

التقليل من خطر الإصابة بالجلطة الدماغية

ما هو المقصود بالجلطة الدماغية؟

تحدث الجلطة الدماغية عندما ينقطع تدفق الدم إلى جزء من الدماغ. إذا توقف تدفق الدم الغني بالأكسجين، فإن خلايا الدماغ تبدأ في الموت. إذا لم يتم إعادة تدفق الدم، فإن الأجزاء المتضررة من الدماغ ستموت، الأمر الذي يتسبب في حدوث إعاقة أو الوفاة.

لماذا تعتبر الجلطة الدماغية حالة طوارئ؟

يتحكم الدماغ في كل شيء في جسمك. وكلما ازدادت فترة انقطاع الدم عن الدماغ كلما ازداد عدد الخلايا التي قد تموت. اطلب الرقم 911، أو رقم الطوارئ المحلي، فوراً للحصول على المساعدة في أسرع وقت ممكن. يستطيع الأطباء إعطائك دواء لمنع تكون الجلطة والمساعدة على إعادة تدفق الدم إلى دماغك، ولكن يجب أن تتناول هذا الدواء فوراً بعد الإصابة بالجلطة. لا تتأخر. اطلب الرقم 911.

ما هو المقصود بالنوبة الإقفارية العابرة؟

النوبة الإقفارية العابرة (transient ischemic attack/TIA) هي "جلطة مصغرة". ويمكنها أن تصيب المرء فجأة وبدون سابق إنذار، تماماً مثل الجلطة الدماغية. تستمر النوبة الإقفارية العابرة لبضعة دقائق أو حتى 24 ساعة. الفرق بين الجلطة الدماغية والنوبة الإقفارية العابرة هو أن الأعراض في حالة النوبة العابرة تختفي في نهاية الأمر.

لماذا تعتبر النوبة الإقفارية العابرة حالة طوارئ؟

النوبة الإقفارية العابرة هي علامة تحذير خطيرة تشير إلى أنك قد تصاب لاحقاً بالجلطة الدماغية. تشترك النوبة الإقفارية العابرة والجلطة الدماغية في نفس العلامات التحذيرية. لا تنتظر حتى ترى ما إذا كانت هذه الأعراض ستختفي. لا تحاول أن تتكهن لوحدك سبب حدوث هذه الأعراض. اطلب الرقم 911. حتى لو اختفت هذه الأعراض، فإنه من الضروري أن يعرف الطبيب بسرعة سبب حدوث هذه الأعراض. إن هذا من شأنه أن يمنع حدوث جلطة دماغية في المستقبل.

كيف أستطيع تجنب الإصابة بالجلطة الدماغية؟

كلما ازدادت عوامل الخطر لديك، يرتفع احتمال إصابتك بالجلطة الدماغية أو النوبة الإقفارية العابرة. لحسن الحظ، يمكن منع حدوث حوالي 80% من حالات الجلطة الدماغية. إن معظم عوامل الخطر هي ضمن إطار قدرتك على التحكم بها. تابع القراءة لتعرف ما يمكنك عمله من أجل التقليل من خطر إصابتك بالجلطة الدماغية.



العلامات التحذيرية للجلطة الدماغية

الظهور المفاجئ لأحد الأعراض التالية أو أكثر:

- فقد الإحساس أو الخدر
- ضعف الجسم أو جزء منه
- الدوخة/عدم التوازن
- أعراض بصرية
- صعوبة في النطق أو الفهم
- صداع شديد

لا تنتظر. اطلب الرقم 911

عوامل الخطر التي لا يمكنك التحكم بها

السن: يمكن أن تحدث الجلطة الدماغية مهما كان سن الشخص. وكلما تقدمت في العمر، يزداد خطر إصابتك بالجلطة الدماغية. تحدث معظم حالات الإصابة بالجلطة الدماغية (حوالي 2/3) لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 65 عاماً.

