



اصلی‌ترین عامل خطر سکته مغزی در همه کشورها یکسان است

سکته مغزی، یک عامل اصلی مرگ یا ناتوانی ویران‌کننده است و برای بازماندگان فردی که سکته می‌کند، پیامدهای این عارضه می‌تواند بسیار تلخ و غیرقابل تحمل باشد.

سکته مغزی، یک عامل اصلی مرگ یا ناتوانی ویران‌کننده است و برای بازماندگان فردی که سکته می‌کند، پیامدهای این عارضه می‌تواند بسیار تلخ و غیرقابل تحمل باشد. گاهی حتی پس از چنین تجربه‌ای، خانواده‌ها از هم می‌پاشند و زندگی آنها برای همیشه تغییر می‌کند.

به گزارش ایسنا، وقتی جریان خون به مغز به دلیل انسداد یا خونریزی مختل می‌شود، سکته مغزی رخ می‌دهد.

مجله «نشنال جیوگرافیک» با اشاره به تازه‌ترین آمار ابتلا و مرگ ناشی از این عارضه مرگبار در جهان نوشت: تعداد افرادی که دچار سکته مغزی می‌شوند در سراسر دنیا رو به افزایش است و در حالی که قربانیان این عارضه به ویژه در سال‌های اخیر و با پیشرفت‌های پزشکی، بیشتر عمر می‌کنند و شانس زنده ماندنشان افزایش یافته اما نکته قابل تأمل اینجاست که در آمارهای جدید، سن قربانیان سکته مغزی در بسیاری از کشورها کاهش یافته است.

بنابر مطالعات اخیر، بزرگترین عامل خطر سکته مغزی در تمام کشورها یکسان است و در عین حال ساده‌ترین مسیر برای معکوس کردن این روند است.

مقامات بهداشتی آمریکا با اشاره به اینکه در ایالات متحده نیز مانند سایر کشورها شمار مبتلایان به سکته مغزی رو به رشد است در ماه مه امسال (۲۰۲۴) گزارش دادند پس از کاهش نرخ مبتلایان در اوایل دهه ۲۰۰۰، نسبت کلی افرادی که از سکته مغزی جان سالم به در برده بودند از سال ۲۰۱۱ تا ۲۰۲۲ به میزان ۷.۸ درصد افزایش یافت.

با این حال مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC) گزارش می‌دهد: در حالی که سکته مغزی معمولاً در افراد مسن اتفاق می‌افتد، گزارش دیگری از CDC در ماه اوت نشان می‌دهد که مرگ و میر ناشی از این عارضه در میان آمریکایی‌های ۴۵ تا ۶۴ ساله از سال ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۹ میلادی ۷ درصد افزایش یافته است و سپس تا سال ۲۰۲۱ نیز ۱۲ درصد دیگر بیشتر شده است.

سکته مغزی، سومین علت مرگ و میر در جهان پس از بیماری قلبی و کووید ۱۹/منبع: مجله پزشکی «لنست» یک مطالعه جدید که در مجله تخصصی Lancet Neurology به چاپ رسیده است نیز نشان می‌دهد افراد بیشتری در سراسر جهان پس از تجربه سکته مغزی زنده می‌مانند و در بزرگسالان بالای ۷۰ سال هم بدون افزایش و حتی کاهش در آمار سکته‌های مغزی این روال وجود داشته است. با این حال افزایش سکته‌های مغزی در بزرگسالان جوان‌تر به ویژه افراد زیر ۵۵ سال مشاهده می‌شود.

«اومویه ایمویسیلی»، پزشک داخلی و نویسنده اصلی گزارش ماه مه CDC می‌گوید: **دانستن این نکته مهم است که سکته مغزی در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد.**

علت افزایش موارد ابتلا به سکته مغزی در جهان چیست؟

نتایج بررسی‌های محققان در آمریکا نشان می‌دهد اگرچه سن بالاتر یک عامل خطر شناخته شده برای سکته مغزی است اما در سال‌های اخیر شیوع آن در بزرگسالان ۶۵ سال و بالاتر افزایش نمی‌یابد بلکه گروه سنی با بیشترین افزایش آماری افراد ۴۵ تا ۶۴ ساله بودند که با نیم درصد افزایش، نشان دهنده افزایش کلی ۱۶ درصدی است.

