



7 روش برضد سکته مغزی

اگر می‌خواهید از شر سکته مغزی در امان بمانید به این خبر خوب دقت کنید. محققان اعلام کرده اند 7 روش در زندگی می‌تواند شما را از ابتلا به سکته مغزی حفظ کند. نگوئید که شما خودتان را از این مشکل دور می‌بینید چون آمارها نشان داده که چهارمین عامل مرگ و ناتوانی دراز مدت همین سکته مغزی است.

سلامت نیوز : اگر می‌خواهید از شر سکته مغزی در امان بمانید به این خبر خوب دقت کنید. محققان اعلام کرده اند 7 روش در زندگی می‌تواند شما را از ابتلا به سکته مغزی حفظ کند. نگوئید که شما خودتان را از این مشکل دور می‌بینید چون آمارها نشان داده که چهارمین عامل مرگ و ناتوانی دراز مدت همین سکته مغزی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ اما نگران هم نشوید چون این مشکل هم راه چاره دارد و در صدر این عواملی که می‌تواند زندگی شما را زیر و رو کرده و شما را در برابر این بیماری رویین تن کند، فشار خون است. برای اینکه از شر سکته ایمن بمانید لازم است به این 7 توصیه عمل کنید:

1) فعال باشید و به شکل منظم ورزش کنید.

2) کلسترول خون خود را کنترل کنید و غذای چرب نخورید.

3) رژیم غذایی سالمی داشته باشید یعنی میوه و سبزیجات فراوان خورده و از خوردن چربی زیاد و غذاهای پرکالری خود داری کنید.

4) فشار خونتان را منظم کنترل کنید.

5) وزن خودتان را در حد طبیعی نگه دارید. (نسبت وزن‌تان بر حسب کیلوگرم به مجذور قدتان باید بین 19 تا 25 باشد)

6) قند خونتان را کنترل کنید.

7) سیگار نکشید.

البته همونطور که گفتیم از بین همه اینها فشار خون تاثیرش بیشتر است. محققان متوجه شده اند اگر کسی فشار خون ایده آل داشته باشد احتمال سکته مغزی در او 60 درصد کمتر است. کسانی که سیگار نمی‌کشیدند یا یک سال قبل ترک سیگار کرده بودند هم در این بررسی 40 درصد کمتر به سکته مغزی مبتلا شدند. پس اگر می‌توانید از همین امروز برای ترک سیگار اقدام کنید.