النوع: يزداد خطر الإصابة بالجلطة الدماغية لدى الرجال مقارنة بالنساء إلى أن يصلن سن اليأس. عندما تتجاوز المرأة سن اليأس، يصبح خطر الإصابة بالجلطة الدماغية متساوياً لدى الجنسين تقريباً.

الإنتساب العرقي: يبدو أن الأشخاص المنحدرين من الشعوب الأولى في كندا، أو من أفريقيا، أو الصين، أو أمريكا اللاتينية، أو جنوب آسيا لديهم معدلات ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري و/أو الكوليسترول أعلى من غيرهم من عامة السكان. ولهذا، فإنهم يواجهون أكثر من غيرهم خطر الإصابة بالجلطة الدماغية.

التاريخ العائلي: يزداد عندك خطر الإصابة بالجلطة الدماغية إذا كان أحد أفراد العائلة (أب أو أم، ابن أو ابنة، أخ أو أخت) قد أصيب بجلطة دماغية قبل أن يبلغ 65 عاماً من العمر.

إصابة سابقة بالجلطة الدماغية أو النوبة الإقفارية العابرة: إذا كنت قد أصبت من قبل بجلطة دماغية أو نوبة إقفارية عابرة (تسمى عادة جلطة مصغرة) فإنك تواجه أكثر من غيرك خطر الإصابة بالجلطة الدماغية.

المعلومات تحت عنوان ما هو المقصود بالجلطة الدماغية والنوبة الإقفارية العابرة تم اقتباسها من "القد تعرضت لنوبة إقفارية عابرة"، و "التحكم بالوضع" من إصدار مؤسسة القلب والجلطة الدماغية في كندا. المعلومات عن عوامل الخطر تم اقتباسها بتصرف من "النساء والجلطة الدماغية" من إصدار شبكة الجلطة الدماغية في جنوب غرب أونتاريو.

التدخين: يؤدي التدخين، والتدخين الثانوي، إلى ارتفاع ضغط الدم وانسداد الشرايين. ويزداد خطر إصابتك بالجلطة الدماغية إذا كنت من المدخنين وتتناولين حبوب منع الحمل أو تدخنين وتصابين بحالات الصداع النصفي.

نظام تغذية سيء: تؤدي الأطعمة الغنية بالمواد الدهنية، أو السكر، أو المواد الغذائية المعالجة أو شديدة الملوحة إلى زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وزيادة الوزن ومرض السكري.

الصوديوم / الملح: تناول الطعام المالح باستمرار يزيد من ضغط الدم. حوالي ٧٥٪ من الملح الذي يؤكل يأتي من تناول الطعام في الخارج أو من الأغذية المصنعة / المعبأة التي يتم شراؤها من محلات البقالة. حوالي ١٠٪ فقط يأتي من استخدام الملح على الطاولة أو أثناء الطهي.

عدم ممارسة النشاط البدني: قد يؤدي هذا إلى زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، وزيادة الوزن وارتفاع مستويات الإجهاد النفسي.

محيط الخصر أكثر من ٨٨ سم للنساء و ١٠٢ سم للرجال: كلما ازداد محيط الخصر بزيادة خطر الإصابة بالجلطة الدماغية. إن الزيادة المفرطة في الوزن قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة الكوليسترول ومرض السكري.

تعاطي المشروبات الكحولية: إن تناول أكثر من كأسين من المشروب يومياً (بحيث يصل أقصاه إلى ١٠ كؤوس أسبوعياً للنساء / ١٥ كأساً أسبوعياً للرجال) يزيد من خطر الإصابة بالجلطة الدماغية.

استخدام العقاقير الترفيحية: يمكن أن يسبب استخدام عقاقير الترويحية / عقاقير الشارع ردود فعل مادية في الجسم مثل زيادة حادة في ضغط الدم أو تشنجات أو التهاب في الأوعية الدموية وتصلب الشرايين، وزيادة الالتصاق بالدم وزيادة خطر الإصابة بالجلطات في القلب. وتشمل العقاقير المرتبطة بزيادة خطر السكتة الدماغية الكوكايين والمقويات و مواد المنشوة والهيروين/الأفيون، PCP، و LSD ، والقنب / الماريجوانا.

