



سن. خطر سکته با افزایش سن افزایش می‌یابد و افراد ۵۵ سال به بالا بیشتر از بقیه در خطر هستند.

نژاد. افراد آفریقایی-آمریکایی بیشتر از سایر افراد در خطر سکته مغزی می‌باشند.

جنسیت. مردان بیشتر از زنان در خطر سکته مغزی می‌باشند. زنان معمولاً در سنین بالاتری نسبت به مردان دچار سکته مغزی شده و خطر مرگ پس از سکته مغزی در آنها بیشتر است.

سابقه. سابقه شخصی و یا خانوادگی سکته مغزی، سکته قلبی یا حمله گذرا خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

چگونگی پیشگیری از سکته مغزی؟

آشنایی با عوامل خطرزا در سکته مغزی، پیروی از راهنمایی‌های پزشکتان و اتخاذ یک سبک زندگی سالم بهترین روش‌ها برای پیشگیری از سکته مغزی هستند. اگر شما سکته مغزی یا حمله گذرا (یا سکته مغزی کوچک) داشته‌اید، رعایت موارد ذکر شده به شما در پیشگیری از سکته بعدی جلوگیری می‌نماید. خیلی از شیوه‌های پیشگیری از سکته مغزی با شیوه‌های پیشگیری از بیماری‌های قلبی یکسان است. بصورت عمومی، توصیه‌های سبک زندگی سالم شامل:

کنترل فشارخون بالا.

سیگار نکشیدن و یا ترک سیگار.

کاهش دریافت و مصرف کلسترول، سدیم و چربی.

درمان و کنترل مناسب دیابت.

مدیریت استرس.

افزایش فعالیت جسمانی و ورزش.

رعایت رژیم غذایی سالم. رعایت رژیم غذایی سالم، مصرف گوجه

فرنگی و رژیم غذای مدیترانه‌ای و رژیم غذایی برای مدیریت دیابت

می‌تواند به پیشگیری از سکته مغزی کمک نماید. رژیم سرشار از

سبزیجات و میوه جات و مقادیر بالای ویتامین سی و امگا ۳ موثر است



مراقبت در مشکلات عصبی ایجاد شده در اثر بیماری

(۱) مشکلات بینایی

وسایل مورد لزوم بیمار را کنار بیمار قرار دهید

هنگام برقراری ارتباط با بیمار سمت سالم بیمار قرار گیرید

نور اتاق را افزایش دهید

(۲) اختلال در برقراری ارتباط

ارجاع به مراکز گفتار درمانی

برقراری ارتباط کلامی

استفاده از کلمات واضح

(۳) نقایص حرکتی

فیزیوتراپی اندامها

تغییر حالت بیمار هر ۲ ساعت

استفاده از وسایل کمک حرکتی

دور کردن وسایل خطر و امن کردن محیط

(تغذیه

تغذیه در حالت نشسته انجام گیرد

استفاده از غذای نرم

رعایت رژیم کم نمک و کم چرب

استفاده از تغذیه از طریق انجی تیوپ

رساندن غذای پر کالری و سرشار از ویتامین و املاح بله بیمار

(۵) کنترل دفع

استفاده از لگن در تخت

استفاده از سند ادراری

استفاده از پوشک (رعایت بهداشت فردی بسیار مهم است)



(۶) مشکلات روانی

مشاوره با روانشناس

برقراری ارتباط با دوستان و بستگان

اهمیت دادن به مسائل معنوی و مذهبی

در صورتیکه بیمار توانایی حرکت ندارد در معرض زخم فشاری یا

زخم بستر است بنابراین از تشک مواج استفاده شود و بیمار تغذیه

مناسب داشته باشد. همچنین مواظب باشید بیمار هر ۲ ساعت روی

پشت، پهلو، راست، چپ و یا نیمه نشسته قرار گیرد.

پایان