کد خبر: ۴۶۰۳۰۶
سه شنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۱ ۱:۳۰

باید و نباید های تغذیه ای بیماران مبتلا به سکته مغزی

تغذیه و خوراک مناسب بعد از سکته مغزی بسیار مهم است و بیمار می بایست برای پیشگیری از سکته مغزی مجدد و یا اساسا سایر بیماری های دیگر، غذاهایی را بخورد که برای سیستم قلبی عروقی سالم باشد و فشار و کلسترول خون را پایین بیاورد. در مجله خبری پرسون به این موضوع مهم پرداخته ایم. با هم می خوانیم:

به گزارش سایت خبری پرسون، به بیمار سکته مغزی توصیه می‌شود که حتماً از پزشک معالج خود بخواهد که وی را به یک متخصص تغذیه معرفی کند.

در پژوهش جدیدی که بر روی ۱۱۸۶۲ بیمار سکته مغزی انجام شد، مشخص گردید که فقط ۶۲ % از بیماران با فشار خون بالا از راهنمایی تخصصی در زمینه تغییر رژیم غذایی در سکته مغزی با هدف پیشگیری از سکته مغزی دوم استفاده کرده بودند. متخصص تغذیه میزان کالری لازم روزانه را تعیین می‌کند تا وزن در حد ایده‌آل ثابت بماند یا بیمار لاغر شود و در صورت لزوم فشار خون و کلسترول‌اش پایین بیاید.

تغذیه سالم نکته مهم برای پیشگیری از سکته مغزی است. تغذیه سکته مغزی سالم نقطه شروع موثری برای پیشگیری از سکته مغزی مجدد یا ارتقاء سلامت عمومی بدن است.

همچنین تغییر رژیم غذایی روند بهبود پس از سکته مغزی را تسهیل می‌کند. حذف چربی‌ها و نمک از برنامه غذایی و جایگزین کردن سبزیجات و میوه‌ها با مواد غذایی مضر می‌تواند جلوی سکته مغزی دوم را بگیرد. در این راستا پزشکان و متخصصان علوم تغذیه برای هر بیمار سکته مغزی رژیم غذایی خاصی با توجه به شرایط هر فرد درنظر می‌گیرد و با تحت نظارت قرار دادن بیمار خطرات احتمالی را کاهش می‌دهند.

نکات ضروری

دریافت تمام مواد مغذی ضروری پس از سکته مغزی دشوارتر می‌شود.

گفتار درمانگر راهکارهایی را برای خوردن و نوشیدن ایمن و بدون خطر خفگی ارائه می‌دهد.

متخصص تغذیه اطمینان حاصل می‌کند که بیمار مواد مغذی کافی دریافت می‌کند.

تغذیه سالم سلامت عمومی را ارتقاء می‌دهد و خطر سکته مغزی مجدد را کاهش می‌دهد.

مشکلات تغذیه‌ای پس از سکته مغزی

بیمار پس از سکته مغزی با مشکلات زیر روبرو می‌شود:

چون بیمار نمی‌تواند از دست یا بازوی خود استفاده کند، غذا خوردن برایش سخت می‌شود.

مشکلات حافظه و تفکر باعث می‌شود که بیمار غذا خوردن را فراموش کند.

بی اشتهایی موجب می‌شود که بیمار گرسنگی را حس نکند.

اختلالات بلع یا دیسفاژی نیز وضعیت تغذیه را وخیم‌تر می‌کند.

این مشکلات باعث می‌شود که بیمار تمام مواد مغذی لازم را دریافت نکند و در نتیجه دوران بهبود طولانی شود. به بیمارانی که نمی‌توانند دست یا بازوی خود را به خوبی حرکت دهند یا مشکل حافظه و تفکر دارند، توصیه می‌شود که به متخصص کاردرمانی مراجعه کنند تا راهنمایی‌های لازم را برای غلبه بر مشکل فراموشی دریافت کنند. همچنین گفتاردرمانگر به بیماران دچار اختلالات بلع کمک می‌کند تا به روشی ایمن غذا بخورند. قوام و غلظت غذا باید پس از سکته مغزی تغییر داده شود.

