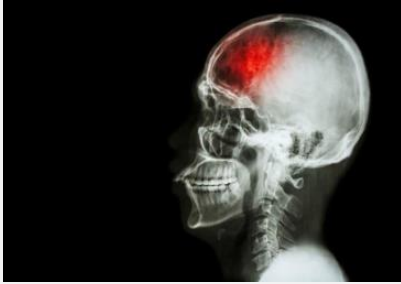


چند توصیه برای کاهش خطر سکته مغزی

آگاهی داشتن از علائم سکته مغزی و درمان به موقع آن می‌تواند آسیب‌های ناشی از این عارضه را کاهش دهد.



آگاهی داشتن از علائم سکته مغزی و درمان به موقع آن می‌تواند آسیب‌های ناشی از این عارضه را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، سکته مغزی از وجود لخته خونی در مغز ناشی می‌شود. این عارضه عامل اصلی معلولیت‌های طولانی مدت در انگلیس است. یک چهارم از موارد سکته مغزی در افراد زیر ۶۵ سال اتفاق می‌افتد و آسیب‌های ناشی از آن موارد مختلفی از جمله از دست دادن قدرت گفتاری، سختی در یافتن لغات و از دست دادن قدرت در یک طرف بدن یا صورت شامل می‌شود.

بیش از یک پنجم موارد سکته مغزی کشنده هستند و تشخیص و درمان به موقع آن به معنای کسب نتایج بهتر است.

به گزارش روزنامه گاردین، از جمله نکاتی که برای پیشگیری از سکته مغزی و به حداقل رساندن آسیب‌های ناشی از آن باید در نظر گرفت شامل موارد زیر است:

کنترل فشار خون: فشار خون بالا یکی از فاکتورهای خطرهای قابل پیشگیری است. تغییرات در سبک زندگی و در صورت نیاز مصرف دارو برای بسیاری از افراد مبتلا به فشار خون موثر است. در حالیکه در برخی از بیماران به رغم بکارگیری تمامی روش‌های درمانی مرسوم فشار خون بالا می‌ماند.

کنترل ضربان قلب: ضربان نامرتب قلب، خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد. ضربان نامرتب قلب می‌تواند به خودی خود به حالت طبیعی بازگردد اما احتمال دارد دوباره با وضعیت نامنظم بازگردد که این نوسانات خطرناک است.

بررسی سابقه ابتلا به دیابت: از هر ۱۶ نفر یک مورد مبتلا به دیابت وجود دارد که تقریباً ۱۲ درصد آنان از این موضوع آگاه نیستند. عدم تشخیص و درمان نکردن دیابت فاکتور خطرناک جدی در سکته مغزی است. داشتن اضافه وزن یا سابقه خانوادگی احتمال ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد.

بررسی وضعیت استعمال سیگار: مصرف بیشتر سیگار خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد. در صورتیکه امکان ترک آن وجود ندارد حداقل مصرف سیگار را کاهش دهید.

کنترل کلسترول: سطح بالای کلسترول خون به بسته شدن رگ‌ها منجر می‌شود. اگر بیماری قلبی یا سکته مغزی در سنین کمتر از ۶۰ سال در خانواده‌ها وجود داشته باشد، فرد به صورت ژنتیکی در معرض خطر بالا بودن کلسترول است. برای کاهش خطر بیماری قلبی، سکته مغزی، میزان فشار خون، کلسترول و گلوکز باید کنترل شود.

بررسی سابقه حمله ایسکمی گذرا (TIA): این عارضه نیز با علائم هشداردهنده مشابه با سکته مغزی همراه است اما به طور معمول حدود نیم ساعت به طول می‌انجامد و کاملاً در مدت ۲۴ ساعت برطرف می‌شود. هر چند ۴۰ درصد مبتلایان به حمله ایسکمی گذرا دچار سکته مغزی می‌شوند و این خطر در افراد بالای ۷۰ سال، مبتلایان به فشار خون و دیابت بیشتر است.