دانشگاه علوم پزشکی قزوین
اداره پرستاری
اردیبهشت ۱۴۰۱

سکته مغزی CVA

سکته مغزی یا اصطلاح دقیق آن حوادث مغزی-عروقی نوعی اختلال نورولوژیک ناگهانی است که در اثر اختلال خون‌رسانی به ناحیه ای از مغز رخ می‌دهد. به بیان دیگر اگر خون‌رسانی به قسمتی از مغز دچار اختلال شده و متوقف گردد، این قسمت از مغز دیگر نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را داشته باشد. این وضعیت را اصطلاحاً سکته مغزی می‌نامند.

معمولاً قبل از بروز سکته مغزی علائم هشدار دهنده‌ای وجود ندارد یا اینکه علائم بسیار جزئی هستند. بعد از بروز سکته مغزی بیمار باید بلافاصله در بیمارستان بستری گشته تا از بروز صدمات دائمی به مغز جلوگیری شود. عوارضی که بعد از سکته مغزی ایجاد می‌شود بستگی به محل سکته و وسعت بافت‌های گرفتار شده مغز دارد. عوارض سکته مغزی از عوارض خفیف و گذرا مثل تاری دید تا عوارض فلج‌کننده دائمی یا حتی مرگ را شامل می‌شود.

کم‌تحرکی، مصرف بی‌رویه نمک و چربی، چاقی، استعمال دخانیات و در مجموع رژیم نامناسب غذایی را عاملی برای حرکت به سمت سکته‌های مغزی ایرانیان می‌دانند.

در بیشتر افراد علایم سکته مغزی به سرعت و در عرض چند ثانیه یا چند دقیقه بعد از وقوع سکته خود را نشان می‌دهند. علایم هر سکته مغزی بستگی به قسمتی از مغز دارد که دچار گرفتاری شده‌است. این علایم امکان دارد شامل موارد زیر گردد:



۱. ضعف و کرختی صورت و بازوها یا پاها به خصوص در یک طرف بدن(همی پارزی)
۲. فلج صورت، بازو و پاها در همان طرف(همی پلژی)
۳. عدم تعادل و لنگ زدن(آتاکسی)
۴. اختلال در تکلم یا در درک کلام(دیس آرتری)
۵. اشکال در بلع(دیس فاژی)
۶. کرختی و سوزش قسمت‌های بدن-اشکال در درک وضعیت و موقعیت(پارستزی)
۷. دو بینی-تاری دید یا از دست دادن بینایی به خصوص در یک چشم
۸. سردرد شدید و ناگهانی
۹. از دست دادن حافظه کوتاه مدت و طولانی مدت(اختلال در قضاوت)
۱۰. سرگیجه بدون دلیل و سقوط ناگهانی
۱۱. بی‌اختیاری ادرار و مدفوع
۱۲. اشکال در پیدا کردن کلمات و فهمیدن آن چیزی که دیگران می‌گویند
۱۳. عدم توانایی در انجام حرکات ظریف

اگر سکته مغزی شدید باشد، قسمت‌هایی از مغز که کنترل تنفس و فشار خون را بر عهده دارند ممکن است گرفتار شده یا اینکه ممکن است شخص به اغماء رفته و نتایج مرگباری را به دنبال داشته باشد.

راهنمایی‌هایی برای تغذیه سالم

بیماران سکته مغزی می‌توانند هر روز از خوردن غذاهای مقوی متنوع از میان پنج گروه غذایی زیر لذت ببرند:

سبزیجات فراوان در رنگ‌ها و انواع گوناگون، حبوبات و لوبیا، میوه، غلات، عمدتاً غلات کامل و سرشار از فیبر مانند نان، برشتوک، برنج، پاستا، نودل، حریره، کوسکوس، جو، جو دوسر ، گوشت بدون چربی و ماکیان، ماهی، تخم مرغ، توفو، دانه‌ها، بنشن و لوبیا، شیر، ماست، پنیر و جایگزین‌های آنها، عمدتاً کم چرب، آب فراوان، کاهش مصرف غذاهای بسیار شیرین، شور و حاوی چربی اشباع، پرهیز از غذاهای پرچرب مانند بیسکوییت، کیک شیرینی، پای، کلوچه، گوشت فراوری شده، برگر آماده، پیتزا، غذاهای سرخ شده، چیپس سیب زمینی و تنقلات شور، پرهیز از خوراکی‌های حاوی چربی‌های اشباع مانند کره، خامه، مارگارین آشپزی، روغن نارگیل و روغن خرما کاهش مصرف غذاها و نوشیدنی‌های شور، پرهیز از خوراکی‌های شیرین مانند شیرینی‌جات، معجون‌ها و نوشیدنی‌های بدون الکل دارای شیرین کننده، آب میوه، آب ویتامینه، نوشابه‌های ورزشی و انرژی‌زا
.

