

پیام های آموزشی بزرگسالان در سکته مغزی

- * با افزایش سن خطر ابتال به سکته های مغزی افزایش میابد.
- * فشارخون بالا احتمال وقوع سکته های مغزی را افزایش می دهد.
- * چاقی و افزایش وزن بدن در وقوع سکته های مغزی دخیل میباشد.
- * شیوه زندگی غیرفعال سبب افزایش خطر ابتلا به اضافه وزن، کلسترول خون بالا فشار خون بالا و دیابت می شود.
- * ورزش منظم حتی در حد متوسط، سبب کاهش خطر ابتلا به سکته های مغزی میشود.
- * ابتلا به دیابت، فرد را در معرض خطر جدی ابتلا به سکته های مغزی قرار میدهد.
- * استعمال دخانیات سبب افزایش میزان خطر لخته شدن خون و در نتیجه بروز سکته مغزی میگردد.
- * جهت پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی، روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشید.
- * مصرف زیاد نمک، فشارخون را در افراد بالا میبرد پس رعایت کنید .
- * مصرف کم میوه و سبزیجات و مصرف زیاد چربی، سبب افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالا میشود.
- * رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی خطر ابتلا به فشار خون و سکته های مغزی را کاهش می دهد .
- * کاهش وزن، ورزش ، محدود نمودن مصرف نمک و پیروی از برنامه سالم غذایی، خطر سکته مغزی را کم میکند.
- * یکی از مهمترین اقداماتی که میتوان جهت کنترل فشارخون انجام داد، حفظ وزن در یک محدوده سالم میباشد.
- * هنگامی که شما سیگار را ترک میکنید، همسر و فرزندان و دوستان شما نیز همچون خودتان سالمتر خواهند بود .
- * برای پیشگیری از بیماری های عروقی از انواع گوناگونی از میوهها و سبزیجات استفاده کنید.
- * در رژیم غذایی خود محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، ماهی، نخود، لوبیا و مرغ بدون پوست را بگنجانید.
- * مصرف نوشیدنیهای قندی و شیرینی جات را محدود کنید.
- * با تغییر در شیوه زندگی خود شانس بروز سکته های مغزی را کاهش دهید.
- * در سکته مغزی، زمان مراجعه به بیمارستان مهم ترین نقش را در اثربخشی درمان دارد.
- * آیامی دانید بهترین زمان شروع درمان سکته مغزی، حداکثر ۳ ساعت از بروز علائم می باشد.
- * بیشترین علت مرگ و میر در سکته های مغزی بدلیل تاخیر در مراجعه بیمار به بیمارستان است.