشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی قم



Shahid Beheshti Medical and Education Center

سکته مغزی و مراقبت‌های مربوط به آن



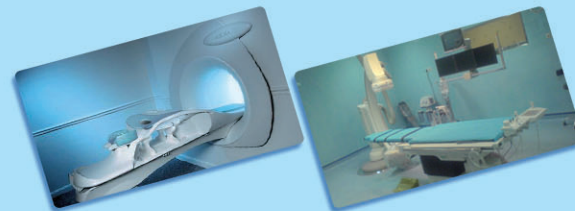
تهیه کننده: فریبا دهقانی
کارشناس امور سلامت

مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی قم

آرزوی ما، سلامتی، بهبود وضعیت و طول عمر شماست.



Shahid Beheshti Medical and Education Center



آدرس:

قم، بلوار شهید بهشتی، مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی

تلفن: ۶۱۲۲۰۰۰ فکس: ۶۱۲۲۸۵۵

bmc.muq.ac.ir

- لازم است مصرف غذاهای کنسرو شده و آماده، کنسرو سبزیجات در آب نمک، فرآورده‌های گوشتی و غذای دودی محدود شود.

- برای پیشگیری از بروز مجدد سکته مغزی منابع غذایی حاوی آلفا، لینولنیک اسید (نوعی اسید چرب ضروری از خانواده امگا - ۳) از قبیل گردو، سویا و روغن کانولا مفید هستند.

- مصرف الکل، خطر سکته مغزی را در افراد الکلی در مقایسه با غیر الکلی چندین برابر افزایش می‌دهد.

توصیه‌های مهم:

- از کشیدن سیگار و دخانیات

پرهیز نمایید.

- از رژیم غذایی کم نمک، کم چربی

استفاده کنید.

- برای جلوگیری از چرخش دست و شانه

یک بالش در زیر بغل قرار دهید.

- در طول ۲۴ ساعت چندین بار تغییر

وضعیت داده شود که از زخم بستر جلوگیری شود.

- در وضعیت خوابیده بین پاها بالش قرار داده شود.

- اندامها و قسمتهای سالم را هر روز ۵ بار به مدت ۱۰ دقیقه

منقبض و منبسط کنید.

- هیچ وقت از طرف مفصل سست و بی حس بلند و یا آویزان

نشوید.

- در هنگام غذا خوردن وضعیت نیمه نشسته داشته باشید.

- چنانچه قدرت بلع ضعیف می‌باشد از پوره و مایعات مقوی

استفاده شود.

- در بیمارانی که نیمی از میزان دید خود را از دست داده‌اند،

از طرفی وارد شوید که سالم است و اشیاء را در طرف سالم

میدان دید وی قرار دهید.

- حتماً یک برنامه منظم فیزیوتراپی تنفسی - اندامی در خانه

داشته باشید.

منابع:

- برونر، سودارت ۲۰۱۰ مغز و اعصاب،

ICU Guidline -

www.google.com -