



راهکارهای ساده برای پیشگیری از سکته مغزی

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

همشهری آنلاین: سکته مغزی دومین عامل مرگ و میر در ایران است، محققان این عارضه را قابل پیشگیری می‌دانند و معتقدند با چند راهکار ساده می‌توان از آن اجتناب کرد.

هر پنج دقیقه ای که می‌گذرد، یک تن در کشور دچار سکته مغزی می‌شود. به عبارت دیگر هر روز 288 تن از هموطنان سکته مغزی می‌کنند که شمار آنان را اگر جمع ببندیم از صد هزار تن در سال بیشتر می‌شود.

سکته مغزی به دلیل وقفه ای کوچک در جریان خون مغز یا انسداد رگ‌ها بوجود می‌آید. در این حالت جریان اکسیژن و مواد غذایی به مغز محدود می‌شود و بخشی از بافت مغز آسیب می‌بیند.

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 رگ‌ها می‌شود و از ایجاد لخته جلوگیری می‌کند.

با ویتامین‌های گروه B آشتی کنید: نتیجه مطالعات نشان می‌دهد ویتامین‌های گروه B به ویژه اسید فولیک و ویتامین‌های B6 و B12 به باز شدن شریان‌ها کمک می‌کنند و احتمال ابتلا به بیماری‌های مربوط به عروق خونی را کاهش می‌دهند.

خروپف علامت خوبی نیست: خروپف می‌تواند 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 می‌دهد خواب کمتر از هفت ساعت با افزایش هورمون‌های استرس، فشار و قند خون، احتمال حمله قلبی و سکته را افزایش می‌دهد.

روزانه هشت لیوان آب بنوشید: آبرسانی به بدن به بهبود گردش خون کمک کرده و از فشار خون جلوگیری می‌کند.

زنجبیل و زردچوبه بخورید: از زنجبیل و زردچوبه در غذاهای خود استفاده کنید؛ زیرا خواص ضد التهابی دارند.

سفر کنید: مطالعات نشان می‌دهد سفر و استفاده از تعطیلات، یکی از مهمترین روش‌های غلبه بر استرس است و استرس یکی از عوامل تاثیرگذار بر بیماری‌های قلبی و سکته محسوب می‌شود.

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 می‌دهد که پرشدن مثانه سبب تحریک عروق کرونر می‌شود.

تحت نظر پزشک روزی یک قرص آسپرین بچه بخورید.

نوشابه را با آبمیوه طبیعی جایگزین کنید.

سیگار نکشید.

روزی 20 دقیقه پیاره روی کنید.

حداقل هفته ای یک بار ماهی بخورید.

از غذاهای فیبردار غافل نشوید.

بذر کتان در کاهش احتمال بیماری‌های عروقی موثر است.

حبوبات را در وعده‌های غذایی بگنجانید.

*توصیه‌های دیگر

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

*اندازه‌گیری مرتب فشار خون و درمان فشار خون بالا

*کنترل ضربان قلب نامنظم

*پرهیز از استعمال دخانیات

*اندازه‌گیری مستمر کلسترول خون و جلوگیری از افزایش آن

*اجتناب از مصرف الکل

*کنترل قند خون

*درمان اختلالات گردش خون

*منبع ایرنا