

## نقش تغذیه در کنترل و بهبود شرایط پس از سکته

سکته مغزی یکی از بیماری‌هایی است که گاهی بدون علامت خاصی بروز می‌کند و به‌طور ناگهانی نمایان می‌شود. برای همین هم بسیاری از افراد می‌خواهند با شیوه‌های پیشگیری از آن آشنا شوند.



سکته مغزی یکی از بیماری‌هایی است که گاهی بدون علامت خاصی بروز می‌کند و به‌طور ناگهانی نمایان می‌شود. برای همین هم بسیاری از افراد می‌خواهند با شیوه‌های پیشگیری از آن آشنا شوند.

در این میان، تغذیه و رژیم غذایی یکی از عوامل مهمی است که می‌تواند نقش موثری در افزایش یا کاهش احتمال بروز سکته مغزی ایفا کند. از طرف دیگر، مواردی مانند افزایش کلسترول، پرفشاری خون، دیابت و افزایش وزن نیز همگی در گروه عوامل خطر ساز سکته قرار می‌گیرد و به همین دلیل حتما باید به کمک تغذیه صحیح این موارد را نیز کنترل کرد. بنابراین پیروی از یک رژیم غذایی مناسب هم باید در برنامه‌های پیشگیری از سکته مورد توجه قرار گیرد و هم پس از بروز سکته و برای بهبود بیمار. در واقع، زمانی که فردی دچار سکته مغزی می‌شود، پس از آن باز هم احتمال بروز سکته‌های متعدد وجود دارد و در این شرایط، تغذیه مناسب در کنترل سکته‌های بعدی هم موثر خواهد بود. بر همین اساس توصیه می‌شود بیمارانی که سکته مغزی داشته‌اند از برنامه غذایی خاصی هم پیروی کنند تا مشکلاتشان به حداقل برسد.

بیمارانی که مشکل حادی ندارند و می‌توانند تغذیه معمولی داشته باشند، باید مصرف سبزیجات و میوه‌ها را که سرشار از آنتی‌اکسیدان است، در رژیم غذایی شان افزایش دهند. در حقیقت، آنتی‌اکسیدانی که در میوه‌ها و سبزیجات و بویژه انواع رنگی آنها وجود دارد، یکی از عوامل موثر در سلامت عروق به حساب می‌آید و از آسیب دیدن جدار عروق پیشگیری می‌کند. از طرف دیگر، مصرف این مواد غذایی به دلیل داشتن پتاسیم در کنترل فشار خون هم مفید خواهد بود. فیبر موجود در میوه‌ها و سبزیجات نیز موجب کاهش کلسترول می‌شود و فولات موجود در آنها هم هموسیستئین را که یکی از عوامل خطر ساز حمله‌ها و سکته‌های مغزی است، کاهش می‌دهد. بنابراین افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات اهمیت ویژه‌ای دارد و توصیه می‌شود 5 واحد از سبزیجات و دو واحد از میوه‌ها در طول روز مصرف شود که هر نیم لیوان سبزیجات پخته یا یک لیوان سبزیجات خام، به عنوان یک واحد به حساب می‌آید. همچنین بهتر است یک واحد از سبزیجات را در وعده صبحانه، دو واحد هنگام ناهار و دو واحد هم در شام مصرف کنید که یکی از این دو واحد هم حتما باید به صورت پخته و یک واحد به صورت خام باشد، چون جذب آنتی‌اکسیدان‌های سبزیجات پخته بیشتر است. میوه‌ها به دلیل این که حاوی قند هستند، مصرف شان محدودتر می‌شود ولی به‌طور کلی توصیه می‌کنیم حداقل دو واحد میوه نیز در طول روز مصرف شود.

در گروه نان و غلات نیز به جای استفاده از کربوهیدرات‌های تصفیه شده، حتما انواع سبوس دار آن را در برنامه غذایی تان بگنجانید که هم حاوی فیبر و فولات است و هم ویتامین‌های گروه B را دارد که در کنترل سکته‌های مغزی موثر خواهد بود.