ضغط دم مرتفع لم يتم التحكم به/لم يتم تشخيصه (ارتفاع ضغط الدم): إن هذا العامل هو من عوامل الخطر الأساسية التي لا يمكن "الشعور" بها وبالتالي فإن الكثير من الناس لا يدركون أنهم مصابون به. وعندما تتم معالجته والتحكم به، فإن خطر الإصابة بالجلطة الدماغية يتضاءل.

اضطراب في نبضات القلب لم يتم التحكم به/لم يتم تشخيصه (الرجفان الأذيني): يمكن أن تؤدي هذه الحالة إلى تكون تخثرات دم في القلب قد تتفتت، وتعرفل تدفق الدم إلى الدماغ وتنتسبب في حدوث الجلطة الدماغية.

مرض السكري، وخاصة إذا لم يتم التحكم به: يؤدي ارتفاع مستويات السكر في الدم إلى إلحاق الضرر بالشرايين الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

التوتر والإجهاد النفسي: ترتبط المستويات المرتفعة من الإجهاد النفسي مع أنماط حياة غير صحية (ازدياد تعاطي المشروبات الكحولية، غذاء غير صحي، إلخ). يمكن أيضاً أن يؤدي الإجهاد النفسي إلى ارتفاع ضغط الدم، السمنة المفرطة، القلق والكآبة.

ارتفاع نسبة الكوليسترول: المقصود بذلك هو المواد الدهنية الموجودة في دمك. تؤدي المستويات المرتفعة من الكوليسترول إلى تراكم الدهن (صفائح رقيقة) على جدران الشرايين، الأمر الذي يؤدي إلى تضيق الممر الذي يتدفق الدم من خلاله وبالتالي زيادة خطر الإصابة بالجلطة الدماغية.

موانع الحمل / العلاج بالهرمونات البديلة (HRT): تزيد حبوب منع الحمل والعلاج بالهرمونات البديلة (HRT) التي تحتوي على هرمون الاستروجين من خطر السكتة الدماغية. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للتعرف على أفضل الخيارات لك.

ماذا يمكنك أن تفعل للتقليل من خطر الإصابة

- إذا كنت من المدخنين، اتخذ خطوات مناسبة للتوقف عن التدخين أو تعاطي العقاقير.
- مارس النشاط البدني لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يومياً.
- تناول غذاءً صحياً يحتوي على كميات قليلة من الملح واتبع دليل الاغذية الكندي Canada's Food Guide.
- لا تتناول أكثر من ١-٢ كأساً من المشروبات الكحولية في اليوم بحيث لا يتجاوز العدد ١٠ كؤوس معيارية في الأسبوع.
- توصل إلى وزن صحي وحافظ عليه.
- احرص على فحص ضغط الدم مرة في السنة على الأقل.
- اطلب أن يتم فحصك لمعرفة ما إذا كنت تعاني من اضطراب في دقات القلب (الرجفان الأذيني).
- اعرف مستويات الكوليسترول في دمك، وحرص على التحكم فيها وضبطها.
- إذا كنت مصاباً بمرض السكري، تعاون مع أحد مقدمي الرعاية الصحية للتحكم فيه وضبطه.
- احرص على التحكم بمستويات الإجهاد النفسي.
- تناول جميع الأنوية حسب تعليمات الطبيب.
- اعرف العلامات التحذيرية من الجلطة الدماغية/ النوبة الإقفارية العابرة.
- اذهب إلى المستشفى فوراً إذا لاحظت هذه الأعراض. لا تقود السيارة. اطلب الرقم ٩١١.
- تحدث مع الشخص الذي يقدم لك الرعاية الصحية.