

دکتر مهدی مشفق

متخصص بیماری های مغز و اعصاب و ستون فقرات

رژیم درمانی در سکته های مغزی

متخصص مغز و اعصاب و ستون فقرات

عضو انجمن نورولوژی امریکا

نوار عصب و عضله، نوار مغز

سونوگرافی دایر عروق مغز

پتانسیل های تحریکی عصب بینایی



در زمان مصرف داروی ضد انعقاد خون مانند وارفارین، از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی ویتامین K باید خودداری شود (مانند سبزی های سبز پرگداز، کلم پورکسل و ماهی). زیرا مصرف زیاد ویتامین K خطر ایجاد لخته خون را افزایش می دهد.



آدرس: شهرک غرب، بلوار دادمان، روبروی حسن سیف

نرسیده به کوی صدف، پلاک ۱۷، طبقه ۵

تلفن: ۸۸۰۹۷۱۵۵

 dmshfegh_neurologyclinic  09307222127

دکتر مهدی مشفق

متخصص بیماری های مغز و اعصاب و ستون فقرات

رژیم غذایی در سگته‌های مغزی

از جمله عوامل خطر ساز سگته مغزی در درجه اول سن بیمار است، یعنی این که با پال رقتن سن به غلت پیبری رگ‌های مغز، خطر سگته مغزی بسیار پیشتر از دوره جوانی می‌شود. عوامل موثر در افزایش ریسک سگته مغزی با پال رقتن سن شامل فشار و چربی خون پال، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های ارثی، سیگار، چاقی و ... می‌شود.

برای پیشگیری کردن از بروز دوباره سگته مغزی باید موارد زیر را رعایت کنید:

- پرهیز از دخانیات
- ورزش کردن و کنترل وزن
- پرهیز کردن از الکل و نمک
- مصرف مواد غذایی سالم مانند ماهی، سبزیجات و غلات

اگر بیمار در اغما و کاهش هوشیاری باشد، تغذیه با لوله توصیه می‌شود. سر بیمار باید پال نگاه داشته شود تا از ورود مواد غذایی به مجاری تنفسی پیشگیری شود. در صورت هوشیار بودن بیمار، رژیم غذایی از راه دهان با رژیم مایع صاف شروع شده، سپس مایع کامل و به تدریج به رژیم نرم پیشرفت داده شود.

در صورت وجود اختلال در بلع، احتمال خفگی بیمار وجود دارد و مواد غذایی باید به صورت مایع غلیظ یا جامد نرم مصرف شوند. سرانجام با تمرین و گذشت زمان، امکان مصرف غذای معمولی وجود خواهد داشت.

با توجه به وضعیت بیمار، رژیم غذایی کم چربی، کم کلسترول و کم نمک توصیه می‌شود.

رژیم غذایی بیمار باید حاوی میزان کافی فیبر خوراکی باشد. در صورت ناتوانی در مصرف مواد غذایی پرفیبر، می‌توان از پسیلیوم استفاده کرد. توصیه می‌شود در طول روز هشت تا ده لیوان مایعات مختلف هم مصرف شود که البته نیمی از این مقدار حتماً باید آب خالص بوده و بقیه آن می‌تواند شامل مایعات دیگری مانند شیر، آب میوه‌های طبیعی و بخصوص چای سبز باشد. در کنار این مورد، حذف کامل نوشابه‌ها و دلسترها هم ضروری است.

اصل کلی در افزایش مصرف پروتئین‌های گیاهی نظیر حبوبات و سویا و گوشت سفید و کاهش مصرف گوشت قرمز است.

ماهی‌های روغنی خصوصاً قزل آل و قباد، سبب بهبود جریان خون می‌شوند. مصرف حداقل دو بار در هفته از این ماهی‌ها در برابر سگته مغزی نقش حفاظتی ایفا می‌کند.