

پیشگیری از سکته مغزی با شیوه زندگی سالم



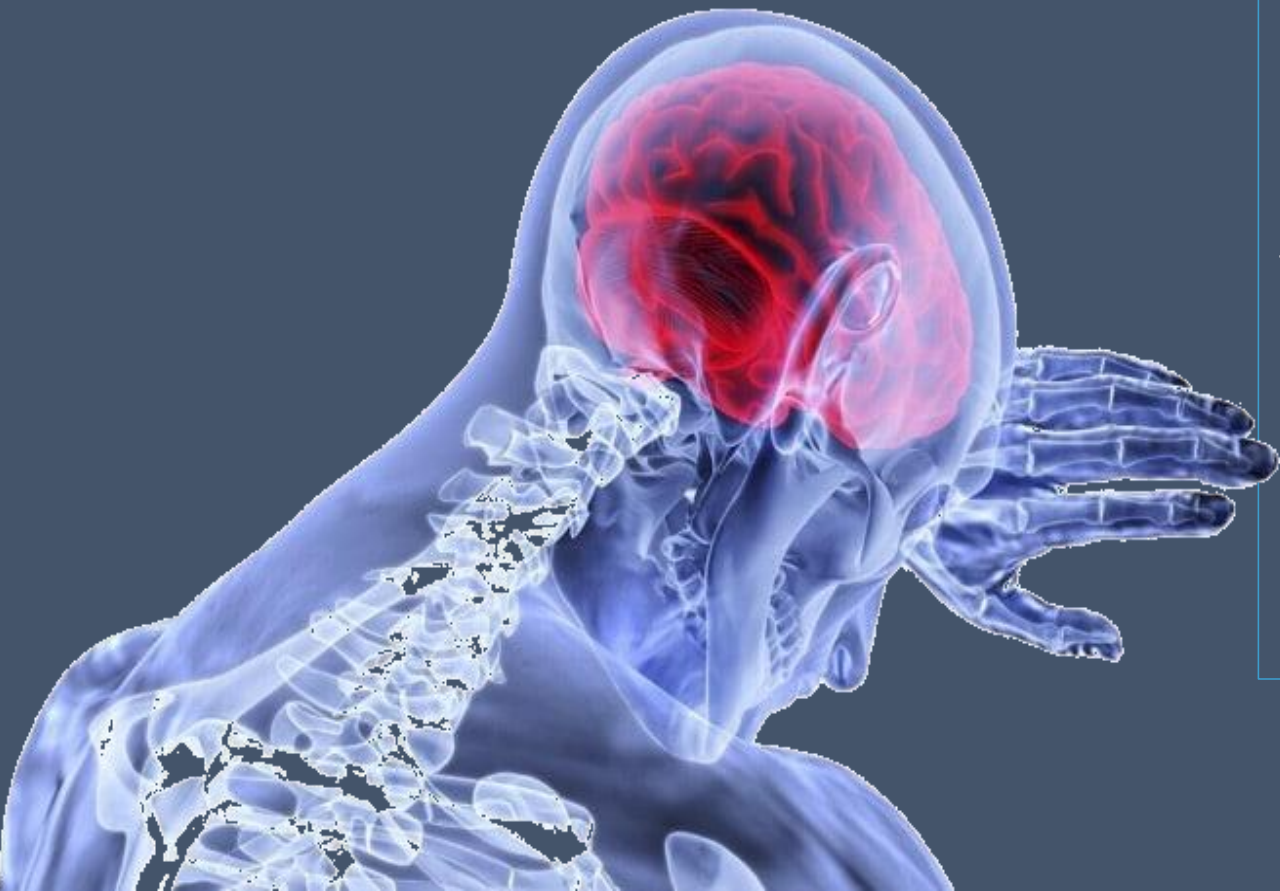
• غذاها و نوشیدنی های سالم را انتخاب کنید

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

خوردن غذاهای دارای چربی اشباع شده، چربی ترانس و کلسترول به مقدار کم و خوردن مقدار بیشتری از غذاهای دارای فیبر زیاد، می تواند به جلوگیری از کلسترول بالا کمک کند. محدود کردن نمک (سدیم) در رژیم غذایی می تواند فشار خون شما را نیز کاهش دهد. کلسترول بالا و فشار خون بالا احتمال سکته مغزی را افزایش می دهد.

• وزن مناسبی داشته باشید

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.



- **فعالیت بدنی منظم داشته باشید**

فعالیت بدنی می تواند به شما کمک کند وزن سالمی داشته باشید و سطح کلسترول و فشار خون خود را کاهش دهید. برای بزرگسالان، جراح عمومی ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط، مانند پیاده روی سریع در هر هفته را توصیه می کند. کودکان و نوجوانان باید روزانه ۱ ساعت فعالیت بدنی داشته باشند.

- **سیگار نکشید**

استعمال سیگار احتمال سکته مغزی را تا حد زیادی افزایش می دهد. اگر سیگار نمی کشید، شروع نکنید. اگر سیگار می کشید، ترک سیگار خطر سکته را کاهش می دهد. پزشک می تواند راه هایی را برای کمک به ترک سیگار پیشنهاد کند.

- **الکل را محدود کنید**

از مصرف بیش از حد الکل که می تواند فشار خون شما را افزایش دهد، خودداری کنید

اگر بیماری قلبی، کلسترول بالا، فشار خون بالا یا دیابت دارید، می توانید اقداماتی را برای کاهش خطر سکته انجام دهید:



• کلسترول را بررسی کنید

پزشک شما باید سطح کلسترول شما را حداقل هر ۵ سال یک بار آزمایش کند. با تیم مراقبت های بهداشتی خود در مورد این آزمایش خون ساده صحبت کنید. اگر کلسترول بالایی دارید، تغییرات دارو و شیوه زندگی می تواند به کاهش خطر سکته مغزی کمک کند.

• فشار خون را کنترل کنید

فشار خون بالا معمولاً هیچ علامتی ندارد، بنابراین حتماً آن را به طور منظم چک کنید. با تیم مراقبت های بهداشتی خود در مورد اینکه هر چند وقت یکبار باید سطوح خود را بررسی کنید صحبت کنید. می توانید فشار خون خود را در خانه، مطب پزشک یا داروخانه چک کنید.

اگر فشار خون بالا دارید، پزشک ممکن است دارو تجویز کند، تغییراتی را در سبک زندگی شما پیشنهاد کند یا توصیه کند که غذاهایی با سدیم (نمک) کمتر انتخاب کنید.



• دیابت را کنترل کنید

اگر پزشک شما فکر می کند که علائم دیابت دارید، ممکن است توصیه کند که آزمایش بدهید. اگر دیابت دارید، سطح قند خون خود را به طور مرتب چک کنید. با تیم مراقبت های بهداشتی خود در مورد گزینه های درمانی صحبت کنید. پزشک شما ممکن است تغییرات خاصی در سبک زندگی مانند فعالیت بدنی بیشتر یا انتخاب غذاهای سالم تر را توصیه کند. این اقدامات به کنترل خوب قند خون و کاهش خطر سکته کمک می کند.

• بیماری قلبی را درمان کنید

اگر شرایط قلبی خاصی دارید، مانند بیماری عروق کرونر یا فیبریلاسیون دهلیزی (ضربان قلب نامنظم)، تیم مراقبت بهداشتی شما ممکن است درمان پزشکی یا جراحی را توصیه کند. مراقبت از مشکلات قلبی می تواند به پیشگیری از سکته کمک کند.