

صحة الدماغ

والوقاية من السكتة الدماغية

فهم السكتة الدماغية

ما هي السكتة الدماغية؟

تحدث السكتة الدماغية عندما يتوقف أو ينخفض تدفق الدم إلى جزء من الدماغ، مما يحرم خلايا الدماغ من الأكسجين والعناصر الغذائية اللازمة لبقائها، وقد تبدأ هذه الخلايا بالتضرر خلال دقائق، ما يجعل السكتة الدماغية حالة طبية طارئة تتطلب تدخلاً فورياً.

وخلال كل دقيقة من الإصابة بالسكتة الدماغية، قد يفقد الدماغ ما يُقدَّر بنحو 1.9 مليون خلية دماغية، مما قد يؤثر في القدرة على الكلام والحركة، ويؤدي إلى ضعف الذاكرة، ويحد من استقلالية المريض وقدرته على الاعتماد على نفسه. وعلى الرغم من أن السكتة الدماغية لا تزال من أبرز أسباب الإعاقة طويلة الأمد على مستوى العالم، يمكن الوقاية من الكثير من حالات الإصابة بها. فمن خلال التحكم في عوامل الخطر، مثل ارتفاع ضغط الدم وداء السكري وارتفاع مستويات الكوليسترول والتدخين والسمنة وقلّة النشاط البدني، يتمكن المريض من الحد بشكل كبير من خطر الإصابة والحفاظ على صحة الدماغ لفترة طويلة. فالوقاية من السكتة الدماغية تتجاوز الحد من خطر الإصابة بها، لتسهم في الحفاظ على جودة الحياة والاستقلالية ودعم صحة الدماغ وقوته.

أنواع السكتة الدماغية:



السكتة الدماغية الإقفارية

وهي النوع الأكثر شيوعاً، وتحدث نتيجة انسداد أحد الأوعية الدموية أو تكوّن جلطة تمنع وصول الدم إلى جزء من الدماغ.



السكتة الدماغية النزفية

تحدث عند تمزق أحد الأوعية الدموية في الدماغ، مما يؤدي إلى نزيف داخل الدماغ أو حوله. ويُعد ارتفاع ضغط الدم من أبرز عوامل الخطر المرتبطة بهذا النوع.

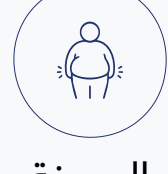


النوبة الإقفارية العابرة (TIA)

تُعرف أحياناً باسم "السكتة الدماغية المصغرة"، وتسبب أعراضاً مؤقتة تزول عادةً خلال دقائق أو ساعات. ومع ذلك، فهي علامة تحذيرية مهمة لاحتمال حدوث سكتة دماغية أكثر خطورة في المستقبل.

من هم الأكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية؟

قد يزداد خطر إصابة المريض بالسكتة الدماغية إذا كان يعاني من:



السمنة



أمراض القلب



التدخين



ارتفاع ضغط الدم



داء السكري



وجود تاريخ عائلي للإصابة بالسكتة الدماغية



ارتفاع مستويات الكوليسترول



الإفراط في تناول المشروبات الكحولية



قلة النشاط البدني



التعرض سابقاً لسكتة دماغية أو نوبة قلبية

الآثار المحتملة للسكتة الدماغية

تعتمد آثار السكتة الدماغية على الجزء المتضرر من الدماغ ومدى سرعة تلقي العلاج.



وقد تؤدي السكتة الدماغية إلى:

- صعوبة في الكلام أو فهمه
- ضعف أو شلل في أحد جانبي الجسم
- مشاكل في الرؤية
- صعوبات في الذاكرة والقدرات الإدراكية
- تغيرات في المزاج والحالة النفسية، مثل القلق أو الاكتئاب
- مشاكل في التوازن والتناسق الحركي

ويمكن للكثير من الناجين من السكتة الدماغية استعادة جزء من وظائفهم الحيوية من خلال برامج إعادة التأهيل، إلا أن الحصول على العلاج في أقرب وقت يمكن أن يحسن النتائج بشكل كبير.

علاج السكتة الدماغية

يعتمد علاج السكتة الدماغية على نوعها وسرعة الحصول على الرعاية الطبية. ويساعد العلاج المبكر في الحد من تلف خلايا الدماغ، وتقليل خطر حدوث الإعاقة طويلة الأمد.

