

افزایش سن و وجود سابقه‌ی سکته‌ی مغزی در پدر، مادر و بستگان نزدیک خطر بروز سکته‌ی مغزی را در شما افزایش می‌دهد.

شما نمی‌توانید سن یا سابقه‌ی سکته‌ی مغزی در افراد خانواده را تغییر دهید اما عوامل خطر زیادی برای سکته‌ی مغزی وجود دارند که می‌توانید آن‌ها را کنترل کنید.

اینجا ۷ راه برای مهار عوامل خطر بروز سکته‌ی مغزی معرفی می‌شوند.

۱. فشار خون را در محدوده‌ی طبیعی نگه‌دارید.

فشار خون بالا، یک عامل خطر مهم بروز سکته‌ی مغزی است که میزان بروز آن را دو یا حتی چهار برابر می‌کند و بزرگ‌ترین نقش را در بروز سکته‌ی مغزی هم در زنان و هم در مردان دارد.

در صورت امکان، فشار خون خود را زیر ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه حفظ کنید. به این منظور:

- نمک را در رژیم غذایی خود کاهش دهید. در روز کمتر از ۲/۵ گرم (حدود نصف قاشق چایخوری) نمک مصرف کنید.
- مصرف چربی‌های اشباع (روغن‌های جامد) را کاهش و چربی‌های غیراشباع (روغن‌های مایع) را افزایش دهید.
- روزانه ۴ تا ۵ واحد (۴۰۰ گرم) میوه و سبزی مصرف کنید. در هفته دو تا سه وعده ماهی میل کنید. در روز چند بار از غلات کامل (سبوس‌دار) و لبنیات کم‌چرب استفاده کنید.

- هر روز حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.
- اگر سیگار می‌کشید آن را ترک کنید.
- در صورت نیاز با تجویز پزشک از داروهای کاهنده‌ی فشار خون استفاده کنید.

۲. وزن خود را محدوده‌ی طبیعی نگه‌دارید.

چاقی علاوه بر عوارض مرتبط با آن (از جمله فشار خون بالا و دیابت) خطر بروز سکته‌ی مغزی را افزایش می‌دهد. اگر اضافه‌وزن دارید کاهش ۴/۵ کیلوگرم از وزن می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر کاهش بروز خطر سکته‌ی مغزی داشته باشد.

برای داشتن برنامه‌ی کاهش وزن با پزشک خود مشورت کنید.

- سعی کنید میزان کالری مصرفی شما متناسب با میزان فعالیت و وزن شما باشد.
- مقدار فعالیت‌های خود را با ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی و تنیس افزایش دهید.

۳. فعال‌تر باشید.

ورزش در کاهش وزن و کاهش فشار خون نقش دارد اما به عنوان یک کاهش‌دهنده‌ی مستقل خطر سکته‌ی مغزی نیز محسوب می‌شود.

حداقل ۵ روز در هفته با شدت متوسط ورزش کنید. به این منظور:

- هر روز صبح بعد از صبحانه اطراف منزل پیاده‌روی کنید.
- یک جمع ورزشی با دوستان خود داشته باشید.
- وقتی ورزش می‌کنید؛ شدت فعالیت خود را در

سطحی نگه‌دارید که سخت نفس می‌کشید اما می‌توانید صحبت کنید.

- مواقعی که می‌توانید؛ از پله به جای آسانسور استفاده کنید.
- اگر نمی‌توانید به‌طور پیوسته ۳۰ دقیقه ورزش کنید؛ فعالیت خود را به قسمت‌های ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای چند بار در روز تقسیم کنید.

۴. الکل ننوشید.

۵. فیبریلاسیون دهلیزی (یک بی‌نظمی قلبی) را درمان کنید.

فیبریلاسیون دهلیزی یک بی‌نظمی در ضربانات قلبی است که سبب تشکیل لخته خون در قلب می‌شود. این لخته‌ها ممکن است به سمت مغز حرکت کند و سبب سکته‌ی مغزی شود. فیبریلاسیون دهلیزی تقریباً خطر سکته‌ی مغزی را پنج برابر می‌کند.

اگر فیبریلاسیون دهلیزی دارید آن را درمان کنید به این منظور:

- اگر علائمی مانند تپش قلب یا تنگی نفس دارید به پزشک مراجعه کنید.
- ممکن است برای پیشگیری از بروز سکته‌ی مغزی نیاز به یک داروی رقیق‌کننده‌ی خون مانند وارفارین یا داروهای جدیدتر داشته باشید که پزشک آن را تعیین می‌کند.

۶. دیابت را کنترل کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
گیلان

۷ شیوه برای پیشگیری از سکته مغزی



گروه هدف: عموم افراد جامعه

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن
واحد آموزش سلامت
آبان ۹۹ (بازنگری آبان ۱۴۰۳)

در صورت داشتن سؤال، پیشنهاد یا انتقاد با واحد
آموزش بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) تماس
بگیرید:

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به سایت بیمارستان به نشانی زیر مراجعه کنید:
<https://foumanh.gums.ac.ir/>

بالا بودن قند خون به مرور زمان سبب آسیب عروق می شود و
احتمال تشکیل لخته خون درون آن افزایش می یابد.

- قند خون خود را مطابق با دستور پزشکستان پایش کنید.
- از رژیم غذایی، ورزش و داروها برای کنترل قند خون استفاده کنید.

۷. سیگار را ترک کنید.

سیگار به دو روش خطر تشکیل لخته را افزایش می دهد. خون
را غلیظ می کند و از طرفی سبب تشکیل پلاک در دیواره ی
شریان ها می شود.

همراه با رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، ترک سیگار یکی از
بهترین تغییرات در سبک زندگی است که خطر بروز سکته ی
مغزی را به طور قابل توجهی کاهش خواهد داد.

- با پزشک خود برای ترک سیگار مشورت کنید.
- می توانید با دستور پزشک از کمک هایی مانند
قرص های نیکوتین، دارو یا مشاوره کمک بگیرید.
- هرگز ناامید و منصرف نشوید. بیشتر افراد سیگاری به
چندین بار تلاش برای ترک سیگار نیاز دارند. در نظر
داشته باشید که هر بار تلاش شما را به موفقیت
نزدیک تر می کند.

منبع:

<https://www.health.harvard.edu>