

چگونه خود را در مقابل سکته مغزی ایمن کنیم

سکته مغزی دومین عامل مرگ و میر در ایران است. محققان این عارضه را قابل پیشگیری می دانند و معتقدند با چند راهکار ساده می توان از آن اجتناب کرد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایرنا، هر پنج دقیقه ای که می گذرد، یک تن در کشور دچار سکته مغزی می شود. به عبارت دیگر هر روز ۲۸۸ تن از هموطنان سکته مغزی می کنند که شمار آنان را اگر جمع ببندیم از صد هزار تن در سال بیشتر می شود.

سکته مغزی به دلیل وقفه ای کوچک در جریان خون مغز یا انسداد رگ ها بوجود می آید. در این حالت جریان اکسیژن و مواد غذایی به مغز محدود می شود و بخشی از بافت مغز آسیب می بیند. در ادامه چند راهکار ساده برای کاهش احتمال سکته مغزی ارائه شده است.

-شکلات تلخ بخورید

شکلات تلخ حاوی ترکیباتی به نام فلاونوئید است که سبب انعطاف پذیری رگ ها می شود و از ایجاد لخته جلوگیری می کند.

-با ویتامین های گروه آستی کنید

نتیجه مطالعات نشان می دهد ویتامین های گروه ب به ویژه اسید فولیک و ویتامین های ۶ و ۱۲ به باز شدن شریان ها کمک می کنند و احتمال ابتلا به بیماری های مربوط به عروق خونی را کاهش می دهند.

-خروپف علامت خوبی نیست

خروپف می تواند علامت آپنه یا قطع موقت تنفس در خواب باشد؛ آپنه خواب با افزایش احتمال سکته مغزی و حمله قلبی مرتبط است.

-کمتر از هفت ساعت نخوابید

مطالعات نشان می دهد خواب کمتر از هفت ساعت با افزایش هورمون های استرس، فشار و قند خون، احتمال حمله قلبی و سکته را افزایش می دهد.

-روزانه هشت لیوان آب بنوشید

آب رسانی به بدن به بهبود گردش خون کمک کرده و از فشار خون جلوگیری می کند.

-از زنجبیل و زردچوبه در غذاهای خود استفاده کنید

زیرا خواص ضد التهابی دارند.

-به مسافرت بروید

مطالعات نشان می دهد سفر و استفاده از تعطیلات، یکی از مهمترین روش های غلبه بر استرس است و استرس یکی از عوامل تاثیرگذار بر بیماری های قلبی و سکته محسوب می شود.

-در هوای آلوده از منزل خارج نشوید

-مولتی ویتامین بخورید

-وزن خود را کاهش دهید

-ادرار خود را نگه ندارید

مطالعات محققان دانشگاه تایوان نشان می دهد پرشدن مثانه سبب تحریک عروق کرونر می شود.

-تحت نظر پزشک روزی یک قرص آسپرین بچه بخورید

-نوشابه را با آبمیوه طبیعی جایگزین کنید

-سیگار نکشید

-روزی ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید

-حداقل هفته ای یک بار ماهی بخورید

-از غذاهای فیبردار غافل نشوید

-بذر کتان در کاهش احتمال بیماری های عروقی موثر است

-حبوبات را در وعده های غذایی بگنجانید

انجمن سکته آمریکا به هشت نکته اساسی اشاره کرده است که احتمال بروز سکته مغزی را کاهش می دهد. این عوامل عبارتند از:

-اندازه گیری مرتب فشار خون و درمان فشار خون بالا

-کنترل ضربان قلب نامنظم

-پرهیز از استعمال دخانیات

-اندازه گیری مستمر کلسترول خون و جلوگیری از افزایش آن

-اجتناب از مصرف الکل

-کنترل قند خون

