

سیاه شدن سلول‌های خاکستری

دلایل زیادی برای سکت‌های مغزی وجود دارد که یکی از مهم‌ترین این دلایل از دیدگاه طب سنتی انباشت مواد بلغمی، سوداوی یا تجمع مواد بلغمی و سوداوی با هم در بدن است.



همیشه‌ری آنلاین: دلایل زیادی برای سکت‌های مغزی وجود دارد که یکی از مهم‌ترین این دلایل از دیدگاه طب سنتی انباشت مواد بلغمی، سوداوی یا تجمع مواد بلغمی و سوداوی با هم در بدن است.

دلایل زیادی برای سکت‌های مغزی وجود دارد که یکی از مهم‌ترین این دلایل از دیدگاه طب سنتی انباشت مواد بلغمی، سوداوی یا تجمع مواد بلغمی و سوداوی با هم در بدن است.

طب جدید رسوب کلسیم و کلسترول در عروق را دلیل سکت می‌داند. برخی از مواد غذایی که خورده می‌شوند مضر هستند و در کبد و سیستم گوارشی هضم نمی‌شوند به همین دلیل به حالت سرگردان در جریان خون قرار می‌گیرند و به صورت تدریجی در عروق رسوب می‌کنند.

رسوب این مواد باعث تنگ شدن رگ می‌شود و کوچک‌ترین ماده بلغمی یا لخته خون می‌تواند باعث ایجاد سکت مغزی یا قلبی شود. بلغم خالص به حالت درشت و بزرگ است و از سیستم عروقی عبور می‌کند و به عروق مغز می‌رسد و در آنجا به شکل آمبولی چربی، رگ را می‌بندد.

پیچیدگی داری؟

شکل عروق در ایجاد سکت می‌تواند تاثیر داشته باشد، اگر زاویه پیچش عروق در بدن به گونه‌ای باشد که امکان عبور مواد را از خود به راحتی ندهد، می‌تواند باعث رسوب شود و رسوب‌های جمع شده بعد از مدتی به سمت قلب و مغز حرکت می‌کنند و سکت را به وجود می‌آورند.

تکه‌های چربی سرگردان در داخل عروق به راحتی به دیواره آنها می‌چسبند و به مرور زمان با بستن عروق باعث سکت می‌شوند. در افرادی که با مشکل شکل عروق به حالت یاد شده مواجه هستند این احتمال رسوب خیلی بیشتر از سایر افراد است. باریک بودن و نازک بودن عروق در برخی از افراد آنها را مستعد سکت مغزی می‌کند.

علاوه بر شکل رگ‌ها، فشارهای عصبی و افسردگی یکی دیگر از دلایل سکت است و افرادی که بیش از سایرین عصبانی می‌شوند، در معرض سکت قلبی و مغزی قرار دارند.

کلسیم؛ متهم بعدی

افراد بلغمی مزاج، بیش از سایرین مواد بلغمی در عروقشان رسوب می‌کند چنانچه کلسیم هم در بدن این افراد رسوب کند، بلغم رسوب شده در عروق به وسیله کلسیم سفت و سیمانی می‌شود و نتیجه اینکه احتمال ایجاد لخته خون و لخته آمبولی افزایش پیدا می‌کند و در نهایت احتمال سکت مغزی وجود دارد.

کلسیم وقتی وارد بدن می‌شود به صورت کلسیم جدا نیست و حتماً به صورت یک ترکیب وارد بدن می‌شود، نوع ترکیب کلسیم می‌تواند باعث رسوب آن شود و برای بدن مضر باشد.

مواد غذایی یا گیاهانی که در آنها کربنات کلسیم وجود دارد برای بدن مضر بوده و اگر کلسیم از کربنات جدا نشود برای فرد مشکلاتی را به وجود می‌آورد. برای کاهش رسوب کلسیم افراد باید آب زیادی بنوشند و راه بروند. انجام این کار باعث می‌شود یون کلسیم به حالت آزادتر در بیاید و در بدن رسوب نکند. راه رفتن و دویدن باعث گشاد شدن عروق و مانع از سکت می‌شود.

