

یازده راهکار برای پیشگیری از سکته مغزی
برای پیشگیری از یک حمله مغزی بالقوه ویرانگر، هیچ وقت دیر نیست!
همانند پسر عموها، سکته مغزی و بیماریهای قلبی، اصل و نسب یکسانی دارند. هر دو نتیجه آمیزهای از ذات (ژنتیک)، تربیت (آموزش و پرورش و محیط اطراف) و انتخابهای فرد (سیگار، ورزش و غیره) هستند. برای بسیاری از ما، عامل انتخابهای فردی، نقش بسیار عمدهای را در جلوگیری از بروز سکته مغزی بازی میکند.

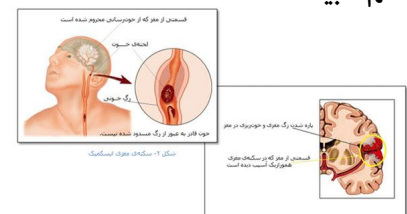
راهنماها و راهبردهایی که در مورد پیشگیری از سکته مغزی هستند، نشان میدهند که الگوی زندگی سالم میتواند تا 80 درصد از خطر بروز سکته مغزی بکاهد. هیچ دارو، تجهیزات یا عوامل محیطی دیگری نمیتواند تا این حد در این زمینه مؤثر باشد.

«سکته» عبارتی که در این بیماری به کار میرود، نشان دهندهی چگونگی بروز آن است: مثل اَجَلِ مُعَلَّق! بروزی ناگهانی! اما برخلاف بروز ناگهانی، سکته مغزی در اثر یک روند آسیمی تدریجی و طولانی در عروق خونی، در طی چندین سال به وجود میآید. در طی چند دهه از زندگی، بر اثر عواملی مانند تشکیل و رشد پلاکی که عروق را مسدود میکنند یا در نتیجهی عوامل دیگری مانند فیبر بلاسیون دهلیزی (نوعی آریتمی و ضربان قلب غیرطبیعی) زمینهی بروز سکته مغزی فراهم میشود. این رخ دادن بسیار تدریجی، بیانگر آن است که میتوان با جلوگیری از آسیب عروقی، از بروز سکته مغزی پیشگیری نمود.

دو نوع سکته مغزی

سکته مغزی زمانی رخ میدهد که جریان خون به قسمتی از مغز، متوقف شود. در اثر نرسیدن اکسیژن، سلولهای مغز در عرض چند دقیقه شروع به مردن میکنند. سکته مغزی یکی از علل شایع مرگ و میر در سطح جهان است. اما با این حال در اغلب موارد سکته مغزی کشنده نیست. با اینکه در برخی موارد سکته مغزی عوارض ذهنی و جسمی به جای نمیگذارد ولی در بسیاری از موارد افراد پس از سکته مغزی دچار عوارضی مانند از دست دادن توانایی سخن گفتن، فلج و دیگر مواردی میشوند که برای مدتهای طولانی باقی میمانند. ثر حقیقت از هر سه نفری که از سکته مغزی جان سالم به در میبرند، یک نفر دچار ناتوانی دائمی میشود و تعداد بسیاری نیز به مراقبتی طولانی نیاز پیدا میکنند.

سکته مغزی ایسکمیک زمانی رخ میدهد که لختهی خون یا ذرات دیگری سبب انسداد یکی از عروق داخل مغز یا یکی از رگهایی که به مغز خونرسانی میکنند، میشود. حدود 80 درصد سکتههای مغزی به این شکل رخ میدهند. بقیه سکتههای مغزی در اثر خونریزی اتفاق میآفتند که به آنها سکتههای مغزی هموراژیک گفته میشود. در این نوع سکتههای مغزی یکی از عروق خونی در داخل مغز، پاره میشود. این خونریزی سبب عدم اکسیژن رسانی به بخشی از مغز شده و در نتیجه سلولهای آن بخش از مغز میمیرند. همچنین تعدادی از سلولهای مغز در اثر افزایش فشار در داخل مغز در اثر خونریزی، از بین میروند. هر چند که سکته مغزی ایسکمیک و هموراژیک حتی در روش درمان با هم متفاوت هستند، ولی در پیشگیری بسیار به هم شبیه هستند.



سه نوع خطر

شما میتوانید برخی از عوامل خطر ایجاد سکته مغزی را تغییر دهید، نه همهی عوامل آن را!

