

و طیف متنوعی از گوشت‌ها شامل خوردن منظم ماهی و عدم استعمال دخانیات است. برای تشخیص بیماری قلبی و سکته مغزی محتمل با پزشک خود مشورت کنید.

نکاتی که باید به یاد داشت:

- همه در معرض خطر حمله قلبی یا سکته مغزی قرار دارند و بعضی بیش از دیگران در معرض این خطرند.
 - کاهش خطر یعنی این که احتمال پیشرفت تنگ شدن شریان را کاهش دهیم.
 - دیابت و کنترل ضعیف قندخون روند تنگ شدن شریان‌ها را سرعت می‌بخشد.
 - چاقی عامل خطر شماره ۱ برای دیابت نوع ۲ است.
 - ترک سیگار ظرف چند سال خطر پیشرفت بیماری را کاهش می‌دهد.
 - شیوه زندگی سالم:
 - ۳۰ دقیقه ورزش روزانه
 - خوردن روزانه طیف متنوعی از سبزی و میوه
 - خوردن منظم ماهی
 - عدم مصرف الکل
 - حفظ وزن طبیعی
 - عدم استعمال دخانیات
 - کاهش مواد غذایی حاوی چربی و نمک بالا
- برای بررسی میزان خطر سکته مغزی و حمله قلبی به پزشک خود مراجعه کنید.

سکته مغزی

سکته مغزی به از دست رفتن ناگهانی کارکرد مغزی در ناحیه‌ای معین گفته می‌شود. سکته مغزی می‌تواند به دنبال بسته شدن شریان با لخته یا به دلیل پارگی یکی از عروق مغزی و خونریزی درون مغز رخ دهد. همانند بیماری قلبی، بعضی افراد ممکن است علایمی داشته باشند که ظرف چند دقیقه رفع شود. این علایم کوتاه هشدار دهنده‌اند و حمله گذرای مغزی خوانده می‌شوند.

علائم سکته مغزی عبارتند از:

- سردرد ناگهانی شدید
- از دست دادن ناگهانی بینایی
- از دست دادن ناگهانی کنترل عضلات
- از دست دادن ناگهانی تعادل یا احساس بازو، پا یا صورت
- گیجی ناگهانی یا از دست دادن تکلم

برعکس حمله قلبی، در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کمتر است. مدت زمانی برای نجات مغز تنها حدود ۳ ساعت است. بنابراین رساندن فردی که چنین علایمی دارد به بیمارستان از اهمیت حیاتی برخوردار است. همان داروهای حل لخته که در سکته قلبی به کار می‌رود در بعضی از مبتلایان به سکته مغزی هم کاربرد دارد.

نکاتی که باید به یاد داشت:

- حملات گذرای مغزی به موارد کوتاه‌مدت قابل بازگشت اختلال کارکرد مغز گفته می‌شود. این حملات، علامت هشدار می‌دهند که نشان می‌دهد سکته مغزی در راه است.
- سکته مغزی را می‌توان با داروهای حل‌کننده لخته، به شرطی که درمان سریعاً شروع گردد، درمان کرد.
- بعضی از سکته‌های مغزی به دلیل خونریزی در مغز رخ می‌دهند.
- اگر هر یک از علایمی که در بالا فهرست شده است را پیدا کردید، فوری به بیمارستان بروید.

اطلاعات عمومی

پیشگیری از بیماری‌ها و عوارض ناشی از فشار خون بالا باید پایش شوند.

اهداف فشار خون توصیه شده

دسته	دیاستولیک سیستولیک (میلی‌متر جیوه)
بهینه	۱۲۰/۸۰ یا کمتر
طبیعی	(۸۴-۸۰) / (۱۲۹-۱۲۰)
حد بالای طبیعی	(۸۹-۸۵) / (۱۳۹-۱۳۰)
فشار خون بالا	۱۴۰/۹۰ یا بالاتر
فشارخون بالا در مبتلایان به دیابت یا بیماری کلیه	۱۳۰/۸۰ یا بالاتر
فشار خون بالا با اندازه‌گیری در منزل	۱۳۵/۸۵ یا بالاتر

پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی

دانستن این که چه کسی به بیماری قلبی یا سکته مغزی دچار می‌شود غیرممکن است. ما می‌دانیم که عده‌ای از ما با خطر بیش تری در مقایسه با دیگران روبه‌رو هستیم. متأسفانه، حتی کسانی که در معرض خطر پایین قرار دارند می‌توانند به حمله قلبی یا سکته مغزی دچار شوند و بنابراین همه باید آماده باشند که اگر علامتی پیدا کردند به سرعت کمک بخواهند.

می‌دانیم که بیماری شریانی به این معنی است که در شریان‌ها تنگی به وجود آمده است. این شریان‌ها به قلب، مغز، اندام‌ها و دیگر اعضا خون رسانی می‌کنند. هر چیزی که باعث افزایش این تنگی‌ها شود علایم را سریع‌تر ایجاد می‌کند و عوامل خطر عبارتند از:

- چربی (کلسترول بالای خون)
- دیابت که باعث می‌شود عروق تخریب شوند؛ کنترل بهتر دیابت پیشرفت بیماری عروق را کند می‌کند.
- چاقی یکی از عوامل اصلی در ایجاد دیابت نوع ۲ است؛ کنترل وزن باعث کاهش دیابت و بیماری قلبی می‌شود.
- سیگار و مواد شیمیایی درون سیگار باعث آسیب به دیواره عروق می‌شود و فرآیند تنگ شدن را سرعت می‌بخشد. ترک سیگار خطر اضافه را ظرف چند سال کاهش می‌دهد.
- فشار خون بالا می‌تواند تنش درون عروق و خود قلب را افزایش دهد.

افرادی که سطوح بالاتر کلسترول دارند سریع‌تر به سمت تنگی عروق پیش می‌روند. کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید در این افراد می‌تواند روند تنگ شدن را کند، کند، روند تخریب عروق در دیابتی‌ها سریع‌تر از غیردیابتی‌هاست. کنترل بهتر دیابت پیشرفت بیماری عروق را کند می‌نماید. چاقی یکی از مهم‌ترین عوامل در ایجاد دیابت نوع ۲ است. کنترل وزن می‌تواند به کاهش دیابت و به دنبال آن کاهش بیماری قلبی منجر گردد. مواد شیمیایی دود سیگار ممکن است به دیواره عروق آسیب وارد کند و روند تنگ شدن عروق را سرعت بخشد. فشار خون بالا تنش بیش تری بر عروق خونی و خود قلب وارد می‌کند. این امر می‌تواند روند تنگ شدن عروق را سرعت بخشد یا به پارگی عروق کوچک مغزی منجر شود.

شیوه زندگی سالم شامل حداقل ۳۰ دقیقه تمرین‌های ورزشی منظم روزانه، رژیم غذایی حاوی طیف متنوعی از میوه و سبزی