1 السكتة الدماغية الإقفارية (الناتجة عن جلطة دموية)

وهي النوع الأكثر شيوعاً من السكتات الدماغية، وقد يشمل علاجها:

- الأدوية المضادة للجلطة (العلاج الحال للتخثر): للمساعدة في إذابة الجلطة، إذا تم إعطاؤها ضمن الفترة الزمنية المناسبة بعد ظهور الأعراض.
- إزالة الجلطة بالقسطرة: وهو إجراء يقوم خلاله الأطباء المتخصصون بإزالة الجلطة من الشريان الدماغي المسدود.
- أدوية للوقاية من تكوّن الجلطات مستقبلاً: مثل مضادات الصفائح الدموية أو مضادات التخثر، وفقاً لما يحدده الطبيب المعالج.

2 السكتة الدماغية النزفية (الناتجة عن نزيف في الدماغ)

يركز العلاج على وقف النزيف وتقليل الضغط على الدماغ، وقد يشمل:

- أدوية للتحكم في ضغط الدم وتقليل تورّم الدماغ.
- إجراءات جراحية لإصلاح الأوعية الدموية أو إزالة الدم المتراكم عند الحاجة.

3 إعادة التأهيل بعد السكتة الدماغية

غالباً ما تتطلب عملية التعافي برنامجاً لإعادة التأهيل يساعد المريض في استعادة وظائفه التي تأثرت بالسكتة الدماغية، وقد يشمل:

- العلاج الفيزيائي:** لتحسين القوة والتوازن والحركة.
- العلاج الوظيفي:** للمساعدة في استعادة القدرة على أداء الأنشطة اليومية.
- علاج النطق واللغة:** للمساعدة في التعامل مع صعوبات الكلام والتواصل والبلع.
- الدعم النفسي:** للتعامل مع حالات الاكتئاب والقلق والتحديات النفسية التي قد تعقب السكتة الدماغية.

دليل سريع

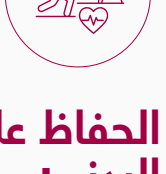
8 خطوات للوقاية من السكتة الدماغية

يسهم اتباع نمط حياة صحي والمتابعة المنتظمة للحالة الصحية في الحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.



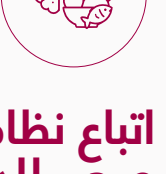
1 التحكم في ضغط الدم:

احرصوا على مراقبة ضغط الدم بانتظام، والتقليل من تناول الأملاح، والحفاظ على النشاط البدني والوزن الصحي، والتزموا بالخطة العلاجية التي يوصي بها مقدم الرعاية الصحية.



2 الحفاظ على النشاط البدني:

احرصوا على ممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل أسبوعياً، مثل المشي أو ركوب الدراجات الهوائية أو السباحة أو الأنشطة الحركية أو ممارسة اليوغا.



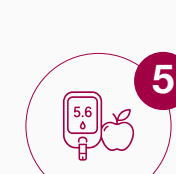
3 اتباع نظام غذائي صحي للدماغ:

احرصوا على تناول كميات كافية من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والأسمالك والمكسرات والبقوليات، مع الحد من تناول الأملاح والمشروبات المحلاة والأطعمة المصنّعة والدهون غير الصحية.



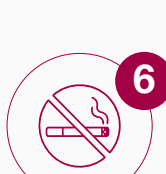
4 الحفاظ على مستويات صحية من الكوليسترول:

تساعد الفحوصات الدورية، والتغذية الصحية، والنشاط البدني، والالتزام بالأدوية الموصوفة في الحفاظ على مستويات صحية من الكوليسترول.



5 التحكم في داء السكري:

احرصوا على مراقبة مستويات السكر في الدم، واتباع الإرشادات الطبية والنظام الغذائي المتوازن، وممارسة النشاط البدني، وإجراء الفحوصات الدورية.



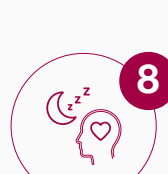
6 الإقلاع عن التدخين:

يساعد الإقلاع عن التدخين في تحسين الدورة الدموية وخفض ضغط الدم، ويقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض الدماغية وأمراض القلب.



