

افراد سیگاری به سکته مغزی نزدیکترند

8 آبان 1404

در مردان سکته مغزی بیش از زنان است.

یک متخصص مغز و اعصاب، با بیان اینکه هنگام سکته مغزی بسیاری از سلولهای مغز می‌میرند، گفت: فرد دچار علائم سکته مغزی را باید هر چه سریع‌تر به مرکز درمانی برسانید.

دکتر آناهیتا ذوقی افزود: با پیشرفت تکنولوژی، دانش بشر، بهداشت و دسترسی آسان‌تر به امکانات طول عمر بشر افزایش یافته و شیوع سکته‌های مغزی در دنیا بیشتر گزارش شده است.

وی گفت: اولین و مهم‌ترین عامل بروز سکته‌های مغزی سن است یعنی هر چه سن بالاتر رود، شانس بروز سکته‌های مغزی هم به مراتب بیشتر می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به نقش جنسیت در بروز سکته‌های مغزی، افزود: در مردان سکته مغزی بیش از زنان است و این در حالی است که نژاد نیز بر بروز انواع سکته‌ها بی‌تأثیر نیست.

وی با اشاره به اینکه سیاه‌پوستان بیشتر از سفیدپوستان در معرض حمله سکته مغزی قرار دارند ادامه داد: سبک زندگی اشتباه هم می‌تواند عامل خطر سکته مغزی باشد.

به گفته ذوقی، چنانچه در خانواده یا بستگان نزدیک سابقه سکته مغزی وجود داشته باشد، این افراد نیز در دسته گروه‌های پرریسک ابتلاء به سکته هستند.

فشارخون و سکته مغزی

این متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه با مداخلاتی می‌توان از بروز سکته‌های مغزی پیشگیری کرد، ادامه داد: برای مثال ابتلاء به فشار خون ارتباط مستقیم با بروز سکته مغزی دارد، هر چه فشار خون بالاتر باشد شانس سکته نیز بیشتر است.

ذوقی با بیان این مطلب که دیابت قندی یکی دیگر از دلایل بروز سکته‌های مغزی است، افزود: اگر فردی همزمان فشار خون و دیابت داشته باشد، شانس بروز سکته مغزی در او دوبرابر سایرین است.

وی با بیان اینکه چربی خون بالا و سطح کلسترول خون نیز در بروز سکته‌های مغزی اثر گذارند، گفت: به هر میزان که سطح کلسترول خون بالاتر باشد، شانس سکته‌های مغزی بیشتر است.

هشدار به سیگاری‌ها



نوقی با بیان اینکه مصرف سیگار نیز می‌تواند منجر به سکته مغزی شود ادامه داد: میزان مصرف سیگار با سکته مغزی، ارتباط دارد به هر میزان که بیشتر از سیگار مصرف شود به همان اندازه احتمال سکته بالاتر می‌رود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: البته اگر پنج سال از ترک سیگار گذشته باشد و فردی دچار حمله سکته شود، علت بروز سکته نمی‌تواند ارتباطی به مصرف سیگار داشته باشد.

وی افزود: مصرف الکل هم می‌تواند باعث بروز انواع سکته مغزی اعم از خونریزی دهنده و سایر موارد باشد.

این متخصص مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: بیماری‌های قبلی و تنگی عروق گردنی نیز می‌تواند از ریسک فاکتورهای بروز سکته مغزی باشند، بنابراین مبتلایان به بیماری‌هایی ژنتیکی که شانس لخته شدن در آنها بیشتر است برای پیشگیری از بروز سکته باید تحت نظر پزشک متخصص باشند.

وی، پیشگیری ثانویه را در افرادی که دچار سکته مغزی شده‌اند، امری حیاتی دانست و عنوان کرد: در این روش می‌توان با مداخلاتی احتمال بروز سکته مجدد را کم کرد.

نوقی با تاکید بر اینکه برای پیشگیری از بروز سکته بررسی عوامل خطر ضرورت دارد، هشدار داد: مبتلایان به بیماری‌های ژنتیکی، فشار خون، قند و چربی باید ضمن درمان زیر نظر پزشک متخصص، اصول صحیح سبک زندگی را مورد توجه قرار دهند.

استفاده از چربی‌های غیر جامد و گیاهی مثل روغن زیتون، گنجاندن سبزیجات سبز برگ در رژیم غذایی، استفاده از حبوبات، ترک سیگار و الکل و انجام ورزش‌های هوازی از دیگر مواردی بود که عضو هیئت علمی دانشگاه، ضرورت انجام آن را با هدف کنترل و پیشگیری از سکته‌های مغزی ضروری دانست.

وی به نشانه‌های ظاهری فردی که دچار سکته مغزی شده اشاره کرد و گفت: هوشیار باشید و به محض اینکه مشاهده کردید نیمی از صورت یا بدن فرد فلج یا اصطلاحاً کج شده باشد، در صحبت کردن دچار مشکل و یا دچار کاهش سطح هوشیاری شده باشد به احتمال بروز سکته مغزی شک کنید.

نوقی هشدار داد: در مواقعی که فرد دچار حمله سکته شده و یا با دیدن هر نشانه‌ای احتمال می‌دهید این فرد سکته کرده، فوراً با اورژانس تماس بگیرید، بیمار را تکان ندهید و از خوراندن هر ماده آشامیدنی یا غذایی پرهیز کنید. در این مواقع هرگز برای پایین آوردن فشار خون قرص زیربانی به صورت خودسرانه به بیمار ندهید.

وقت برای بیمار سکته مغزی طلا است

وی با تأکید بر اینکه در افرادی که دچار حمله سکته مغزی شده‌اند، زمان اهمیت بسیار زیادی دارد گفت: باید هر چه سریع‌تر بیمار تحت نظر درمان‌های تخصصی قرار گیرد، زمانی که سکته مغزی رخ می‌دهد بسیاری از سلول‌ها می‌میرند و شانس بازسازی خود را هم ندارند بنابراین هر زمان را از دست ندهید و فرد را به مراکز درمانی برسانید با این کار شانس آسیب‌های مغزی به حداقل خواهد رسید.

این متخصص مغز و اعصاب در پایان افزود: در مواقعی که فرد دچار حمله سکته مغزی شده، اگر بیمار کاهش هوشیاری دارد او را به پهلو بخوابانید تا محتویات دهان او وارد ریه نشده تا از عفونت ریوی پیشگیری شود.