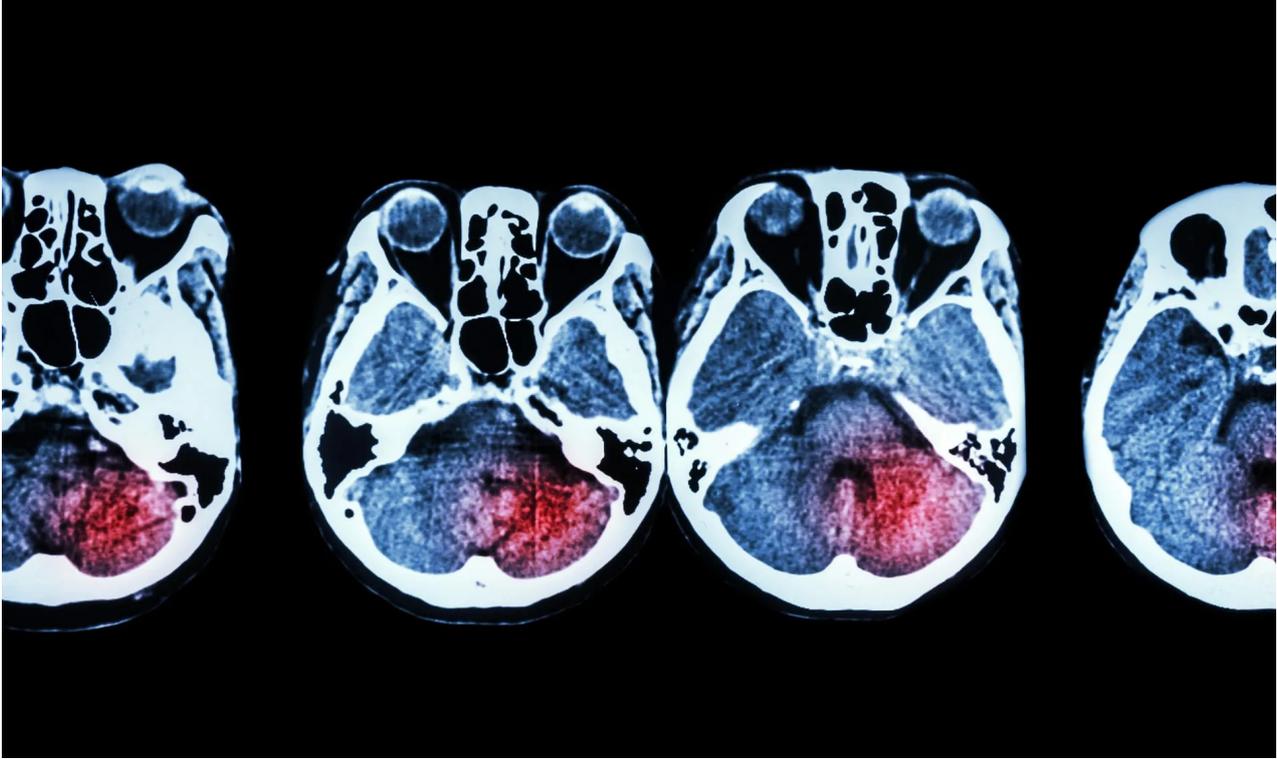


## 7 طرق لتقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية



### ترجمة حفصة جودة

معرفة العلامات والعلاج المبكر يمنع حدوث ضرر دائم

السكتة الدماغية عبارة عن تلف تسببه جلطة أو نزيف في المخ، وهي السبب الرئيسي في الكثير من حالات الإعاقة الدائمة في المملكة المتحدة، وتحدث ربع حالات السكتات الدماغية في الأشخاص تحت عمر 65، وتتراوح معدلات التلف بين تغيرات طفيفة تُكتشف بالفحص مرورًا بفقدان القدرة على النطق والصعوبة في التحدث وفقدان الإحساس في أحد جانبي الجسم أو الوجه، وتعد خمس حالات السكتة الدماغية قاتلة.

سرعة الفحص والعلاج المبكر تعني الحصول على نتائج صحية أفضل، ومن الأفضل إجراء اختبار سريع لكل أجزاء الجسم، فبالنسبة للوجه: هل يمكنك التبسم؟ أم أنك تشعر بعدم التوازن في وجهك؟ أما ذراعيك فهل تستطيع رفعهما للأعلى لفترة من الوقت؟ وبالنسبة للتحدث هل يبدو حديثك واضحًا أم من الصعب فهمه؟ في حالة رأيت إحدى هذه العلامات فالتوقيت ضروري للغاية، يجب أن تتصل بالطوارئ سريعًا.

يؤدي عدم انتظام ضربات القلب إلى زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية

هناك علامات أخرى تتطلب التصرف العاجل وعدم الانتظار للفحص، مثل الضعف المفاجئ أو التنميل في أحد جانبي الجسم أو فقدان الرؤية المفاجئ أو الارتباك غير المبرر أو السقوط المفاجئ والإصابة بصداع شديد في الرأس.

