راه های فرار از سکته مغزی

23 فروردین 1402

سایت اطلاع رسانی «مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده» (CDC) چند توصیه مهم و کاربردی برای پیشگیری از بروز سکته مغزی کرده است.

*** سبک زندگی سالم**

از طریق تغییر سبک زندگی می توان از بروز بسیاری از موارد سکته مغزی پیشگیری کرد. با بی‌تحرکی، تغذیه ناسالم و زندگی پرتنش و پر استرس روزمره، خطر سکته مغزی نیز افزایش می‌یابد.

*** مصرف غذاها و نوشیدنی های سالم**

انتخاب گزینه های غذایی و میان وعده های سالم می تواند به شما در پیشگیری از سکته مغزی کمک کند. میوه و سبزیجات تازه به مقدار زیاد مصرف کنید.

بیش از ۱۱۰ میلیون نفر در جهان سکته مغزی را تجربه کرده‌اند؛ واکسن آنفلوآنزا ممکن است خطر سکته مغزی را کاهش دهد.

محدود کردن نمک (سدیم) در رژیم غذایی می تواند فشار خون شما را نیز کاهش دهد. کلسترول بالا و فشار خون بالا دو عارضه شایعی هستند که احتمال سکته مغزی را افزایش می دهند.

*** حفظ وزن سالم**

اضافه وزن یا چاقی خطر سکته مغزی را افزایش می دهد. برای تعیین اینکه آیا وزن شما در محدوده سالم است یا خیر، پزشکان اغلب شاخص توده بدنی (BMI) شما را محاسبه می کنند. پزشکان همچنین گاهی اوقات از روش اندازه گیری دور کمر و باسن برای محاسبه چربی اضافی بدن استفاده می کنند.

*** فعالیت بدنی منظم**

فعالیت بدنی می تواند به شما کمک کند وزن سالمی داشته باشید و سطح کلسترول و فشارخون خود را کاهش دهید. متخصصان برای افراد بزرگسال، دو ساعت و ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط مانند پیاده روی سریع را در هر هفته توصیه می کنند. کودکان و نوجوانان نیز باید روزانه یک ساعت فعالیت بدنی داشته باشند.

*** عدم استعمال دخانیات**

استعمال سیگار احتمال سکته مغزی را تا حد زیادی افزایش می دهد و اگر سیگاری هستید، بدانید که ترک سیگار خطر سکته مغزی را کاهش می دهد.

*** پرهیز از الکل**

از نوشیدن الکل خودداری کنید چرا که یکی از مضرات آن، افزایش فشارخون است.