

## نصائح للوقاية من الجلطات الدماغية



الخميس 25 سبتمبر 2014 12:09 م

تحتل أمراض القلب والجلطات الدماغية مرتبة متقدمة في العالم من حيث عدد الوفيات، على الرغم من وجود كافة مستلزمات علاجها، ويرجع السبب في ذلك إلى انخفاض مستوى الوعي العام ونقص المعلومات بشأن هذه الأمراض □

وقال الدكتور أندريه الأشييف طبيب الأعصاب، إن المهم عند حدوث الجلطة الدماغية، مراجعة الطبيب خلال فترة لا تزيد عن أربع ساعات، كي يتمكن الخبير من تقديم المساعدة الضرورية لمنع حدوث نتائج وخيمة، وفقاً لما ورد بموقع "روسيا اليوم".

وأضاف أن الأعراض الأساسية للجلطة الدماغية هي: ضعف في أحد جانبي الجسم وفقدان الإحساس، اضطراب الكلام والبصر في جانب واحد أو في كليهما، فقدان التوازن عند السير، الدوران أو صداع شديد، كما أن المصاب بالجلطة الدماغية يكون عاجزاً عن الابتسام، ولا يمكنه المحافظة على الذراعين ممدودتين، ناصحاً بضرورة الذهاب إلى الطبيب فوراً في حالة ظهور مؤشر واحد على الأقل من هذه المؤشرات □

وأكد الخبراء أنه رغم معرفة الكثيرين بهذه الأعراض، ومن ضمنهم حتى الذين سبق وأن أصيبوا بالجلطة الدماغية، فإنهم لا يسرعون في الذهاب إلى الطبيب، محذرين من أن المرض لن يشفى من دون علاج وإن تأخر لمدة دقيقة قد تكون نتيجته وخيمة □

وأشارت الخبيرة سفيتلانا جلوخوفسكايا، أن أحد أسباب تطور الجلطة الدماغية هو ارتفاع ضغط الدم، لذلك يجب، حتى على الشباب، قياس ضغط الدم بصورة منتظمة ودورية، فإذا تبين أنه مرتفع (140/90 ملم عمود زئبق) يجب مراجعة الطبيب □

كما ينصح الأطباء بضرورة التخلص من الوزن الزائد، وممارسة الرياضة وعدم تناول المواد الغذائية المالحة والإكثار من تناول الخضراوات والفاكهة