بهبود تغذیه

متخصص تغذیه رژیم مناسبی را توصیه می‌کند تا بیمار مواد مغذی ضروری را به اندازه کافی دریافت کند. بنابراین بیمار باید غذاها و نوشیدنی‌های

خاصی را بخورد، بعضی خوراکی‌ها را کمتر یا بیشتر میل کند و مکمل‌های غذایی مصرف کند.

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 و کینوا

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

تغذیه سالم پس از سکته مغزی

میوه و سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان احتمال آسیب دیدن رگ‌ها را کاهش می‌دهد. به علاوه میوه و سبزیجات دارای پتاسیم است که فشار خون را کنترل می‌کند. فیبر موجود در سبزیجات و میوه کلسترول را کاهش می‌دهد. فولات موجود در سبزیجات سبزبرگ احتمال سکته مغزی را پایین می‌آورد. غلات کامل نیز حاوی فیبر و فولات است. لبنیات نیز منبع پتاسیم و کلسیم است و به کنترل فشار خون کمک می‌کند. جایگزین‌های لبنیات شیر برنج یا سویا غنی شده با کلسیم است. ماهی با استخوان، بادام و توفو نیز از منابع سرشار از کلسیم به شمار می‌آید.

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

۵ علت اصلی سکته مغزی عبارت است از: فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت، چاقی مرکزی و سیگار کشیدن. ۴ علت از این ۵ 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. به ۵ نکته زیر توجه کنید.

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 آووکادو 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.

وجود اختلالات بلع در سکته مغزی

پس از آشنایی با رژیم غذایی مناسب برای بیماران سکته مغزی نوبت به آن می‌رسد که غذاهای مناسب برای بیمارانی را معرفی کنیم که پس از سکته مغزی با اختلالات بلع مواجه شده‌اند. اختلال بلع یا دیسفاژی زمانی بروز می‌یابد که سکته مغزی توانایی بیمار را برای کنترل کردن عضلات موثر در فرایند بلع مختل کند.

بیماران دچار دیسفاژی باید بیشتر غذاهای نرم میل کنند تا مشکل خفگی برایشان پیش نیاید. همچنین این گروه از بیماران باید به آرامی و با حواس جمع غذا بخورند تا هم دچار خفگی نشوند و هم بر عمل بلع تمرکز کنند و این کار را تمرین کنند. چون برای آن که مغز دوباره شیوه به‌کارگیری عضلات بلع را یاد بگیرد، باید عمل بلع تمرین شود.

بیمار باید تمرین بلع را حتماً در حضور پرستار خود انجام دهد تا اگر مشکلی پیش آمد، تنها نباشد. بهترین غذا پس از سکته مغزی غذاهای کامل گیاهی است که با سدیم پایین طبخ شده است تا عامل‌های خطر سکته مغزی کاهش یابد. به علاوه بیماران دچار اختلال بلع باید غذاهای نرم را به آهستگی میل کنند.

چالش‌های تغذیه‌ای پس از سکته مغزی

بیمارانی که سکته مغزی را پشت سر می‌گذارند، انرژی یا میلی برای آشپزی یا حتی خوردن غذا ندارند. برای بعضی بیماران حتی جویدن و بلع نیز پس از سکته مغزی دشوار می‌شود. برای رفع این مشکلات باید از پزشک کمک گرفت. بیمار باید بر افسردگی خود غلبه کند یا برای دوباره یاد گرفتن شیوه لذت بردن از غذا خوردن به متخصص مراجعه کند.

رعایت توصیه‌های زیر به بیماران سکته مغزی کمک می‌کند تا رژیم غذایی بیماران سکته مغزی سالم‌تر و مناسب‌تری را در دوران نقاهت پس از سکته مغزی رعایت کنند:

برنامه‌ریزی کنید تا در زمان‌هایی که انرژی دارید، یک وعده غذایی سنگین میل کنید.

یک کیسه حاوی سبزیجات و میوه‌های شسته و خرد شده را همواره همراه داشته باشید، میوه یک وعده غذایی سالم و سریع است.

غذاهای نرمی مثل نیمرو، برشتوک غلات کامل، ماست، سوپ و سس سیب میل کنید.

منبع: دلگرم