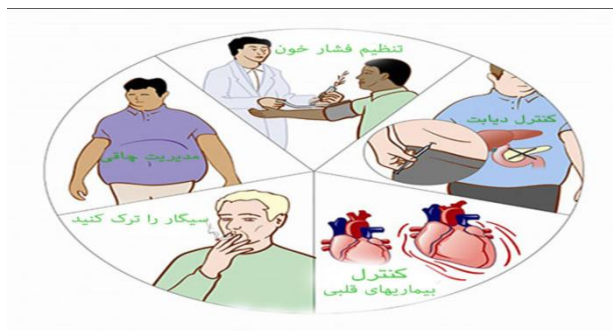




راههای پیشگیری از سکته مغزی



۸ راه برای جلوگیری از سکته مغزی عاداتی برای جلوگیری از سکته مغزی است که می تواند یک رویداد ویرانگر با عواقب جدی در دراز مدت باشد.

هر سکته مغزی قابل پیشگیری نیست اما برخی از عوامل خطر قابل پیشگیری ، شناخته شده است که می توان با تغییر در شیوه زندگی و عادات از بروز سکته مغزی پیشگیری کرد.

۱. کاهش فشار خون بالا
۲. کنترل بیماریهای قلبی
۳. کاهش کلسترول بالا
۴. کنترل دیابت
۵. مدیریت چاقی
۶. سیگار کشیدن را متوقف کنید.
۷. مدیریت استرس
۸. فعالیت بدن

۱. فشار خون بالا

فشار خون بالا ، فشارخون بالای مزمن است که خطر سکته مغزی را افزایش می دهد و آن نیز سبب توسعه بیماری های قلبی عروقی شده اند اولین گام در مدیریت موثر فشار خون بالا نیاز به تشخیص از طریق آزمایشات منظم فشار خون است . درمان فشار خون بالا می تواند یک رژیم غذایی کم نمک، کنترل وزن ، ورزش منظم ویا کنترل استرس باشد گاهی دارو درمانی برای کاهش فشار خون مورد نیاز است که پزشک شما می تواند بهترین برای حفظ فشار خون طبیعی را توصیه کند.

۲. کنترل بیماریهای قلبی

بیماری قلبی می تواند در زمان تولد وجود داشته باشد و ممکن است در مراحل بعدی زندگی به علت ارثی رخ دهد . بیماری قلبی می تواند در نتیجه فشار خون بالا ، چاقی ، دیابت یا یک ضربه قلب نامنظم باشد . بسته به علت ، بسیاری از راه های موثر برای تشخیص و درمان بیماری های قلبی وجود دارد اگر فشار خون بالا دارید بهترین روش این است که به طور منظم توسط پزشک چک شوید تا مشکلات اولیه قبل از پیشرفت ، تشخیص داده شود و اقدامات لازم انجام شود.

۳. کاهش کلسترول بالا

کلسترول بالا می تواند به بیماری های قلبی و عروق مغزی کمک کند. این معمولاً در نتیجه یک رژیم غذایی با انواع چربی ناسالم بالا رخ می دهد. پایین آوردن کلسترول به یک رژیم غذایی با چربی متوسط ، ورزش با شدت متوسط و گاهی دارو درمانی نیاز دارد.

۴. کنترل دیابت

دیابت می تواند به بیماری های قلبی عروقی و بیماری های عروقی مغز کمک کند. دیابت یک اختلال سوخت و ساز قند خون است. نیاز به مدیریت دقیق قند خون ، ورزش ، کنترل وزن دارند.

۵. مدیریت چاقی

چاقی یک عامل خطر برای سکته مغزی است ، این می تواند به فشار خون بالا و کلسترول بالا کمک کند ، چاقی اغلب با رژیم غذایی و ورزش اداره می شود.

۶. مدیریت استرس

استرس می تواند به عوامل خطر سکته مغزی (فشار خون بالا، بیماریهای قلبی، دیابت و بیماریهای عروقی مغزی) کمک کند. در صورت ناموفق بودن در کنترل استرستان حتما به پزشک مراجعه فرمائید.

۷. سیگار کشیدن را متوقف کنید

سیگار کشیدن به بیماریهای قلبی ، بیماری عروق مغزی و فشار خون بالا کمک میکند. سیگار کشیدن می تواند یک عادت دشوار باشد روشهای مختلف مانند (کنترل رفتار، مشاوره، گروههای پشتیبانی، نیکوتین و برنامه های ترک سیگار) می تواند برای کمک به ترک سیگار مورد استفاده قرار گیرد.

۸. فعالیت بدنی

فعالیت بدنی می تواند به شما کمک کند تا وزن سالم را حفظ و سطح کلسترول و فشار خون خود را پایین بیاورد برای بزرگسالان ، توصیه عمومی ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط مثل پیاده روی سریع یا دوچرخه سواری در هفته و برای کودکان و نوجوانان باید ۱ ساعت فعالیت بدنی هر روز داشته باشند.

همواره سلامت باشید - واحد ارتقاء سلامت بیمارستان ثارا...

بیمارستان ثارا... : حسین آباد مهر شهر ، میدان فرهنگ - شماره تماس: ۳۳۳۲۰۱۲۵

- ۳۳۳۱۶۶۹۹