افحص ضغط الدم بانتظام

يعد ارتفاع ضغط الدم من العوامل الخطيرة في الإصابة بالسكتة الدماغية، لذا احرص على قياس ضغط

دمك باستمرار، وقياس ضغط الدم ومتابعته لا يحتاج لتكلفة كبيرة، ومن الضروري التحدث مع طبيبك العام إذا تجاوز ضغطك 140/90، قد تضطر لتغيير نمط حياتك إذا لزم الأمر لكن العلاج عادة ما ينجح في معظم الحالات، وفي بعض الحالات يظل ضغط الدم مرتفعًا رغم الالتزام بالعلاج وحينها يمكن الاستعانة بتقنية جديدة تستخدم الموجات فوق الصوتية مما يمنح الأمل للحالات الأكثر صعوبة.

افحص نبضات قلبك

يؤدي عدم انتظام ضربات القلب "الرجفان الأذيني" إلى زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية حيث يؤدي عدم الانتظام في الدم الواصل إلى المخ في حدوث انسداد، لذا فإن منع تخثر الدم يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، قد تنتظم ضربات القلب من تلقاء نفسها لكن في بعض الحالات تستمر في التقلب ويصبح الوضع خطيرًا، وحينها قد يتطلب الأمر إجراء صدمات كهربائية للقلب، بعض الأشخاص المصابين بالرجفان الأذيني قد لا يشعرون بأي أعراض سوى بعض الخفقان، لذا من الأفضل التحقق من النبض بشكل منتظم واستشارة الطبيب إذا تكرر عدم انتظام ضربات القلب.

هل أنت مريض بالسكر؟

هناك شخص من كل 16 شخصًا مصابًا بالسكر، 12% منهم لا يعلمون بإصابتهم، عدم تشخيص السكر وعلاجه أحد العوامل الخطيرة التي تتسبب في السكتة الدماغية، عادة ما تكون أكثر عرضة للإصابة بالسكر إذا كان المرض وراثيًا أو كان وزنك زائدًا أو من أصول إفريقية كاريبية أو جنوب شرق آسيوية، من الضروري أن تفحص السكر بانتظام خاصة إذا كان عمرك بين 40 و74 عامًا، وإذا اكتشفت أنك مريض بالسكر فكن حريصًا على الحفاظ على مستوى الجلوكوز في الدم لتجنب خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، يجب أيضًا ألا يتجاوز ضغط دمك 140/80 ونسبة الكوليسترول 5 مللي/لتر لتجنب خطر الإصابة بالسكتة الدماغية قدر الإمكان.

يمكن التحكم في نسبة الكوليسترول من خلال فقدان الوزن وممارسة الرياضة

التدخين يرفع معدل الخطر

من الأفضل أن تقلع عن التدخين للوقاية من السكتة الدماغية، وإذا لم تستطع التوقف فحاول التقليل منه، لكنك ستظل أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية لأن النيكوتين يرفع من نسبة تصلب الشرايين وخطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

تحقق من نسبة الكوليسترول

ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم قد يؤدي إلى انسداد الشرايين، وإذا كان لديك تاريخ وراثي في عائلتك يتعلق بأمراض القلب والسكتة الدماغية فإنك تكون أكثر عرضة للإصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول حتى مع اتباع أسلوب حياة صحي، لذا من الأفضل أن تتحقق من مستوى الكوليسترول في الدم، وللحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية يجب قياس ضغط الدم والسكر ونسبة الكوليسترول في الدم، فلا فائدة من معالجة أحدهم وتجاهل البقية، ويمكن التحكم في نسبة الكوليسترول من خلال فقدان الوزن الزائد وممارسة الرياضة والحد من الأطعمة الغنية بالكوليسترول وتناول دواء لذلك إذا لزم الأمر.

الجلطات الصغيرة

تسبب النوبات الإقفارية العابرة "TIAs" في حدوث نفس أعراض السكتة الدماغية لكنها تستمر ما بين نصف ساعة وحتى 24 ساعة ثم تختفي، ومع ذلك فإن 40% من الأشخاص المصابين بها يكونون أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية، ويزداد الخطر إذا تجاوز الشخص 70 عامًا أو كان مصابًا بارتفاع

## ضغط الدم أو السكر.

يتضمن علاج تلك النوبات أدوية لمنع تخثر الدم والتحكم في عوامل الخطر، وقد يشعر الكثير من الناس بالفزع لتناولهم مجموعة من الأدوية رغم زوال أعراض النوبة، لكن هذه الأدوية ضرورية لتجنب الإصابة بسكتة دماغية.

المصدر: الغارديان

رابط المقال: <https://www.noonpost.com/23673/>