

سکته مغزی قابل پیشگیری است



سکته مغزی از قابل پیشگیری‌ترین بیماری‌هایی است که می‌تواند برای انسان‌ها پیش بیاید. البته باید به این نکته توجه داشته باشیم که پیشگیری از بروز سکته مغزی به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود ...

سکته مغزی از قابل پیشگیری‌ترین بیماری‌هایی است که می‌تواند برای انسان‌ها پیش بیاید. البته باید به این نکته توجه داشته باشیم که پیشگیری از بروز سکته مغزی به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود به طوری که پیشگیری اولیه درباره افرادی است که تاکنون دچار سکته مغزی نشده‌اند و پیشینه این بیماری را ندارند. در حقیقت این شیوه‌های پیشگیری برای جمعیت سالم مطرح می‌شود تا به کمک آنها هیچ وقت افراد دچار چنین مشکلی نشوند. پیشگیری ثانویه، اما درباره کسانی مطرح می‌شود که پیشینه سکته مغزی داشته‌اند و با این روش‌ها می‌خواهند از بروز سکته‌های بعدی پیشگیری کنند.

اما در هر یک از این پیشگیری‌ها از روش‌ها و راهکارهای خاصی استفاده می‌شود. در پیشگیری اولیه بیشترین تاکید بر کاهش عوامل خطر ساز سکته‌های مغزی است که البته این عوامل هم تا حد زیادی قابل تغییر است. درمان و کنترل فشار خون، استفاده نکردن دخانیات، کاهش وزن، درمان بیماری‌های قلبی، داشتن تحرک کافی و فعالیت فیزیکی منظم، درمان چربی خون و برطرف کردن اختلالات خواب از مواردی است که می‌تواند در پیشگیری از بروز سکته موثر باشد.

در پیشگیری ثانویه همان طور که گفته شد، می‌خواهیم از بروز دوباره سکته مغزی پیشگیری کنیم. در چنین وضعی اقدامات درمانی و استفاده از داروهایی که پزشک تجویز کند، مهم‌ترین موضوعی است که حتما باید مورد توجه قرار گیرد و براساس نظر پزشک باید اقدامات لازم انجام شود. امروزه با استفاده از فناوری جدید می‌توان علت ایجاد سکته مغزی را برطرف کرد به این معنی که اگر یکی از عروق داخل مغز یا گردن تنگی داشته باشد، می‌توان آن را با روش‌های خاصی درمان کرد. علاوه بر این، درمان‌های دارویی موثری هم برای بیماران وجود دارد که به میزان قابل توجهی می‌تواند احتمال تکرار سکته مغزی را کاهش دهد.

یک نکته را هم نباید فراموش کنیم و آن نقش استرس در پیشگیری از سکته مغزی است؛ برخلاف آنچه بیشتر مردم تصور می‌کنند، استرس در پیشگیری اولیه نقش چندانی ندارد و در گروه عوامل خطر ساز سکته مغزی جای نمی‌گیرد. البته ممکن است استرس به دلیل افزایش فشار خون موجب بروز سکته شود، ولی به تنهایی و به طور مستقیم عامل خطر سازی برای این مشکل به حساب نمی‌آید.

نکته مهم دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد و شاید به نوعی بتوان آن را در گروه روش‌های پیشگیری از سکته مغزی نیز به حساب آورد، رساندن بیمار به یکی از مراکز مجهز درمانی در همان دقایق اولیه است. با چنین کاری می‌توان از بروز سکته مغزی بزرگ‌تر و شدیدتر که ممکن است در ساعات آینده ایجاد شود، جلوگیری کرد.

افرادی هم هستند که فکر می‌کنند مصرف روزانه قرص آسپیرین می‌تواند به حفظ سلامت شان کمک کند و سکته مغزی را به تعویق بیندازد یا حتی از بروز آن پیشگیری کند. در حالی که نقش مصرف آسپیرین در پیشگیری اولیه و برای افرادی که پیشینه سکته مغزی ندارند، به اثبات نرسیده است و ضرورتی برای این کار وجود ندارد؛ ولی برای افرادی که یک بار سکته مغزی داشته‌اند حتما باید براساس نظر پزشک آسپیرین مصرف شود.

دکتر بابک زمانی / متخصص مغز و اعصاب