



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B25/02



چگونه از سکتة مغزی پیشگیری

کنیم؟

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

از دخانیات

دوری کنید.



دخانیات به روش های مختلفی تشکیل
لخته در رگ ها را تسهیل میکند که
میتواند منجر به عوارضی از جمله سکتة
مغزی شود.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و
سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به
صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۸ - ۱۳

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس

<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار
بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به
صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

منبع: وب سایت Med line plus

بیمار های قلبی را

درمان کنید.



اگر علایمی مانند
تنگی نفس و تپش
قلب دارید، به پزشک
مراجعه کنید.

ممکن است لازم
باشد دارو مصرف

کنید. این داروها میتوانند خطر سکتة
مغزی را نیز کاهش دهند.

دیابت را درمان

کنید.



قندخون خود را مرتباً کنترل کنید و با
رژیم غذایی مناسب، ورزش و مصرف به
موقع داروها آنرا در محدوده ی طبیعی
نگه دارید.

۶ راهکار جهت پیشگیری از سکته مغزی

۱ فشار خون بالا را

درمان کنید.



فشارخون خطر ابتلا شما به سکته مغزی را ۲ تا ۴ برابر افزایش میدهد، پس آن را مکررا کنترل و در صورت بالا بودن ، درمان کنید. هدف این است که فشارخون شما کمتر و یا برابر ۱۳۵/۸۰ باشد.

اما چگونه؟...

۱. کاهش مصرف نمک به نصف قاشق چایخوری در روز



۲. پرهیز از غذاهای پرکلسترول و چرب

۳. مصرف میوه جات و سبزیجات به اندازه

۴ تا ۵ لیوان در روز ، مصرف ماهی دوبار در هفته ، مصرف انواع مختلف غلات کامل و لبنیات کم چربی بصورت روزانه



۴. تحرک خود را بیشتر کنید. حداقل ۳۰

دقیقه در روز ورزش کنید.

۵. از دخانیات دوری کنید.



وزن خود را کاهش

دهید.



سعی کنید روزانه بیشتر از ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری نخورید.

فعالیت خود را افزایش دهید ، پیاده روی سریع داشته باشید ، ورزش کنید.



فعالیت خود را افزایش

دهید.

ورزش به تنهایی در کاهش خطر سکته مغزی موثر است، هم چنین ورزش باعث کاهش وزن و کاهش فشارخون نیز میشود.

حداقل ۵ روز در هفته فعالیت ورزشی متوسط داشته باشید.

اگر نمی توانید نیم ساعت مداوم ورزش کنید ، ۲ تا ۳ بار در روز به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ورزش کنید.