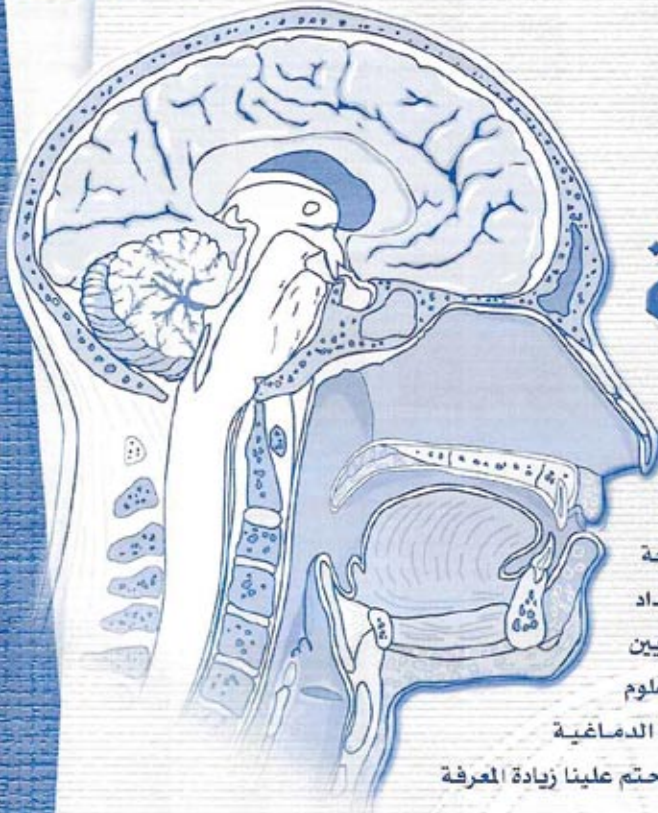




# إحذر السكتة الدماغية



السكتة الدماغية من أكثر الأمراض شيوعاً وخصوصاً بين كبار السن وتعتبر السبب الرئيسي للإعاقة الجسمية عند البالغين وثاني أو ثالث أهم سبب للوفاة بعد الجلطة القلبية والحوادث والسرطان. وتحدث السكتة الدماغية نتيجة نقص مفاجئ في إمداد الدماغ بالدم، بسبب حدوث انسداد مفاجئ لأحد شرايين الدماغ أو بسبب انفجار أحد هذه الشرايين مما يؤدي إلى نزيف دموي بالدماغ. ورغم التطور الهائل في علوم الطب، وخصوصاً في مجال سبل الوقاية والعلاج للسكتة الدماغية الحادة، فإن معدلات هذا المرض لازالت أخذة بالازدياد، مما يحتم علينا زيادة المعرفة بمسببات هذا المرض حتى نتجنبها.

## ما هي أعراض السكتة الدماغية ؟



السكتة الدماغية تحدث فجأة وبالتالي تظهر أعراضها ونتائجها بسرعة ومن هذه الأعراض: شعور بالضعف أو تنامل أو شلل بالنصف الأيمن أو الأيسر من الجسم، صعوبة بالتنطق، ضعف مفاجئ بالإبصار، ضعف التركيز واضطراب في الذاكرة، شعور بدوخة أو دوران مفاجئ وقد يحدث إغماء، وغالباً ما تتحسن حالة المريض تماماً إلا أنه قد يبقى به عجز دائم بدرجات متفاوتة.

## الأسباب المهيئة للسكتة الدماغية (عوامل الخطورة):



تجنب مسببات السكتة الدماغية من أهم الخطوات الممكن اتخاذها لمكافحة هذا المرض، باعتبار أن الوقاية دائماً ما تكون خيراً من العلاج. وبعض هذه المسببات يمكن تجنبها تجنباً كاملاً، ومنها ما يمكن تلافيه أو تأخيره أو تخفيف وقعته، ومن هذه المسببات:

- 1 - ارتفاع ضغط الدم وهو أهم الأسباب (نصف الحالات تقريباً بسبب ارتفاع الضغط).
- 2 - التدخين، والتدخين السلبي (وهو وجود غير المدخن في بيئة ملوثة بدخان التبغ). والتوقف عن التدخين يقلل خطر حدوث الجلطة ليصبح احتمال الإصابة بعد ٥ سنوات من التوقف مساوياً لغير المدخن.
- 3 - داء السكري.
- 4 - ارتفاع نسبة الدهون في الدم.
- 5 - السمنة.
- 6 - قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة.
- 7 - تعاطي حبوب منع الحمل عند السيدات المدخنات.
- 8 - إدمان المخدرات مثل: الكوكايين.

يتبع



## كيف يمكن أن أتجنب الإصابة بالسكتة الدماغية؟



لابد من الحفاظ على قلبك وشرابين جسمك في حالة صحية جيدة وهذه

نصائحنا لك :

١ - التحكم الجيد بضغط الدم، فإذا كنت تأخذ علاج لضغط الدم فعليك بالمواظبة على العلاج الموصوف لك ومتابعة الفحص الذاتي للضغط.

٢ - التحكم الجيد بمستوى السكر في الدم بحيث يكون قريباً من المستوى الطبيعي دائماً.

٣ - امتنع عن التدخين فوراً إن كنت مدخناً، أما إن كنت غير مدخن فتجنب المكث في بيئة ملوثة بدخان السجائر. (أي ابتعد عن التدخين السلبي).

٤ - قلل من الدهون وخصوصاً الدهون الحيوانية والملح بالطعام وأكثر من الألياف والخضراوات والفواكه والأسماك.

٥ - تجنب المشروبات الكحولية.

٦ - تجنب أي زيادة بالوزن وحافظ على الوزن المناسب لطول جسمك.

٧ - مارس الرياضة المناسبة لك لمدة ٣٠ دقيقة يومياً أو على الأقل ٣ أيام بالأسبوع، ومارس الحركة البدنية (دون مجهود) بمعدل ٤٥ دقيقة يومياً.

٨ - داوم على الفحص السنوي عند طبيبك الممارس العام أو بعيادة الأصحاء وتأكد من عدم وجود ارتفاع بضغط الدم أو مرض السكر أو زيادة الدهون بالدم.

٩ - تجنب التوتر والقلق الدائم وعالجه مبكراً واستشر الأخصائيين بذلك.

## كيف يمكن علاج السكتة الدماغية؟



الإسراع في التشخيص والعلاج فور ظهور الأعراض أمر في غاية الأهمية حيث إن التأخر في تقديم العلاج اللازم يزيد من خطورة المرض بل وقد يجعل العلاج غير مجد. بعد معرفة سبب السكتة الدماغية وكذلك مكانها، قد يصف لك طبيبك حبوب الأسبرين أو أدوية أخرى مضادة للتخثر وهذه تقي من إمكانية معاودة الإصابة وهو ما يسمى بالوقاية الثانوية التي لابد من الحرص عليها بالإضافة إلى نصائحنا بكيفية تجنب الإصابة بالسكتة الدماغية (انظر البند السابق) وهو ما يسمى بالوقاية الأولية. بعد فترة يحددها طبيبك يمكن البدء بإعداد برنامج تأهيلي (العلاج الطبيعي) يتضمن تمارين وحركات معينة كما ويمكن الاستفادة من العلاج الكهربائي وكذلك العلاج المائي والموجود في أقسام العلاج الطبيعي، والعلاج الطبيعي اليومي هام جداً من الناحية النفسية والعضوية وهو يقي من تدهور الحالة الصحية كما أنه يرفع من معنويات الشخص المصاب بصورة كبيرة.

كتبها عضو لجنة التوعية الصحية

د. حسام السيسي

