

آیا با تغییر سبک زندگی می‌توانیم خطر سکته مغزی را کاهش دهیم؟

چگونه می‌توانیم خطر سکته مغزی را کاهش دهیم؟

آسیب عصبی حاد ناشی از اختلال خونسازی به قسمتی از بافت مغز، منجر به سکته مغزی می‌شود؛ این آسیب به دلیل پارگی یکی از عروق تغذیه کننده یا انسداد رگ مغزی آن قسمت بافت مغز به وجود می‌آید. به این شکل که با مختل یا متوقف شدن خونسازی به قسمتی از مغز، این قسمت از مغز دیگر عملکرد طبیعی خود را قادر نیست داشته باشد. این وضعیت، اصطلاحاً سکته مغزی نامیده می‌شود.

یکی از دلایل شایع ناتوانی جسمی و مرگ، سکته مغزی می‌باشد. اما می‌توان اقداماتی مانند تغییر سبک زندگی در جهت پیشگیری از این عارضه انجام داد. در ادامه راهکارهای پیشگیری از سکته مغزی را می‌خوانید. مراجعه به پزشک دارای [فوق تخصص سکته مغزی](#) می‌تواند بسیار راهگشا باشد.

۱- ترک سیگار

سکته مغزی در افراد سیگاری، دو برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری شایع است و دلیل آن تأثیری است که سیگار بر خون، قلب و رگها می‌گذارد. سیگار کشیدن اکسیژن خون را کاهش می‌دهد و در این قضیه فعالیت قلب را دشوار می‌کند و باعث افزایش احتمال لخته شدن خون می‌شود. گرفتگی عروق ناشی از سیگار کشیدن بسیار شایع است. و به همین خاطر، رسیدن جریان خون کافی به مغز با مشکل روبرو شده و سکته مغزی اتفاق می‌افتد. ترک کردن راه بسیار مؤثری در جهت کاهش خطر سکته مغزی است.

۲- کنترل دیابت



افراد مبتلا به دیابت، بیشتر در معرض خطر سکته‌ی مغزی هستند. در واقع، ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در افراد دیابتی، ۲٫۵ برابر بیشتر از بقیه افراد شایع است. اولین قدم برای کاهش خطر سکته‌ی مغزی کنترل دیابت می‌باشد؛ کنترل دیابت با انجام موارد زیر امکان پذیر است:

- برنامه غذایی مناسب
- استفاده از دارو
- کاهش وزن

۳- کنترل کلسترول خون

میزان چربی و کلسترولی که مصرف می‌کنیم، رابطه مستقیمی با میزان ساخته شدن پلاک در رگ‌های خونی دارد. این پلاک‌ها همچنین باعث اختلال در جریان خون عادی به مغز و در نتیجه سکته‌ی مغزی می‌شوند. **کلسترول** بالا باعث افزایش ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و تصلب شریان می‌شود که هر دوی آنها به عنوان عامل سکته مغزی شناخته شده‌اند. کنترل کلسترول با داشتن برنامه غذایی مناسب و یا مصرف دارو امکان‌پذیر است.

۴- کنترل وزن



اضافه وزن یا چاقی، باعث وارد شدن فشار غیرضروری و اضافی به دستگاه گردش خون می‌شود. فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت از عوارض اضافه وزن است که همه این بیماری‌ها قادرند خطر بروز سکته‌ی مغزی را افزایش دهند. با ورزش و داشتن رژیم غذایی صحیح، می‌توان وزن را کنترل کرده و ریسک سکته مغزی را کاهش داد. شیوه زندگی سالم باید شامل موارد زیر باشد:

- فعالیت جسمانی کافی
- تغذیه سالم
- مراجعه منظم به پزشک

۵- کنترل فشار خون

فشار خون بالا به عنوان قاتل خاموش شناخته می‌شود. چون در اکثر موارد ابتلا بدون علامت است و هیچ نشانه‌ای ندارد. در صورت درمان نکردن فشار خون بالا، باید ریسک ابتلا به اختلالات خطرناکی مانند حمله قلبی، نارسایی کلیه یا سکته‌ی مغزی را به جان خرید. فشار خون بالا باعث اعمال فشار اضافی به رگ‌های خونی شده و آنها را فرسوده و ضخیم می‌کند. تنگ شدن رگ‌های خونی، باعث گرفتگی رگ‌ها شده و به این صورت شرایط اختلال جریان خون به مغز ایجاد می‌شود. به همین خاطر باید به وسیله دارو، ورزش و برنامه غذایی مناسب ریسک ابتلا به سکته‌ی مغزی را کاهش دهیم.

در صورت مواجه شدن با این چهار نشانه، لازم است به پزشک مراجعه کنید. صورت: از شخص در خواست خندیدن کنید؛ آیا یک طرف صورت افتاده است؟ بازوان: از شخص درخواست کنید هر دو دست خود را بالا بیاورد؛ آیا یک دست به اندازه کافی بالا نمی‌آید؟ صحبت: از شخص تکرار یک جمله ساده را بخواهید؛ آیا بریده بریده صحبت می‌کند؟