



بیمارستان امام خمینی بناب

پیشگیری از سکته مغزی و قلبی



سوپروایزر آموزش سلامت همگانی: بیرامی

زیر نظر: دکتر خاکپور (متخصص داخلی)

تدوین: 1401

بازنگری: 1403

منبع: درسامه داخلی جراحی برونر سوارث

کد سند: PA-PHE-107

سکته قلبی یا انفارکتوس میوکارد عبارت است از صدمه به قسمتی از عضله قلب، که بعلت انسداد در رگهای کرونری (رگهای تغذیه کننده عضله قلب) و از بین رفتن جریان خون در آن قسمت اتفاق می افتد لخته درون رگ کرونری جریان خون و اکسیژن رسانی به عضله قلبی را مختل می کند، که سبب مرگ سلولهای قلبی در آن ناحیه می شود. ماهیچه قلبی آسیب دیده توانایی خود برای انقباض از دست می دهد، و عضله قلبی باقیمانده برای جبران منطقه آسیب دیده وارد عمل خواهد شد. گاهی، استرس شدید ناگهانی می تواند یک حمله قلبی را شروع کند

سکته مغزی آسیب عصبی حاد ناشی از اختلال خونرسانی به قسمتی از بافت مغز است که به علت انسداد رگ مغزی به وسیله یک لخته خونی و یا پارگی یکی از عروق تغذیه کننده آن قسمت از بافت مغز ایجاد می شود. به بیان دیگر اگر خونرسانی به قسمتی از مغز دچار اختلال شده و متوقف شود، این قسمت از مغز دیگر نمی تواند عملکرد طبیعی خود را داشته باشد. این وضعیت را اصطلاحاً سکته مغزی می نامند.

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.



کاهش فشار خون: کنترل فشار خون یکی از ساده ترین و البته موثرترین راه های کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی است. این در مورد کسانی که سابقه خانوادگی فشار خون دارند، اهمیت بیشتری پیدا می کند. برای مثال اگر یکی از والدین فشار خون بالاتر از ۹۰/۱۴۰ دارد، بقیه افراد خانواده باید تحت غربالگری فشار خون قرار گیرند. حتی اگر هزینه خرید دستگاه کنترل فشار خون بالا باشد، باز هم ارزش پیگیری وضعیت سلامت را دارد.

فعالیت فیزیکی: انجام ورزش های منظم، بازی های ورزشی، رفتن به باشگاه یا حتی پیاده روی در کشورهای توسعه یافته با کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی گره خورده است. فعالیت بدنی می تواند به شما کمک کند تا وزن سالم را حفظ و سطح کلسترول و فشار خون خود را پایین بیاورید. برای بزرگسالان، توصیه عمومی ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط مثل پیاده روی سریع یا دوچرخه سواری در هر هفته است.

تعادل رژیم غذایی: یک رژیم غذایی متعادل برای دوری از خطر سکته مغزی شامل اجتناب از گوشت های فراوری شده و محدود کردن مصرف گوشت قرمز، غذاهای شور و سرخ شده است. رژیم غذایی مدیترانه ای که با میوه ها و سبزیجات، روغن زیتون، و ماهی عجین شده، بهترین رژیم برای پیشگیری از سکته مغزی است.

پیشگیری از چاقی: چاقی می تواند به فشار خون بالا و کلسترول بالا کمک کند. چاقی اغلب با رژیم غذایی و ورزش مدیریت می شود. زمانی که از دست دادن وزن با رژیم غذایی و ورزش به تنهایی دشوار باشد، گاهی اوقات، مکمل های کاهش وزن و یا جراحی برای کاهش وزن کمک کننده است.

منبع : سایت آوای سلامت ، یک عمر سلامتی با خود
مراقبتی



پیشگیری از سکته قلبی

- استفاده از رژیم های غذایی کم نمک و سبزیجات و میوه
- اجتناب از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ شده و روغن با کلسترول بالا
- انجام ورزش و فعالیت بدنی یکی از راههای مهم پیشگیری از سکته قلبی است که باید در تمام سنین انجام شود
- اجتناب از مصرف غذاهای حاضری و موادی مانند سوسیس و کالباس و نوشابه های گازدار تا حد امکان
- 20 دقیقه در روز دوچرخه سواری کنید
- چند بار در هفته یک تکه شکلات تلخ بخورید.
- برای پیشگیری از سکته قلبی روزی یک بار ماءالشعیر بنوشید.
- یک ویتامین B کمپلکس هر روز صبح بخورید
- دست کم یک بار در هفته ماهی بخورید.
- برای پیشگیری از سکته قلبی دست کم چهار بار در هفته یک صبحانه دارای فیبر بالا میل کنید.
- روزی یک قرص آسپرین با مشورت پزشک بخورید



ترک سیگار : سیگار نه تنها با افزایش خطر ابتلا به سرطان های ریه و معده ارتباط دارد، بلکه عامل خطر عمده برای ابتلا به سکته مغزی نیز محسوب می شود. جالب است بدانید که حتی زندگی کردن با فرد سیگاری، خطر ابتلا به سکته مغزی را تا ۳۰ درصد افزایش می دهد. تحقیقات نشان می دهد که بسیاری از اثرات مضر سیگار کشیدن پس از قطع سیگار در طول زمان می تواند معکوس باشد. اغلب، ترک سیگار هنگامی که توسط یک متخصص مراقبت های بهداشتی آموزش دیده هدایت شود، موفق تر است.

پیشگیری از بیماری های قلبی : بیماری های قلبی و سکته مغزی ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. مشکلات ریتم قلب مانند فیبریلاسیون دهلیزی یک عامل خطر عمده برای سکته مغزی محسوب می شود؛ اگر بدون درمان رها گردد. معاینات منظم قلبی، استفاده از داروها و تغییرات سبک زندگی خطر ابتلا به سکته های مغزی ناشی از بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

مدیریت دیابت : دیابت می تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و بیماری های عروقی مغز کمک کند. دیابت یک اختلال سوخت و ساز قند خون است و ممکن است مادرزادی یا اکتسابی باشد. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ نیاز به مدیریت دقیق سطح قند خون دارند که معمولاً با انسولین درمانی این کار انجام می شود. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ نیاز به مدیریت مصرف غذا، کنترل وزن و گاهی دارو درمانی برای حفظ سطح مطلوب قند خون دارند. ناگفته نماند که با توجه به آمارهای انجمن دیابت آمریکا، خطر ابتلا به سکته مغزی در مبتلایان به دیابت یک و نیم برابر بیشتر از جمعیت عمومی است.