توصیه می‌شود در طول روز هشت تا ده لیوان مایعات مختلف هم مصرف شود که البته نیمی از این مقدار حتما 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. مصرف صحیح مایعات علاوه بر این، حتی می‌تواند در برطرف شدن مشکلات بلع بیمارانی نیز موثر باشد ولی برای بیمارانی که با چنین مشکلاتی روبه‌رو هستند معمولا مصرف مایعات غلیظ توصیه می‌شود که در گروه #171؛ رژیم‌های دیسفاژی؛ قرار می‌گیرد و مبحث خاص خودش را دارد.

مصرف گوشت نیز باید در حد متوسط باشد و بهتر است این بیمارانی، گوشت قرمز را در رژیم غذایی شان بسیار محدود کنند و افرادی که دچار مشکلاتی مانند پرفشاری خون، چربی خون، دیابت و... هستند، حتی باید گوشت قرمز را به کلی حذف کنند. به جای گوشت قرمز بیشتر باید از گوشت پرندگان و ماهی‌ها استفاده شود و به همین دلیل توصیه می‌کنیم در برنامه غذایی، حداقل دو بار در هفته، ماهی و بخصوص ماهی‌های چرب که حاوی امگا سه است، مصرف شود. روش تهیه و آماده کردن گوشت‌ها هم مورد دیگری است که باید به آن توجه کنید. به طوری که سرخ کردن آنها در روغن به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود و به جای آن باید گوشت‌ها را به صورت آب‌پز، کباب‌پز، بخارپز و حتی تست که بدون روغن حالت سرخ شده می‌گیرد، استفاده کنید.

چربی بخورید اما چربی‌های مفید

چربی یکی از ترکیبات بسیار ضروری برای مغز و سیستم عصبی انسان به حساب می‌آید و به همین دلیل این افراد هم باید به مقدار کمی از آن استفاده کنند، اما فقط از چربی‌های مفید مانند روغن زیتون، روغن کانولا، روغن آفتابگردان، سویا، دانه‌های روغنی، بذر کتان و همچنین آووکادو. بنابراین حذف کامل چربی‌های مضر مانند روغن‌های جامد و روغن‌های هیدروژنه که اسیدهای ترانس

آنها به عنوان یکی از عوامل خطرساز سکنه شناخته شده است، نباید فراموش شود. محدودیت مصرف نمک و حذف غذاهای آماده، کنسروها، ترشی ها، شورها، سس ها و موادی از این قبیل هم نکته دیگری است که باید مورد توجه باشد.

استفاده از ویتامین D به عنوان یکی از عوامل مهم در کنترل سکنه مغزی شناخته شده و به همین دلیل به این بیماران توصیه می شود یا از تابش آفتاب برای تامین این ویتامین کمک بگیرند (البته در ساعاتی که تابش نور شدید و مستقیم نیست) یا از غذاهای غنی شده با ویتامین D استفاده کنند.

البته این موارد همگی مربوط به بیمارانی است که می توانند تغذیه دهانی داشته باشند و برای آن دسته از بیماران که به دلایل متفاوت مانند مشکل بلع قادر به این کار نیستند، باید از برنامه تغذیه بیماران دیسفاژی استفاده شود. علاوه بر تمام این موارد، کنترل عوامل خطرزا حتی بعد از سکنه مغزی هم اهمیت زیادی دارد و این بیماران باید توجه ویژه ای به کنترل وزن، کنترل فشار و چربی خون، کنترل قند خون و همین طور هموسیستئین خون داشته باشند.

#### تداخل غذا و دارو

تداخل غذا و دارو نیز یکی از مسائلی است که ممکن است برای این بیماران مطرح شود. بنابراین برای بیمارانی که از داروهای ضدانعقاد استفاده می کنند، باید مصرف منابع حاوی ویتامین K را که شامل سبزی های سبز برگ و ماهی ها می شود، محدود کرد تا مشکلی پیش نیاید.

دکتر خدیجه رحمانی / متخصص تغذیه