

🍏 رژیم غذایی سالم

- مصرف نمک را به حداقل برسانید
- از میوه، سبزیجات تازه، حبوبات و غلات کامل استفاده کنید.
- مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید و بیشتر از مرغ و ماهی استفاده کنید.
- نوشیدنی‌های شیرین، غذاهای آماده و سرخ‌کردنی را محدود کنید.
- آب کافی بنوشید

🏃 فعالیت بدنی

- با مشورت پزشک، فعالیت سبک مثل پیاده‌روی روزانه انجام دهید.
- در جلسات فیزیوتراپی، کاردرمانی و گفتاردرمانی به‌طور منظم شرکت کنید
- تمرینات ورزشی ساده در خانه (که فیزیوتراپ به شما آموزش داده) را انجام دهید

🏡 ایمنی در خانه

- محیط خانه را ایمن کنید: فرش‌ها را ثابت کنید تا لیز نخورید.
- نور کافی در راهرو و اتاق‌ها فراهم کنید.
- میله‌های کمکی در سرویس بهداشتی و حمام نصب کنید

علائم دیگر: تاری دید ناگهانی، سرگیجه یا عدم تعادل، سردرد ناگهانی و شدید

خودمراقبتی بعد از سکته مغزی

💊 داروها

- داروهای خود (مثل رقیق‌کننده خون، ضد فشارخون، داروهای قند و چربی) را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- دارو را سر ساعت مصرف کنید، حتی اگر حالتان خوب بود.
- هیچ‌گاه دارو را خودسرانه قطع نکنید

کنترل بیماری‌های زمینه‌ای

- فشار خون: روزانه فشار خون خود را چک کنید.
- دیابت: قند خون را مرتب اندازه بگیرید و رژیم غذایی‌تان را رعایت کنید.
- چربی خون: از خوردن غذاهای چرب و سرخ‌کردنی پرهیز کنید

🚫 تغییر سبک زندگی

- سیگار و قلیان را ترک کنید.
- از مصرف الکل پرهیزید.
- وزن خود را در محدوده سالم نگه دارید.
- خواب کافی (۷-۸ ساعت شبانه) داشته باشید.

مددجوی گرامی شما تجربه‌ی سکته مغزی داشته‌اید. این پمفلت برای کمک به شما و خانواده‌تان تهیه شده تا بتوانید از سکته مجدد پیشگیری کنید، بهبودی سریع‌تری داشته باشید و زندگی سالم‌تری را ادامه دهید

سکته مغزی (CVA) چیست؟

سکته مغزی زمانی رخ می‌دهد که خون‌رسانی به بخشی از مغز قطع شود. این اتفاق باعث می‌شود سلول‌های مغز آسیب ببینند یا از بین بروند. سکته یک اورژانس پزشکی است. اقدام سریع می‌تواند جان شما را نجات دهد و از ناتوانی‌های جدی جلوگیری کند

علائم سکته مغزی



- F (Face): کج شدن یا افتادگی یک سمت صورت
- A (Arm): ضعف یا بی‌حسی در دست یا پا (معمولاً یک طرف بدن)
- S (Speech): مشکل در صحبت کردن یا نامفهوم شدن کلمات
- T (Time): زمان طلایی! در صورت دیدن این علائم، فوراً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید



خودمراقبتی در سکته مغزی (CVA)



ویژه مددجویان و خانواده ها

ارائه شده توسط:

ای سی یو بیمارستان خاتم الانبیاء شهرستان بافت
فاطمه محمدی نژاد/کارشناس پرستاری

چه زمانی باید فوراً به اورژانس مراجعه کنیم؟

- شروع ناگهانی ضعف یا بی‌حسی در یک سمت بدن
- مشکل در صحبت کردن یا فهمیدن صحبت دیگران
- از دست دادن ناگهانی بینایی • سرگیجه شدید یا عدم تعادل
- سردرد ناگهانی و شدید
- در این مواقع به هیچ وجه منتظر نمانید؛ فوراً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

پیام پایانی

مددجوی عزیز، زندگی بعد از سکته مغزی ادامه دارد. با مصرف منظم دارو، رعایت سبک زندگی سالم، شرکت در توانبخشی و توجه به علائم هشدار می‌توانید کیفیت زندگی خود را بالا ببرید و از سکته مجدد پیشگیری کنید.

منابع

1. American Heart Association/American Stroke Association. Guidelines for Adult Stroke Rehabilitation and Recovery. Stroke. 2016.
2. Kernan WN, et al. Guidelines for the Prevention of Stroke in Patients With Stroke and Transient Ischemic Attack. Stroke. 2021.
3. World Health Organization (WHO). Stroke Fact Sheet. 2023.
4. انجمن سکته مغزی ایران. راهنمای مراقبت از بیماران سکته مغزی. آخرین ویرایش

- در صورت نیاز هنگام راه رفتن از عصا یا واکر استفاده کنید.
- کفش راحت و ضدلغزش بپوشید.

توانبخشی و ارتباط

- اگر مشکل گفتاری دارید، روزانه تمرین‌هایی که گفتاردرمانگر داده را تکرار کنید.
- اگر در بلع مشکل دارید، از غذاهای نرم و پوره‌شده استفاده کنید و هنگام غذا خوردن بنشینید.
- از اطرافیان کمک بگیرید تا در محیط‌های شلوغ یا هنگام خرید همراهتان باشند

حمایت روانی

- افسردگی یا اضطراب پس از سکته طبیعی است. با پزشک یا روان‌شناس مشورت کنید.
- در فعالیتهای اجتماعی و خانوادگی شرکت کنید.
- اهداف کوچک و قابل دستیابی برای خودتان تعیین کنید.