

في اليوم العالمي للسكتة الدماغية.. إليكم طرق الوقاية منها



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2022-10-29

يشكّل اليوم العالمي للسكتة الدماغية، الذي حُدّد في الـ29 من أكتوبر من كل سنة، مناسبة لنشر التوعية حول هذا الأمر. وكانت المنظمة العالمية للسكتات الدماغية حدّدت، بغية توفير منصة عالمية لمجتمع السكتة الدماغية بهدف زيادة الوعي والعمل للوقاية منه في جميع أنحاء العالم.

ووفقاً للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والسيطرة عليها (CDC)، يمكن تفادي العديد من السكتات الدماغية من خلال تغيير نمط الحياة، والعمل مع فريق الرعاية الصحية للسيطرة على الظروف التي تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

إليك بعض الإرشادات للوقاية من السكتة الدماغية:

1. اختيار الأطعمة والمشروبات الصحية

يمكن أن يساعدك اختيار الوجبات الصحية والوجبات الخفيفة بالحد من السكتة الدماغية. تأكد من تناول الكثير من الفاكهة والخضار الطازجة.

كما يمكن أن يساعد تناول الأطعمة منخفضة الدهون المشبعة، والدهون المتحولة، والكوليسترول، والغنية بالألياف، بتفادي ارتفاع الكوليسترول. ويمكن أن يؤدي تقليل الملح (الصوديوم) في نظامك الغذائي أيضًا إلى خفض ضغط الدم. ذلك أنّ ارتفاع الكوليسترول وضغط الدم يزيدان من فرص الإصابة بسكتة دماغية.

2. الحفاظ على وزن صحي

زيادة الوزن أو السمنة تجعلك أكثر عرضة لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية. بغية معرفة إذا كان وزنك ضمن نطاق صحي، غالبًا ما يحسب الأطباء مؤشر كتلة الجسم (BMI). إذا كنت تعرف وزنك وطولك. يستخدم الأطباء أحيانًا أيضًا قياسات الخصر والورك لقياس الدهون الزائدة في الجسم.

3. ممارسة نشاط بدني منتظم

يمكن أن يساعدك النشاط البدني بالحفاظ على وزن صحي وخفض مستويات الكوليسترول وضغط الدم. بالنسبة للبالغين، يوصي بساعتين و30 دقيقة من النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة، مثل المشي السريع، أسبوعيًا. وضروري أن يمارس الأطفال والمراهقون ساعة من النشاط البدني يوميًا.

4. تجنّب التدخين

يزيد تدخين السجائر بشكل كبير فرص إصابتك بسكتة دماغية. إذا كنت لا تدخن، فلا تبدأ بذلك. وإذا كنت تدخن، فإن الإقلاع عنه سيقوّل من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية.

5. التقليل من الكحول

تجنّب الإفراط بشرب الكحول، حيث يمكن أن يرفع ضغط الدم. يجب ألا يتناول الرجال أكثر من كأسين في اليوم، فيما على النساء عدم تناول أكثر من كأس واحد كحد أقصى في اليوم.

6. التحكم في حالتك الطبية

إذا كنت تعاني من أمراض القلب، أو ارتفاع الكوليسترول، أو ارتفاع ضغط الدم، أو تعاني من مرض السكري، تحدث إلى طبيبك حول الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.



UAE71NEWS