پرهیزهای غذایی پس از سکته مغزی

کاهش مصرف چربی اشباع:

هدف اصلی این است که میزان چربی اشباع موجود در رژیم غذایی در سکته مغزی به ۱۰ ـ ۸ درصد مجموع کالری کاهش داده شود. برای رسیدن به این هدف باید توصیه‌های زیر را رعایت کرد:

- حذف شیر کامل و جایگزین کردن شیر بدون چربی یا شیر بدون خامه
- نخوردن گوشت پرچرب و جایگزین کردن گوشت بدون چربی و ماهی
- نخوردن بوقلمون یا مرغ با پوست

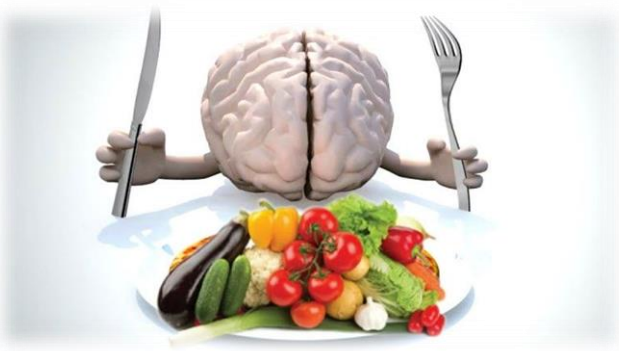
کاهش مصرف چربی کلی

کالری حاصل از کل چربی مصرفی باید به کمتر از ۳۰ ٪ کالری روزانه رسانده شود. بنابراین لازم است که:

- بیمار روش‌های جدید آشپزی، مانند کباب کردن یا تنوری کردن را یاد بگیرد و دیگر غذاها را سرخ نکند.
- استفاده از سس‌های بدون چربی یا کم چرب برای سالاد
- اضافه نکردن افزودنی‌های پرچربی به غذاها، برای مثال کره یا خامه ترش به سیب زمینی اضافه نکنید.
- اگر می‌خواهید نان را با مخلفاتی، مانند مارگارین بخورید، مقدار کمی از آن را روی نان بزنید.

کاهش مصرف کلسترول

میزان کلسترول مصرفی را به کمتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز برسانید. برای این کار لازم است که:



- مصرف لبنیات و گوشت را کاهش دهید.
- سبزیجات، میوه و غلات کامل بیشتری میل کنید.
- جگر و زرده تخم مرغ میل نکنید.

کاهش مصرف نمک

فشار خون بالا یکی از عامل‌های خطر سکته مغزی است و نمک تاثیر مستقیم بر بالا رفتن فشار خون دارد. بنابراین یکی از راه‌های کاهش خطر سکته مغزی این است که در روز کمتر از ۲۴۰۰ میلی گرم نمک مصرف کنید. برای مزه‌دار کردن غذا به جای نمک از ادویه‌های بدون نمکی مانند گیاهان مختلف یا آب مرکبات (لیمو یا پرتقال) استفاده کنید.

اهمیت رژیم غذایی مناسب

پنج علت اصلی سکته مغزی عبارت است از: فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت، چاقی مرکزی و سیگار کشیدن. چهار علت از این پنج عامل خطر مرتبط با تغذیه است، به همین دلیل است که رژیم غذایی مناسب اهمیت بسیاری دارد. اگر می‌خواهید از رژیم غذایی مناسب برای بیماران سکته مغزی مطلع شوید، باید بدانید که هیچ غذای جادویی وجود ندارد که حال بیمار را یکباره بهتر کند، اما یک رژیم غذایی سالم و متعادل نقش کلیدی در دوران بهبود پس از سکته مغزی دارد.

مصرف غذاهای کامل

منظور از غذاهای کامل هرم غذایی نیست، بلکه منظور هر نوع غذای فراوری نشده یا کم فراوری شده، مانند میوه، سبزی و آجیل است. غذاهای کامل سرشار از مواد مغذی هستند که نیازهای بدن را تامین می‌کنند و میل به غذاهای ناسالم را سرکوب می‌کنند.

خوراکی‌های بسته‌بندی شده ممنوع

رعایت این توصیه بسیار ساده است، هر خوراکی بسته‌بندی شده معمولاً سرشار از کالری‌های خالی و بی‌فایده است. پیتزای منجمد، ماکارونی با پنیر، کلوچه شکلاتی و آب نبات به شد فراوری شده‌اند و هیچ گونه مواد مغذی ندارند. سعی کنید بیشتر از میوه فروشی‌ها و تره‌بار خرید کنید، جایی که محصولات تازه و پروتئین‌های بدون چربی به وفور یافت می‌شود.

