

10 BIỆN PHÁP TỰ NHIÊN GIẢM NGUY CƠ ĐỘT QUY

Ngủ hơn 10 tiếng mỗi đêm có thể làm tăng nguy cơ đột quỵ lên 63%. Uống ít nhất 5 ly nước mỗi ngày có thể làm giảm nguy cơ đột quỵ xuống 53%.

Đột quỵ là căn bệnh rất đáng sợ vì có thể xảy ra với bất cứ ai và bất cứ lúc nào. Đột quỵ thường xuất hiện đột ngột, nhưng không có nghĩa là không thể ngăn chặn. Trên thực tế, 80% cơn đột quỵ có thể được ngăn chặn.

Bạn có thể giữ cho trái tim mình khỏe mạnh và tránh nguy cơ đột quỵ bằng những bước đơn giản sau:

1. Đo huyết áp thường xuyên

Cần kiểm tra huyết áp để biết tình trạng của mình. Huyết áp cao là yếu tố lớn nhất trong những nguyên nhân của đột quỵ, vì thế cần giữ nó ở mức ổn định.

2. Kiểm tra nhịp tim

Nhịp tim bất thường có thể làm tăng nguy cơ đột quỵ lên đến 500%. Nên tham khảo ý kiến bác sĩ nếu nhịp tim của bạn có bất cứ điều gì bất thường.

3. Ngừng hút thuốc và uống rượu

Cả hai thứ này đều có hại cho sức khỏe và làm tăng nguy cơ đột quỵ gấp hai lần. Nếu không phải là người hút thuốc, bạn cũng nên tránh xa những người hút thuốc lá bởi vì nghiên cứu từ ĐH Auckland cho thấy hút thuốc thụ động có nguy cơ đột quỵ cao gấp 82%.

4. Tránh căng thẳng

Một nguyên nhân nữa của đột quỵ là căng thẳng và trầm cảm. Nếu bắt đầu cảm thấy lo lắng và căng thẳng, bạn phải ngay lập tức tìm cách giải tỏa như nghe nhạc, đi bộ, hoặc làm những việc có thể khiến cho tâm trí của bạn trở nên thoải mái.

5. Hạn chế uống nước giải khát có ga

Nếu có thiên hướng dùng nhiều nước soda, bạn nên cố gắng giảm thiểu nó. Đồ uống có ga cũng có thể làm tăng lượng đường trong máu và dẫn đến bệnh tim và đột quỵ.

Nước uống có ga làm tăng nguy cơ đột quỵ. (Ảnh: huffpost)

6. Tập thể dục thường xuyên

Thừa cân là một trong những yếu tố có thể dẫn đến đột quỵ. Tập thể dục thường xuyên có thể làm giảm cholesterol trong máu, giảm huyết áp và giảm nguy cơ đông máu. Bạn có thể chạy, đi bộ nhẹ nhàng, hoặc đi xe đạp...

7. Chú ý đến hàm lượng cholesterol trong máu

Nếu mức độ cholesterol đạt đến 200, bạn phải ngay lập tức đi khám bác sĩ và kiểm tra cẩn thận.

8. Ngủ ít nhất 7 giờ, nhưng không quá 10 giờ mỗi ngày

Theo một nghiên cứu tại ĐH Harvard, ngủ hơn 10 giờ mỗi đêm có thể làm tăng nguy cơ đột quỵ lên 63%. Nếu quá mệt mỏi, bạn phải ngay lập tức tham khảo ý kiến bác sĩ. Bởi vì những người quá mệt mỏi có nhiều khả năng bị đột quỵ, tiểu đường và bệnh tim.

9. Uống nhiều nước

Nghiên cứu tại ĐH Loma Linda phát hiện rằng uống ít nhất 5 ly nước mỗi ngày có thể làm giảm nguy cơ đột quỵ xuống 53%. Nước làm loãng máu, ngăn ngừa máu đông gây ra bệnh tim và đột quỵ. Uống ít nước cũng có thể làm tăng nguy cơ bệnh tiểu đường và một số bệnh khác.

10. Ăn nhiều cà chua, nho, chuối và khoai lang

Những thực phẩm chứa kali như cà chua, nho, chuối, khoai lang... có thể làm giảm nguy cơ đột

quỵ xuống 20%. Kali còn có trong rau, cá, và các sản phẩm từ sữa. Ngoài ra, nấu ăn với dầu ôliu cũng có thể làm giảm nguy cơ đột quỵ và đau tim.