تمام بدن سکت می‌کند

بیشتر افراد بر این باورند که تنها قلب و مغز دچار سکت می‌شوند در حالی که تمام اعضای بدن می‌توانند دچار سکت شوند و

نارسایی خون یا گرفتگی عروق، در اندام‌های دیگر وجود دارند منتها اندام‌های دیگر معمولاً می‌توانند سگته را جبران کنند در حالیکه مغز نمی‌تواند نارسایی در خون رسانی و مشکلات ناشی از بسته شدن عروق را جبران کند به همین دلیل وقتی سگته در مغز اتفاق می‌افتد مشکلات زیادی را به وجود می‌آورد و حتی می‌تواند منجر به مرگ شود.

آشنایی با ضد سگته‌ها

برخی از مواد غذایی که به سلامت عروق کمک می‌کنند چندان در طب سنتی به آنها پرداخته نشده است اما علم جدید مصرف روغن زیتون و روغن هسته انگور را برای سلامت عروق و پیشگیری از سگته مفید می‌داند. روغن کنجد در صورتی که افراد مشکل هضم نداشته باشند می‌تواند به سلامت عروق کمک کند.

مصرف روغن حیوانی در برخی از افراد که شرایط خاصی دارند ایرادی ندارد مثلاً کارگر ساختمانی که فعالیت بدنی زیادی دارد و 2000 کالری یا بیشتر انرژی می‌سوزاند می‌تواند از روغن حیوانی استفاده کند. روغن‌های گیاهی ممکن است دارای موادی باشند که برای بدن مضر است و قابل مصرف نباشند.

متأسفانه در برخی از روغن‌هایی که در بازار وجود دارند برای اینکه مقرون به صرفه باشند، از روغن پالم استفاده می‌کنند که سلامت عروق را به خطر می‌اندازد. روغن هسته انگور به نسبت سایر روغن‌ها قابل اطمینان‌تر است چرا که از تفاله انگوری که در کارخانه‌های آبمیوه‌گیری وجود دارد به دست می‌آید و احتمال تقلب در آن کمتر است.

کبد را دریاب

کبد، نقش کارخانه تصفیه بدن را دارد و اگر کبد سالم باشد بلغم (کلسترول بد) را به شکل صفرا از بدن دفع می‌کند. افرادی که مشکل کبد دارند دچار کھیر، خارش و جوش چرکی می‌شوند و همین مشکلات کبدی می‌تواند باعث رسوب بلغم در بدن شود و سگته قلبی و مغزی را به دنبال داشته باشد.

شاتوت، تمشک، آب زرشک و... به پاکسازی کبد کمک می‌کنند، البته وضعیت کبد و صفرا باید توسط متخصص طب سنتی مورد بررسی قرار بگیرد و در صورت لزوم درمان انجام شود.

عرقیجات؛ دوست عروق

عرق‌های گیاهی که به سلامت عروق کمک می‌کنند در بازار موجود هستند ولی یک استاندارد مشخص برای تعیین کیفیت این عرقیجات وجود ندارد و نمی‌توان متوجه شد که میزان ماده موثره موجود در عرق گیاهی چه قدر است.

عرق‌های گیاهی از نظر میزان الکل صنعتی مورد بررسی قرار می‌گیرند ولی ماده موثره آنها چندان مورد توجه قرار نمی‌گیرد و نمی‌توان به صورت دقیق توصیه کرد که مصرف چه میزان از عرق گیاهی می‌تواند به فرد کمک کند با این حال یکی از عرق‌های گیاهی که به سلامت عروق و پیشگیری از سگته مغزی کمک می‌کند عرق کیالک است. عرق دیگری مثل عرق نسترن هم می‌تواند برای پیشگیری از سگته مغزی مفید باشد.

افرادی که اعصاب ناراحتی دارند برای کاهش فشارهای عصبی و سلامت عروق و پیشگیری از سگته مغزی بهتر است از عرق اسطوخودوس استفاده کنند.

عرق بهار نارنج یکی دیگر از عرق‌هایی است که در پیشگیری از انواع سگته کمک می‌کند. گل گاوزبان هم برای این مسئله مفید است اما باید به این نکته توجه داشت که گل گاوزبان در برخی از افراد باعث افزایش فشارخون می‌شود و افزایش فشارخون خودش می‌تواند سگته را به دنبال داشته باشد.

عرق شب‌د (شوید) به کاهش کلسترول کمک می‌کند ولی خوردن مداوم و غیراصولی آن می‌تواند باعث کم شدن بینایی شود چون این عرق چربی چشم را کاهش می‌دهد و باعث ضعیف شدن بینایی می‌شود.

منبع: همشهری تندرستی