عوامل خطر غیر قابل تغییر:

شامل سن، جنس، وزن هنگام تولد، نژاد و یا ژنتیک. کسی که پدرش دچار سکته مغزی شده است، بالای 60 سال سن

دارد و هنگام تولد وزن کمی داشته است، بیشتر از کسی که سابقه خانوادگی سکته مغزی ندارد، سنش زیر 45 سال است و هنگام تولد وزن مناسبی داشته است، در معرض بروز سکته مغزی قرار دارد. این عوامل فرد را در معرض سکته مغزی قرار می‌دهند و از طرفی قابل تغییر نیز نیستند. هر چقدر این عوامل خطر غیر قابل تغییر بیشتر باشند، تعدیل عوامل خطری که قابل تغییر هستند، اهمیت بسیار بیشتری پیدا میکند!

عوامل خطر قابل تغییر:

عواملی هستند که شما را در معرض خطر سکته مغزی قرار می‌دهند ولی قابل کنترل هستند. این عوامل تعداد زیادی دارند و شامل مواردی مانند فشار خون، دیابت، مصرف سیگار، تغذیه پر نمک و غیره میشوند.

برخی عوامل دیگر نیز در دست بررسی هستند تا ارتباطشان با بروز سکته مغزی بیشتر مشخص شود؛ مانند میگرن، آپنه انسدادی خواب، بیماریهای لته، عفونتها و برخی مارکهای خونی مانند لیپوپروتئین^a.

در جدول زیر عوامل خطر در ایجاد سکته مغزی را می‌بینید.

عوامل خطر در ایجاد سکته مغزی	
عوامل خطری که قابل تغییر	سند
دادن نیستند	جنس
	نژاد
عوامل خطری که میتوانید تغییر دهید	فشار خون بالا
	کم تحرکی
	سیگار کشیدن
	دیابت
	چربی (کلسترول) خون بالا
	فیبریلاسیون دهلیزی
	بیماری سیکل سل (کمخونی
	گلوبول قرمز داسی شکل)
	استفاده از قرصهای
	ضد بارداری خوراکی
	چاقی
	وجود دیگر بیماریهای قلبی -
	عروقی
	مصرف الکل
	سوء مصرف مواد

عواملی که تغییرشان سخت است و عواملی که در دست بررسی هستند	آپنهی انسدادی خواب میگرن برخی از عفونتها بیماریهای لته برخی مارکرهاى خونى مانند لیپوپروتئین ^a و ...
---	---

یازده راهکار برای پیشگیری از سکتھی مغزی

شما میتوانید از راههای مختلفی با سکتھی مغزی مبارزه کنید. یک حرکت مبارزانه خوب است، اما مبارزهای همه جانبه بهتر

است! شما می‌توانید برای رهایی از سکتھی مغزی یازده مورد زیر را انجام دهید:

– فشارخون خود را بدانید و آن را کنترل نمایید.

- سیگار نکشید! اگر سیگاری هستید، آن را ترک کنید.

- اگر لازم است، وزن کم کنید.

- فعالیت فیزیکی بیشتری داشته باشید.

- در صورت نیاز برای بررسی وجود فیبریلایسیون بطنی در خود و درمان آن به پزشک متخصص مراجعه نمایید.

- در مورد درمان حملات ایسکمیک گذرا (TIA) یا سکته‌های مغزی کوچک و گذرا، جدی باشید.

- بیماریهای مربوط به سیستم گردش خون مانند کمخونی داسی شکل، بیماریهای شریانیهای محیطی و کم خونیهای شدید

را درمان کنید.

- میزان قند و چربی خون خود را بدانید و آن را کنترل نمایید.

- از مصرف بیرویهی الکل پرهیزید.

- یک رژیم غذایی مناسب، کم نمک و پر پتاسیم داشته باشید.

– علایم هشدار دهنده در مورد سکتھی مغزی را بشناسید و به آنها واکنش فوری نشان دهید.

علایم هشدار دهندهی سکتھی مغزی

اگر یک یا چند علامت از علایم زیر را در خود یا فرد دیگری مشاهده کردید، باید به طور جدی نگران آن باشید که

سکتھی مغزی رخ داده است؛ فوری با نزدیکترین اورژانس پزشکی تماس گرفته، تقاضای کمک نمایید.

- احساس کرختی، بیحسی و ضعف ناگهانی در صورت، دستها یا پاها؛ به خصوص وقتی این علائم فقط در یک طرف بدن

وجود داشته باشند.

- بروز ناگهانی حالت گیجی یا ناتوانی در صحبت کردن یا فهم و درک

- بروز ناگهانی مشکلات بینایی در یک یا دو چشم

- بروز ناگهانی مشکلاتی در راه رفتن، حفظ تعادل و یا موقعیت - بروز سردرد ناگهانی بدون علت مشخص