افزایش مصرف فیبر

فیبر برای نگه داشتن کلسترول در حد مجاز بسیار مهم است و مصرف آن خطر سکته مغزی را کاهش می‌دهد. صبح را با خوردن آش جو دوسر شروع کنید تا هم کلسترول خون‌تان پایین بیاید و هم مواد مغذی فراوانی دریافت کنید. اگر خوراکی سبک‌تری میل دارید، کافی است با ماست یخ زده میوه‌ای یک اسموتی خوشمزه درست کنید تا فیبر بالایی دریافت کنید.

دریافت چربی از گیاهان

مسلماً نمی‌خواهیم که با خوردن گیاهان چاق شوید، اما توصیه می‌کنیم که چربی‌های مورد نیاز خود را از گیاهان تامین کنید. چربی‌های گیاهی مانند آجیل و آووکادور سرشار از چربی‌های غیراشباع مونو منبع مناسبی از چربی است. چربی‌های حیوانی مانند کره و دنبه سرشار از چربی‌های اشباع‌اند، این نوع چربی باعث انسداد رگ‌ها می‌شود و کلسترول خون را بالا می‌برد. بنابراین سعی کنید چربی‌های حیوانی را به حد اعتدال مصرف کنید و بقیه چربی رژیم غذایی خود را از منابع گیاهی دریافت کنید.

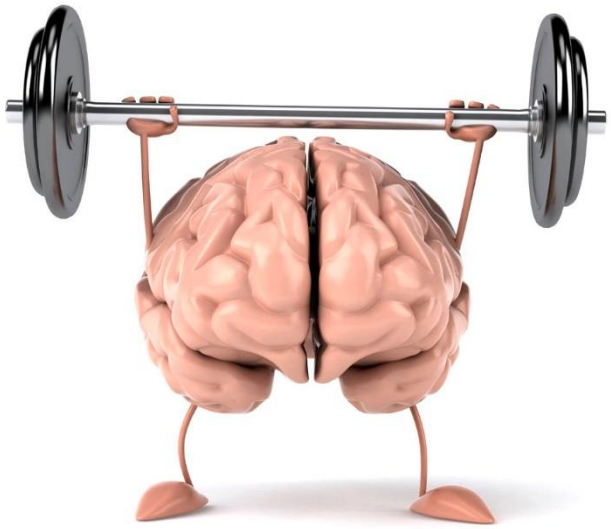
کاهش مصرف سدیم

برای جلوگیری از بالا رفت فشار خون لازم است که از مصرف نمک زیاد خودداری کنید. اگر دور غذاهای بسته‌بندی خط کشیده‌اید، در مسیر درست قرار دارید، چون اکثر خوراکی‌های بسته‌بندی حاوی مقدار زیادی سدیم است. حتماً برچسب مواد غذایی را کنترل کنید، گاهی اوقات نمک در غذاهایی که فکرش را نمی‌کنید، وجود دارد.

ورزش های مناسب بعد از سکته مغزی

انواع ورزش مناسب برای بیماران سکته مغزی که شامل ترکیبی از حرکات هوازی، کششی و تعادلی است و بعد از سکته مغزی می‌تواند مفید باشد، شامل موارد زیر می‌شود:

- ۱۰ دقیقه پیاده‌روی سبک به طوری که احساس کنید کمی ضربان قلب بالاتر آمده است
- ۱۰ دقیقه تمرین کششی کنترل شده با استفاده از تکیه‌گاه
- ۱۵ دقیقه تمرین قدرتی سبک با استفاده از وزن بدن یا وزنه سبک نیم کیلویی
- ۱۰ الی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی پایانی بطوریکه ۱۰ دقیقه آخر با سرعت کمتری باشد که بدن آرام آرام سرد شود



نکات مهم در انجام حرکات ورزشی بعد از سکته مغزی

نکات مهم که در انجام حرکات ورزشی بعد از سکته مغزی باید رعایت کنید، عبارتند از:

۱. حتما تحت نظر پزشک متخصص مغز و اعصاب باشید و تمرینات ورزشی را با مشورت و تایید ایشان انجام دهید.

۲. هرگز قبل از گرم کردن، حرکات کششی و قدرتی انجام ندهید. اجازه دهید بدن شما با شروع یک پیاده روی سبک ۱۰ دقیقه‌ای آرام آرام گرم شود.

