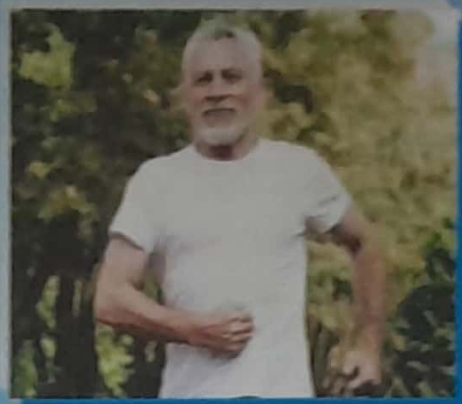


# تغذیه مناسب برای پیشگیری از سکته مغزی



## سکته مغزی قابل پیشگیری است!

عوامل خطر ایجاد سکته مغزی کدام است؟

دو دسته عامل خطر برای سکته مغزی وجود دارد:

### ۱- قابل کنترل

- فشار خون بالا و کلسترول بالا
- چاقی و استعمال دخانیات
- کم تحرکی
- دیابت و بیماری های عروقی
- مصرف الکل

### ۲- غیر قابل کنترل

- سن: احتمال ابتلا را افزایش می دهد
- جنس: در مردان بیشتر از زنان است
- سابقه فامیلی
- سکته مغزی قبلی
- بیماریهای مادرزادی قلب

■ مصرف لبنیات کم چرب

■ افزایش مصرف انواع مختلف میوه و سبزی

(حداقل ۴۰۰ گرم در روز)

■ افزایش مصرف ماهی (۲ بار در هفته)

■ کاهش مصرف گوشت و استفاده بیشتر از منابع گیاهی

مانند: حبوبات، مغزها، قارچ و سویا

■ پرهیز از خوردن مواد غذایی با انرژی بالا و بدون

ویتامین مانند: بیک و چیپس

■ مصرف متعادل برنج و سیب زمینی و مواد نشاسته ای

## علائم سکته مغزی کدام است؟



برای سهیل در شناسایی علائم سکته مغزی  
از معیارهای چهارگانه استفاده می شود:

۱- صورت / بیخنده زوده

آیا یک طرفش شل است و افتاده است؟

۲- دست / هر دو دست را بالا ببره

آیا یک طرف ضعیف است؟

۳- تکلم / یک جمله ساده بگوه

نمیواند؟ لکنت پیدا کرده؟

۴- زمان / سریع باشااا تماس بگیره

هر ثانیه ارزشمند است.

پس ۳ مورد زیر را برای سکته مغزی  
به خاطر بسپارید و سریع عمل کنید.

کج شدن ناگهانی صورت، فلج شدن ناگهانی بازو

مشکل ناگهانی در تکلم

فصل سازمانی جهانی سکته مغزی در سال ۲۰۲۲



## سکته مغزی قابل درمان است اگر زمان را از دست ندهیم

هر چه سریعتر با ۱۱۵ تماس بگیرید و یا به اورژانس بیمارستان های امام رضا (ع) و قارابی مراجعه نمایید.

زمان طلایی: ۶ ساعت از شروع علائم درمان صحیح و سریع می تواند تفاوت قابل ملاحظه ای ایجاد کند.

خارج کردن لخته خون با کمک ابزار پیشرفته درمانی شانس بهبودی را بیش از ۵۰ درصد افزایش خواهد داد.

تزریق داروهای حل کننده لخته خون طی ۴ ساعت و نیم شانس بهبودی را تا ۳۰ درصد افزایش می دهد.

## تماس با ۱۱۵

مراجعه زیر شش ساعت به بیمارستان های امام رضا، قارابی و بیمارستان های دارای سیستم تراسکن

## ما همه با هم هستیم برای غلبه بر سکته مغزی

Together we are  
greater than stroke



دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه  
معاونت امور درمان

## عوارض پرفشاری خون

- افزایش بروز سکته مغزی
- سکته قلبی
- بیماری های کلیوی
- آسیب اندام های حیاتی
- مرگ های زودرس

## عوامل ایجاد و تشدید پرفشاری خون

- مصرف دخانیات و الکل
- مصرف غذاهای چرب و پرنمک
- عدم مصرف میوه و سبزیجات به مقدار کافی
- عدم تحرک بدنی کافی
- استرس
- چاقی

