

تشخیص و درمان به موقع شانس بهبودی کامل را در صورت بروز سکنه مغزی بالا می‌برد اما برای این کار حتماً باید علایم سکنه مغزی را به درستی بشناسیم.

چنانچه این دارو بلافاصله پس از ایجاد سکنه به انسان تزریق شود، موجب از بین رفتن سریع لخته‌ها شده و بافت‌های اطراف آن بر

اثر نارسایی تغذیه از بین نخواهد رفت و جریان خون به حالت عادی باز خواهد گشت.

متخصصان تأکید دارند که آموزش چگونگی جلوگیری از سکته مغزی با تغییرات در شیوه زندگی خاصی نیز می‌تواند جان انسان‌ها را نجات دهد.

دکتر #171;بابک ناوی؛ مدیر مرکز سکته مغزی در بیمارستان نیویورک و مرکز پزشکی ویل کورنل، گفت: آمار سکته مغزی جدی است و چهارمین علت عمده مرگ و میر در آمریکا و علت عمده معلولیت بزرگسالان محسوب می‌شود.

وی افزود: به طور متوسط در هر 4 دقیقه یک فرد بر اثر سکته مغزی فوت می‌کند، اما خبر خوب این است که 80 درصد سکته مغزی‌ها را می‌توان جلوگیری کرد.

تغییرات در شیوه زندگی می‌تواند به طور قابل توجهی خطر داشتن سکته مغزی را کاهش دهد.

کاهش مصرف نمک

کاهش مصرف نمک می‌تواند فشار خون را پایین بیاورد و خطر ابتلا به سکته مغزی را نیز کاهش دهد.

به جای نمک، مواد غذایی فصل را با انواع ادویه، ترشی مصرف کنید، یک رژیم کم‌چرب و کم سدیم ممکن است احتمال بروز سکته مغزی را در شما کاهش دهد.

یک رژیم غذایی سالم بخورید

کاهش LDL یا سطح کلسترول بد خطرات ابتلا به سکته مغزی را کاهش می‌دهد و سلامت قلب را بهبود می‌بخشد.

سطح کلسترول باید 200 میلی‌گرم در هر دسی لیتر mg/dL یا پایین‌تر باشد.

افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی باید سطح LDL (کلسترول بد) خونشان را کمتر از 100 mg/dL و حتی کمتر از 70 mg/dL نگه دارند.

سیگار را ترک کنید

افراد سیگاری 2 برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به سکته هستند. سیگار کشیدن رگهای خونی، فشار خون را افزایش می‌دهد و تسریع گرفتگی عروق است.

استعمال سیگار باعث افزایش فشارخون، آسیب به پوشش رگهای خونی و افزایش خطر ایجاد لخته‌های خونی در سرخرگ‌ها می‌شود که ممکن است موجب بسته شدن رگ‌های خونی شوند.

ورزش کنید

افرادی که دارای اضافه وزن یا چاق هستند در خطر بیشتری با کلسترول بالا، فشار خون بالا، دیابت و سکته مغزی روبه‌رو هستند.

از دست دادن وزن می‌تواند خطر ابتلا به سکته مغزی را کاهش دهد و کاهش فشار بر روی سیستم گردش خون تأثیر می‌گذارد.

حتی با این تغییرات در شیوه زندگی، کارشناسان تأکید دارند که افراد 55 ساله یا مسن‌تر هنوز هم در معرض خطر بیشتر ابتلا به سکته مغزی هستند.

عدم فعالیت، اضافه وزن، یا هر دو خطر بروز سکته مغزی و سایر بیماری‌های مرتبط را بالا می‌برند.

سیاهپوستان و مردم اسپانیایی و کسانی که با یک سابقه خانوادگی از سکته مغزی یا #171;مینی سکته مغزی؛ دارند در معرض خطر بیشتر از ابتلا به سکته مغزی هستند.

هر چند سکته مغزی در مردان شایع تر هستند، زنانی که دچار سکته مغزی هستند، بیشتر احتمال دارد که بر اثر آن فوت کنند.