۳. هنگام پیاده روی نفس‌گیری صحیح انجام دهید؛ یعنی در ذهن خود با ریتم منظم بگویید دو دو چی چی، دو تا دم کوتاه با بینی (دو دو) و با ریتم چی چی دو تا بازدم کوتاه با دهان انجام دهید. اینگونه بدرستی دم و بازدم را اجرا می‌کنید.
۴. به توانبخشی بعد از سکته مغزی خود نظم دهید. اجازه دهید مویرگ‌سازی و فیزیولوژی بدنتان بهبود یابد.
۵. هرگز فراموش نکنید افرادی که دارای توانبخشی منظم و تمرینات پیوسته هستند ۲۰ تا حتی ۵۰ درصد کمتر از سایرین دچار حمله مجدد یا حتی سکته قلبی می‌شوند.
۶. در کنار برنامه تمرینی منظم حتما رژیم غذایی سالمی نیز داشته باشید که تاثیر تمرینات شما را چند برابر می‌کند.

اجزای مختلف توانبخشی سکته مغزی چیست؟

۱.تمرین‌های مربوط به مهارت‌های حرکتی

آموزش تحرک و جابجایی: که شامل فعالیت‌هایی مانند جابجایی در رختخواب، تغییر مکان از تخت به صندلی، بلند شدن از صندلی و راه رفتن بیمار می‌باشد.
درمان با القای محدودیت : در این روش حرکت اندام سالم محدود می شود (مثلا دست سالم با استفاده از بانداژ به بدن فیکس می شود) و بیمار تلاش می‌کند از اندام درگیر استفاده کند. این روش به بهبود عملکرد اندام درگیر کمک می‌کند.

۲.توانبخشی برای فعالیت‌های فیزیکی به کمک فناوری:

تحریک الکتریکی عملکردی :(FES)در این روش با استفاده از نیروی الکتریسیته، عضلات ضعیف منقبض می‌شوند. تحریک الکتریکی ممکن است به آموزش مجدد ماهیچه‌ها کمک کند.
تکنولوژی روباتیک: تجهیزات روباتیک می‌توانند با انجام حرکات تکراری، به اندام‌های درگیر کمک کنند تا قدرت و عملکرد خود را به دست آورند.
تکنولوژی : (Wireless)پایش فعالیت‌های بیمار با استفاده از این تجهیزات می‌تواند به بهبود وافزایش فعالیت پس از سکته مغزی کمک کند. تکنولوژی واقعیت مجازی: استفاده از بازی‌های ویدیویی و دیگر درمان‌های مبتنی بر کامپیوتر باعث تعامل بیمار در یک محیط شبیه سازی شده و هماهنگ می‌شود.

۳.توانبخشی ادراکی و شناختی:

درمان اختلالات شناختی: کاردرمانی و گفتاردرمانی به بازیابی توانایی‌های شناختی از دست رفته مانند حافظه، پردازش، حل مساله، مهارت‌های اجتماعی، و قضاوت کمک می‌کند.
درمان اختلالات ارتباطی: گفتاردرمانی باعث بهبود اختلال تکلم، نوشتن و درک مطلب می‌شود.
ارزیابی و درمان وضعیت روانی: وضعیت روانی و عاطفی بیمار بررسی شده و در صورت لزوم از مشاوره و یا گروه درمانی برای بهبود مشکلات فرد استفاده می‌شود.
دارو: در صورت لزوم برا ی درمان افسردگی، بی‌قراری و یا مشکلات حرکتی بیمار تحت نظر پزشک دارو تجویز می‌شود.

۴.توانبخشی چه زمانی آغاز می‌شود؟

هرچه زودتر توانبخشی آغاز شود، احتمال بیشتری وجود دارد که توانایی‌ها و مهارت‌های از دست رفته بهبود پیدا کند.
با این حال، اولویت‌های فوری در فاز حاد سکته مغزی عبارتند از:
تثبیت وضعیت بالینی بیمار، کنترل شرایط تهدید کننده‌ی حیات، جلوگیری از سکته مجدد، محدود کردن عوارض ناشی از سکته مغزی ، معمولا توانبخشی بعد از گذشت ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از سکته مغزی و در زمانی که بیمار همچنان بستری می‌باشد، آغاز می‌گردد.

۵.توانبخشی سکته مغزی چقدر طول می‌کشد؟

مدت زمان توانبخشی بستگی به شدت سکته مغزی و عوارض ناشی از آن دارد. برخی از بیماران به سرعت بهبود می‌یابند اما بیشتر افراد به توانبخشی طولانی‌مدت نیاز دارند که تا چند ماه یا چند سال پس از سکته مغزی ادامه خواهد داشت.

برنامه توانبخشی در طول زمان و همراه با بهبودی بیمار با یادگیری مهارت‌های جدید و همچنین تغییر نیازهای بیمار، تغییر خواهد کرد. با تمرین مداوم، بیمار همچنان از درمان سود می‌برد.