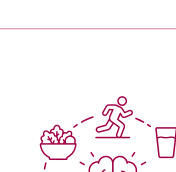
7 الحد من المشروبات الكحولية:

تجنبوا الإفراط في تناول المشروبات الكحولية، واختاروا بدائل صحية كلما أمكن.



8 إعطاء الأولوية للنوم والصحة النفسية:

احرصوا على الحصول على 7 إلى 9 ساعات من النوم الجيد ليلاً، واعملوا على إدارة التوتر من خلال تقنيات الاسترخاء والنشاط البدني والتواصل الاجتماعي.



يمكن للعادات اليومية التي تدعم صحة الدماغ أن تسهم أيضاً في الوقاية من السكتة الدماغية:

نشاط لتعزيز صحة الدماغ	الفائدة
القراءة	تقوية الذاكرة وتحسين القدرة على التركيز
تعلم مهارة جديدة	تكوين مسارات عصبية جديدة
ممارسة الرياضة	زيادة تدفق الدم إلى الدماغ
اتباع نظام غذائي صحي	حماية الأوعية الدموية
التواصل الاجتماعي	دعم الوظائف الإدراكية
النوم الجيد	تعاقي الدماغ وتعزيز الذاكرة

صحة الدماغ تستحق اهتمامكم، اجعلوها دائماً أولوية

يُعد الدماغ مركز التحكم في مختلف وظائف الجسم، فهو يشكّل أفكارنا وذاكراتنا ومشاعرنا، ويؤثر في قدرتنا على التعلم واتخاذ القرارات وأداء المهام اليومية.

وكل قرار صحي نتخذه اليوم، مهما بدا بسيطاً، يمثل استثماراً في صحة الدماغ وجودة الحياة مستقبلاً. ومن خلال النشاط البدني المنتظم، والحصول على قسط كافٍ من النوم، واتباع نظام غذائي متوازن، والحفاظ على الروابط الاجتماعية، يمكننا دعم صحة الدماغ وتعزيز قدراته على المدى الطويل.

وتذكروا أن الحفاظ على صحة الدماغ ركيزة أساسية للتمتع بصحة جسدية أفضل وجودة حياة أعلى. **اتخذوا القرار اليوم.** فكل خطوة نحو تعزيز صحة الدماغ تحدث فرقاً.



للمزيد من المعلومات

معلومات حول السكتة الدماغية - المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC): www.cdc.gov

الوقاية من السكتة الدماغية - المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC): www.cdc.gov

صحة الدماغ - جمعية السكتة الدماغية الأمريكية: www.stroke.org

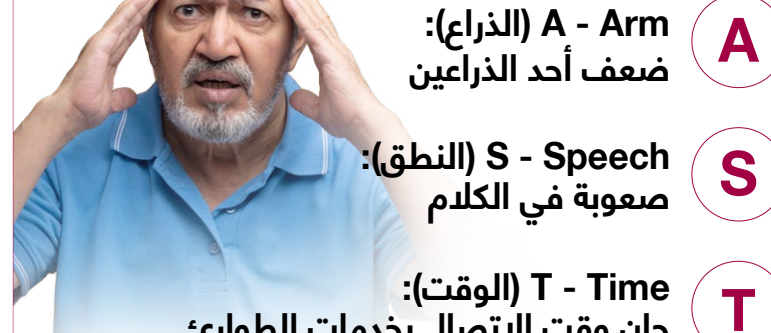
حملة "اعرف مخاطرك" المعهد الوطني للاضطرابات العصبية والسكتة الدماغية (NINDS): www.ninds.nih.gov

damaninsurance.ae



تذكروا قاعدة F.A.S.T

يمكن أن يسهم التعرف المبكر إلى أعراض السكتة الدماغية في إنقاذ الأرواح:



F - Face (الوجه): ارتقاء أحد جانبي الوجه

A - Arm (الذراع): ضعف أحد الذراعين

S - Speech (النطق): صعوبة في الكلام

T - Time (الوقت): حان وقت الاتصال بخدمات الطوارئ

بالتصرف السريع، يمكن زيادة فرص التعافي وتقليل خطر حدوث الإعاقة طويلة الأمد.