در میان بزرگسالان ۱۸ تا ۴۴ ساله نیز شیوع سکته مغزی یک دهم درصد افزایش یافت که در مجموع افزایش نسبی ۱۵ درصدی را موجب شد. به بیان ساده، بزرگسالان جوان هنوز هم نسبت بسیار کمی از سکته‌های مغزی را در ایالات متحده تشکیل می‌دهند اما نکته نگران‌کننده این است که آمار مبتلایان در این گروه‌های جوان به سرعت در حال افزایش است در حالی که در بزرگسالان مسن‌تر افزایشی دیده نمی‌شود.

بهبود در شانس زنده ماندن بیماران و نرخ ثابت ابتلا در بزرگسالان مسن‌تر موضوع عجیبی نیست. متخصصان می‌گویند پیشرفت‌هایی چون دستیابی به داروهای جدید، درمان بهتر برای بیماری‌های مزمن و بهبود مراقبت پس از سکته مغزی به افزایش شانس بقای بیماران و همچنین پیشگیری از سکته‌های اولیه و بعدی کمک کرده است. اما این تصویر در بزرگسالان جوان‌تر به

ماتاب منتهی شده است. این تصویر نوعی از اشعه ایکس به نام آنژیوگرافی عروق خونی در مغز یک بیمار ۴۸ ساله را قبل از (چپ) و بعد از (راست) درمان برای سکته مغزی شدید ناشی از انسداد شریان مغزی نشان می‌دهد. تصویر سمت چپ کاهش جریان خون را نشان می‌دهد

در حالی که تصویر سمت راست نشان می‌دهد که جریان خون پس از درمان بازگشته است/عکس: National Geographic
ایمویسیلی می‌گوید: **تغییر در روند شیوع سکته مغزی با روند شیوع چاقی و فشار خون بالا که از عوامل خطر رایج برای سکته**

مغزی هستند، مطابقت دارد.

داده‌های گزارش CDC در ماه سپتامبر امسال نیز نشان می‌دهد که چگونه نرخ چاقی در ایالات متحده در دهه گذشته افزایش یافته است. شیوع چاقی در مناطق جنوبی، جایی که بسیاری از ایالت‌ها شیوع سکته مغزی را گزارش کرده‌اند، در بالاترین سطح بوده است.

گزارش CDC همچنین اشاره می‌کند که اپیدمی مصرف مواد افیونی هم توانسته در برخی ایالات به افزایش آمار سکته‌های

مغزی دامن بزند. در ایالت های «اوهایو» و «تنسی»، که هر دو به شدت تحت تاثیر این اپیدمی قرار گرفتند، بیشترین افزایش سکنه مغزی گزارش شده است. از طرفی متخصصان این مرکز می گویند اگرچه کووید ۱۹ می تواند خطر سکنه مغزی را افزایش دهد اما میزان آن در طول همه گیری تغییر چندانی نداشته است.

ایمویسیلی در ادامه ی ارزیابی خود از عوامل افزایش سکنه مغزی در آمریکا می گوید: بومیان آمریکا، بومیان هاوایی/جزایر اقیانوس آرام و سیاه پوستان احتمالا به دلیل نرخ بالاتر بیماری های مزمن، سطح درآمد کمتر و در نتیجه دسترسی کمتر به مراقبت های بهداشتی و همچنین موانعی مانند تجربه نژادپرستی یا نابرابری های سیستمیک، شاهد شیوع بیشتر سکنه مغزی بودند.

بنابر مطالعه ای بین المللی که در مجله لنست منتشر شده است در سطح جهانی، سهم چاقی در بروز سکنه مغزی از سال ۱۹۹۰ میلادی به بعد ۸۸ درصد افزایش یافته است. با این حال فشارخون بالا همچنان مهمترین عامل خطر است و ۵۷ درصد از سکنه های مغزی در سراسر جهان را تشکیل می دهد.

این مطالعه همچنین می افزاید فاکتور بعدی آلودگی هواست. آلودگی هوا - چه در فضای باز و چه در محیط داخلی (ناشی از سوزاندن سوخت خانگی) - مسئول حدود ۳۰ درصد سکنه های مغزی در سراسر جهان است با این حال نقش آلودگی هوا در واقع از سال ۱۹۹۰ کاهش یافته است.

