

جلوگیری از سکنه مغزی با راهکارهای ساده

محققان دانشکده پزشکی هاروارد، راهکارهای ساده و عملی برای جلوگیری از سکنه مغزی ارایه کردند.



محققان دانشکده پزشکی هاروارد، راهکارهای ساده و عملی برای جلوگیری از سکنه مغزی ارایه کردند.

سکنه مغزی یکی از علل عمده مرگ و میر یا ناتوانی عضلانی در سراسر جهان است.

فرآیند بروز سکنه مغزی دقیقاً مشابه با سکنه قلبی است با این تفاوت که نقطه اثر سکنه مغزی در ناحیه مغز و ستون فقرات است.

علت بروز سکنه مغزی، توسعه پلاک های آترواسکلروتیک و لخته شدن خون در رگ های اصلی گردن و ساقه مغز است.

زمانی که لخته خون باز می شود، تکه های آن وارد انشعابات مختلف رگ های خونی و سپس وارد مغز می شود.

بر اساس این فرآیند، خون لازم به بخش های مختلفی از مغز نمی رسد و سلول ها به طور ناگهانی می میرند. این مکانیسم سکنه مغزی نامیده می شود.

مطالعات اخیر محققان دانشکده پزشکی هاروارد نشان می دهد که این عارضه کشنده با چند راهکار ساده و تغییرات جزئی در شیوه زندگی قابل مهار است.

در این تحقیقات علاوه بر تاکید به حفظ آرامش و جلوگیری از تنش های روحی، به چهار مکمل غذایی که از بروز سکنه جلوگیری می کند، اشاره شده است.

این مکمل ها عبارتند از:

فولیک اسید

فولیک اسید با نام شیمیایی «فولات» نیز شناخته می شود. این مکمل دارویی محلول در آب است و تولید گلبول قرمز می کند و مقادیر بالای آن در سبزیجات سبزرنگ و غلات سبوس دار وجود دارد.

هموسیستئین یک ماده شیمیایی است که توسط اسید آمینه تولید می شود.

زمانی که میزان فولیک اسید بدن کاهش پیدا کند، میزان این ماده شیمیایی در بدن افزایش پیدا می کند که توسط آزمایش خون تشخیص داده می شود. افزایش این ماده شیمیایی باعث رسوب کلسترول، کلسیم و تشکیل لخته خون می شود.

برای جلوگیری از تمام این عارضه ها، مصرف روزانه چهار میلی گرم اسید فولیک توصیه شده است.

عصاره هسته انگور

عصاره هسته انگور حاوی یک ماده شیمیایی به نام «proanthocyanins است که تمام رادیکال های آزاد را جذب می کند.

این ماده خوراکی میزان التهاب دیواره داخلی عروق و کلسترول بد را کاهش می دهد و از بروز سکتة جلوگیری می کند.

منیزیم

ماده معدنی منیزیم یکی از مهمترین مواد غذایی توصیه شده برای سلامت عروق است که از التهاب رگ ها و تشکیل پلاک جلوگیری می کند.

منیزیم حساسیت بدن نسبت به انسولین را افزایش می دهد و برای بیماران دیابتی توصیه شده است.

مصرف روزانه ۶۰۰ میلی گرم منیزیم در روز توصیه شده است.

برخی از مواد غذایی حاوی منیزیم عبارتند از:

• سبزیجات سبز رنگ

•# آجیل و انواع دانه های روغنی

•# ماهی

•# لوبیا

•# آووکادرو

•# شکلات تلخ

•# لبنیات کم چرب

•# انجیر

•# میوه خشک

•# برنج قهوه ای

•# موز

روغن ماهی

تمام مواد غذایی دریایی شامل مقادیر بالایی از اسید امگا ۳ هستند که از بروز سکنه مغزی جلوگیری می کنند. (ایرنا)