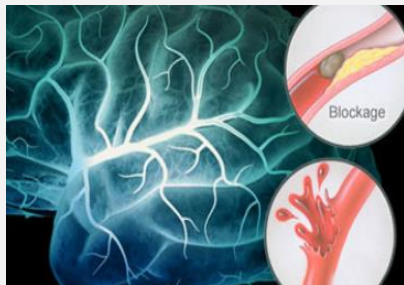


سکته مغزی چقدر به شما نزدیک است؟

صرفاً کلسترول بالا، دیابت نوع دوم، فشار خون، سیگار کشیدن، چاقی و پیشینه خانوادگی نیستند که به شما درباره خطر بروز سکته مغزی هشدار می‌دهند؛ باید دیگر فاکتورهایی را که اتفاقاً کمتر درباره‌شان شنیده‌اید جدی بگیرید.



صرفاً کلسترول بالا، دیابت نوع دوم، فشار خون، سیگار کشیدن، چاقی و پیشینه خانوادگی نیستند که به شما درباره خطر بروز سکته مغزی هشدار می‌دهند؛ باید دیگر فاکتورهایی را که اتفاقاً کمتر درباره‌شان شنیده‌اید جدی بگیرید.

به گزارش ایسنا، روزنامه سازندگی نوشت: «باید خیلی بیشتر از این‌ها مراقب خودتان باشید! نباید از کنار فاکتور هایی که می‌توانند مشکلات جدی را برای شما ایجاد کنند بی تفاوت عبور کنید. نباید بخوانید و ببینید و بشنوید اما اهمیت ندهید. باید اهمیت اطلاعاتی را که شما را از احتمال بروز خطر های جدی بابت سلامت تان مطلع می‌کنند درک کنید. باید و نباید هایی که به سلامت شما مربوط هستند حکم امضای تعهدی را دارند که با جدی گرفتن آن‌ها ضامن جان خودتان می‌شوید.

مثلاً شاید باورش برایتان کمی عجیب باشد اما زیادی کار کردن، آلودگی صوتی و حتی نوشابه های رژیمی می‌توانند در نهایت و بسته به عوامل مختلفی منجر به سکته مغزی شوند. خب مسئله این است که صرفاً کلسترول بالا، دیابت نوع دوم، فشار خون، سیگار کشیدن، چاقی و پیشینه خانوادگی نیستند که به شما درباره خطر بروز سکته مغزی هشدار می‌دهند؛ باید دیگر فاکتور هایی را که اتفاقاً کمتر درباره‌شان شنیده‌اید جدی بگیرید. گاهی تغییر سبک زندگی و مدیریت کردن شرایط می‌تواند خیلی ساده جان شما را نجات بدهد.

آیا می‌دانید نوشیدنی های رژیمی چه بلایی سر مغز شما می‌آورند؟

اخیراً تحقیقی انجام شده که نشان می‌دهد رابطه ای بین قند مصنوعی به کار رفته در نوشیدنی های رژیمی و احتمال بروز سکته مغزی در خانم‌ها وجود دارد. این تحقیق روی هشتاد هزار خانم و در طول یک دهه انجام شده است. البته آن چه در این مطالعه با دقت مورد تاکید قرار گرفته این موضوع است که یافته‌های فوق صرفاً درباره خانم‌های مسن‌تر که یائسگی را تجربه می‌کنند مصداق پیدا می‌کند در نتیجه بررسی های فوق انگشت اتهام را به سمت نوشابه های رژیمی نمی‌گیرد.

با این حال اگر شما همچنان عادت استفاده از نوشابه های رژیمی را خیلی جدی دارا هستید، شاید حالا تصمیم بگیرید که این رویه را قطع کرده و شرایط را تغییر بدهید. دکتر یاسمین موسوی رحمانی، نویسنده اصلی این تحقیق می‌گوید: «تحقیقات ما و دیگر مشاهدات به دست آمده که حاصل مطالعات مختلف هستند نشان می‌دهند نوشیدنی های رژیمی که با قند مصنوعی تهیه شده اند نمی‌توانند بی‌ضرر باشند و زمانی که مصرف آنها بالا برود با خطر بروز سکته های مغزی و بیماری های قلبی مرتبط می‌شوند.»

زیادی کار کردن همیشه هم خوب نیست!

مطالعه ای که در سال ۲۰۱۵ در نشریه the Lancet منتشر شد نشان داده افرادی که در طول هفته بیشتر از ۵۵ ساعت کار می‌کنند به نسبت آن عده ای که ۴۰ ساعت استاندارد در هفته را به کار مشغول هستند، ۳۳ درصد بیشتر در معرض خطر سکته مغزی قرار دارند. این در حالی است که طبیعتاً افرادی که بیش از حد کار می‌کنند زمان کمتری جهت برنامه ریزی برای ورزش و تهیه غذای سالم دارند؛ با این حال وقتی محققان در همین زمینه عواملی را که به عنوان ریسک فاکتور ها شناخته می‌شوند مانند فشار خون بالا، کمبود فعالیت فیزیکی، و کلسترول بالا مورد بررسی قرار دارند، به این نتیجه رسیدند که چیز دیگری درباره کار زیاد وجود دارد که می‌تواند ریسک بروز سکته مغزی را افزایش بدهد.

همچنین در تحقیق وسیعی که در سال ۲۰۱۲ در دانمارک انجام شد، نتایج حکایت از این داشتند افرادی که استرس شدیدی را در زندگی خود تجربه می‌کنند تقریباً دو برابر بیش از آن‌هایی که استرس کمتری دارند در معرض خطر سکته های مغزی قرار می‌گیرند.

چرا باید از آلودگی صوتی فرار کنید؟

انجمن قلب بریتانیا زنگ خطر را درباره زندگی یا کار کردن در مناطقی که سر و صدای بسیار به عنوان یک ریسک بالقوه در آنها وجود دارد به صدا درآورده است. هر چند تحقیقات درباره سر و صدا و سکته مغزی اندک بوده، اما همین مطالعات مختصر هم نتایج نگران کننده ای دارند. به عنوان مثال در تحقیقی که سال ۲۰۱۵ مجله قلب اروپا منتشر کرد مشخص شده میزان بالای سر و صدای ناشی از ترافیک در یک محله با بالا رفتن ریسک سکته های مغزی برای افرادی که در همان منطقه زندگی می کنند در ارتباط بوده است.