در عوض، سهم افزایش دمای هوا در وقوع سکنه مغزی، ۷۲ درصد بیشتر شده است و به دنبال آن، سهم قند خون بالا و مصرف نوشیدنی های شیرین شده با شکر هم افزایش یافته است.

با این حال، اثری که دمای هوای محیط در بروز سکنه مغزی دارد، اندکی پیچیده است. در توضیح این مطلب باید گفت به رغم نقش بزرگتر دماهای بالاتر در خطر وقوع سکنه مغزی - و افزایش آمار پیش بینی شده مرگ و میر کلی ناشی از گرما در ایالات متحده و جهان به دلیل تغییرات آب و هوایی - هرگونه تغییر شدید در دما در هر دو جهت (سرما و گرما) اهمیت دارد. به گونه ای که یک مطالعه جهانی در سال جاری و سایر تحقیقات اخیر نشان داده است دمای خیلی سرد تأثیر بیشتری بر میزان سکنه مغزی و مرگ و میر نسبت به هوای گرم دارد.

چه کسانی بیشتر در معرض خطر سکنه مغزی هستند؟

براساس گزارش جدید نشنال جیوگرافیک، تقریبا یک نفر از هر ۱۰ نفر در سراسر جهان بر اثر سکنه مغزی که سومین علت مرگ و میر در جهان پس از بیماری قلبی و کووید ۱۹ و پنجمین علت مرگ و میر در ایالات متحده است، می میرند. مرگ های قلبی عروقی از جمله سکنه مغزی، در نیمه دوم قرن بیستم کاهش یافت اما تجزیه و تحلیل جهانی نشان می دهد که این روند کاهش هم کند شد و سبب، تا سال ۲۰۱۵ ثابت شد. شیوه های پیشگیری از سکنه مغزی با هشت اصل «انجمن قلب آمریکا» موسوم به «۸ اصل حیات» (Life's Essential ۸) که برای سلامت قلب و عروق ضروری هستند، پیوند نزدیک دارد/عکس: انجمن قلب آمریکا اگرچه کشورهای با درآمد پایین و متوسط به طور کلی بالاترین میزان سکنه مغزی را دارند اما در دهه گذشته افزایش فوتی های ناشی از سکنه مغزی در جوانان در چندین کشور پردرآمد از جمله ایالات متحده رخ داده است.

فاکتورهای خطر رو به رشد از افزایش نرخ چاقی تا دمای گرمتر ناشی از تغییرات آب و هوایی متغیر است اما آنچه مطالعه لنست نشان می دهد این است که **بزرگترین عامل خطر در همه نقاط جهان یکسان است و آن، فشارخون بالاست. فشار خون بالا، مسئول کمی بیش از نیمی از کل سکنه های مغزی در جهان است.**

مطالعه دیگری که ماه گذشته در JAMA Network Open منتشر شد، نشان داد بیش از نیمی از آمریکایی های مبتلا به فشار خون بالا حتی نمی دانند که فشار خون دارند - از جمله ۹۳ درصد از افراد ۱۸ تا ۴۴ ساله.

خوشبختانه، از بین همه عوامل خطر سکنه مغزی، فشار خون بالا در عین حال یکی از ساده ترین عوامل کنترل و تغییر است. دکتر «متیو شراگ»، متخصص مغز و اعصاب در مرکز پزشکی دانشگاه «واندربیل» در این باره می گوید: اگر می خواهید یک کار موثر در این زمینه در سراسر جهان انجام دهید از دوردست ترین مناطق آفریقا و آسیای جنوب شرقی گرفته تا ارتفاعات شهر نیویورک، این است که **فشار خون خود را اندازه گیری کنید.**

فشار خون سالم عددی زیر ۸۰/۱۲۰ است که هم تغییر سبک زندگی و هم دارو می تواند آن را ممکن کند. شراگ می گوید: ما ده ها نوع دارو داریم که فوق العاده مؤثر و ارزان هستند و شما می توانید خودتان در خانه با یک دستگاه فشارسنج ارزان قیمت که برای استفاده از آن نیازی به تخصص هم ندارید، فشارخونتان را کنترل کنید. کنترل فشارخون نه تنها از سکنه مغزی جلوگیری می کند بلکه از حملات قلبی و بسیاری از مشکلات دیگر نیز پیشگیری می نماید.

اولین گام پیشگیری، درک خطر ناشی از سبک زندگی یا سابقه خانوادگی است

«ریچارد تمز»، متخصص مغز و اعصاب در موسسه Northwell Health در نیویورک می گوید: برای همه مردم اولین گام درک خطر ناشی از سبک زندگی یا سابقه خانوادگی است.

متخصصان می گویند یکی از تغییرات عمده در سبک زندگی برای کاهش فشار خون، کاهش مصرف سدیم است. غذاهای فوق فرآوری شده، بزرگترین منبع نمک در رژیم غذایی ما هستند.

وزن و فشار خون بالا، فعالیت بدنی کم و رژیم غذایی – همه این عوامل سبک زندگی به هم مرتبط هستند. وقتی یکی را انتخاب می کنید و تغییرات مثبت ایجاد می کنید و روی بقیه این عوامل هم تأثیر مثبت می گذارید.

مهم است که خطر سکنه مغزی را با کنترل وضعیت سلامت خود کاهش دهید که شامل سیگار نکشیدن، پرهیز از الکل، کنترل کلسترول و درمان بیماری های مزمن مانند دیابت است.

به گزارش فرست پست، می توان اقدامات زیر را برای به حداقل رساندن عوامل خطر سکته مغزی به طور مستمر و جدی انجام داد:

محدود کردن مصرف نمک، چربی ها، قندها و غلات تصفیه شده

بیشتر ورزش کردن

ترک الکل و دخانیات

مصرف داروهای تجویز شده برای شرایطی مانند فشار خون بالا طبق دستور پزشک

خوردن بیشتر سبزیجات، حبوبات و مغزها و خوردن بیشتر غذاهای دریایی به جای گوشت قرمز و مرغ

۲۹ اکتبر، روز جهانی سکته مغزی با شعار: هشتگ چالش فعال

هر ساله در تاریخ ۲۹ اکتبر، روز جهانی سکته مغزی گرامی داشته می شود.

به گزارش «انجمن بیمارستان های پیس»، شعار امسال (2024) روز جهانی سکته مغزی با یک «هشتگ» ارائه شده است و با عنوان: **#چالش فعال GreaterThanStroke**.

GreaterThanStroke کمپینی با معنی تحت الفظی «بزرگتر از سکته مغزی» و یکی از کمپین های گسترده «سازمان جهانی سکته مغزی» با هدف مقابله موثر با این عارضه مرگبار اما قابل پیشگیری است.

همچنین شعار امسال از تاثیر الهام بخش **ورزش** برای افزایش آگاهی در مورد پیشگیری و توانبخشی سکته مغزی استفاده می کند. جذابیت جهانی ورزش از تمام مرزهای جغرافیایی، فرهنگی و جمعیتی عبور و افراد را از هر طبقه اجتماعی جذب می کند.

در سال ۲۰۰۴ میلادی روز جهانی سکته مغزی در کنگره جهانی سکته مغزی در ونکوور کانادا تعیین شد و در سال ۲۰۰۶ میلادی نیز این روز توسط سازمان جهانی سکته مغزی که در همان سال نیز تشکیل شد، گرامی داشته شد.

سازمان جهانی سکته مغزی یک سازمان غیرانتفاعی است که علاوه بر افزایش آگاهی در مورد سکته مغزی، برای کمک به افرادی که پس از تجربه این عارضه زنده مانده اند، فعالیت می کند.

بنابر آمار سازمان جهانی سکته مغزی، از هر چهار نفر یک تن در طول زندگی خود دچار سکته مغزی می شود. همچنین هر ۳ ثانیه، یک نفر در جایی از جهان این عارضه را تجربه می کند. یعنی سالانه ۱۲ میلیون نفر دچار سکته مغزی می شوند از این تعداد ۶.۵ میلیون نفر بر اثر آن جانشان را از دست خواهند داد.

سکته مغزی هنوز یک بیماری خاموش است و نیاز است که این اپیدمی با صدای بلندتری به گوش مردم دنیا برسد تا با اطلاع رسانی جامع و بکارگیری روش های صحیح و مراقبت های به موقع از خود و عزیزانشان در برابر آن محافظت کنند.