

السكتة الدماغية: الأسباب والوقاية



الأربعاء 27 سبتمبر 2017 01:09 م

السكتة الدماغية أو الجلطة الدماغية - (STROKE), CVA

بعض الأشخاص يتعرضون للإصابة بسكتة دماغية فجأة، دون معرفة منهم أن هناك بعض الأسباب التي تؤدي إلى حدوث السكتة الدماغية، ومنها الإصابة ببعض الأمراض المعينة وغيرها، تحدث عندما يتوقف، أو يتعطل بشدة، تدفق الدم إلى أحد أجزاء الدماغ، مما يحرم أنسجة المخ من الأكسجين الضروري جدا ومواد التغذية الحيوية الأخرى. ومن جراء ذلك، تتعرض خلايا المخ للموت خلال دقائق قليلة.

السكتة الدماغية هي حالة طوارئ طبية، والعلاج الفوري لها أمر بالغ الحيوية والأهمية، إذ يمكن من خلاله تقليل الأضرار للدماغ ومنع المضاعفات المحتملة ما بعد السكتة.

لذا نقدم طرق الوقاية من الإصابة بالسكتة الدماغية.

خطة الوقاية من السكتة الدماغية

1. المحافظة على ضغط دم طبيعي

حتى وإن كنت تعاني من ميل وراثي نحو ارتفاع ضغط الدم، لا يزال بمقدورك التحكم بالعديد من الأمور. لا تكثر من الملح في أي شيء، وواظب على ممارسة الرياضة يوميا إن أمكن. ولا ينبغي الاكتفاء بمجرد المشي البطيء بل من المستحسن القيام بالهرولة وركوب الدراجة والسباحة ونحوها. ولا بأس في رفع الأثقال بين الفينة والأخرى. المهم أن تختار لنفسك نشاطا رياضيا كيتزاوله.

2. الحرص على رشاقة الجسم تصبح مهمة التقليل من الوزن الزائد أكثر صعوبة كلما تقدم المرء في السن. لذا عليك الالتزام ببرنامجتارين بدنية يمدك بالحيوية والنشاط. وبغض النظر عن عمرك الحالي، بمقدورك أن تبدأ بمفردك، ومن ثم أن تنضم إلى إحدى المجموعات لأداء الألعاب المشتركة دون أن تشعر بالملل. لن يكون الأمر سهلا بل متعبا لكن لا مناص من القيام به، ومع مرور الوقت سرعان ما ستدمن الشعور بالسعادة عقب كل جهد بدني نظرا لإفراز هرمون الأندورفين.

3. تناول الطعام الصحي وتنظيم الحصص الغذائية

نعلم جميعا أن علينا أن نكثر من تناول الخضروات والفاكهة والتقليل من اللحوم الحمراء. بإمكانك أن تأكل ما تريد ولكن احرص على أن تكون الوجبات صغيرة. إذا قررت تناول السمك مثلا فمن المفضل أن يصاحب ذلك صحن من السلطة. أبق الخضروات والفاكهة الطازجة في ثلاجتك على الدوام. ويستحسن إذا ما أردت الاستمتاع بقطعة حلوى أن تتقاسمها مع شخص آخر أو أن تنتقي أصغر القطع الموجودة. بهذا يمكنك الحفاظ على وزنك ولن تضطر إلى مقاساة الجوع لفترات طويلة.

حتما هناك المزيد من الإجراءات الأخرى لمنع حدوث السكتة الدماغية، مثل الإقلاع عن التدخين وتجنب الإجهاد وما شابه. أما إذا لاحظت ظهور أية أعراض لها علاقة بالسكتة، يتوجب عليك حينها استدعاء سيارة إسعاف على الفور. ويكون أمامك 3 ساعات فقط للذهاب إلى غرفة الطوارئ وإتمام عملية الدخول والخضوع للفحص قبل أن يقرر الأطباء ما إذا كان بالإمكان إعطاؤك دواء لعلاج التخثر وحمايتك من إعاقة مدمرة. وليس هذا بالوقت الكثير. إذ لن يفيدك الدواء إن وصلت إلى حالة متأخرة جدا وأضعت على نفسك هذه المهلة الزمنية.

أدوية للوقاية:

إذا كان شخص ما قد أصيب بسكتة دماغية إقفارية، فقد يشجعه الطبيب على تناول أدوية للحد من مخاطر الإصابة بنوبة إقفارية عابرة (TIA - transient ischemic attack).

إذا كان العلاج بالأسبرين لا يقي من خطر الإصابة بنوبة إقفارية عابرة (TIA)، أو إذا كان الشخص المعني غير قادر على تناول الأسبرين، فقد يصف له الطبيب أدوية أخرى لتميع الدم

يجدر بك أخذ هذه العلامات التحذيرية الخمس على محمل الجد وعدم تجاهلها إن حدثت لك:

1. الوهن المفاجئ أو الخدر في أحد جانبي وجهك أو ذراعك أو رجلك

2. الصعوبة المفاجئة في الكلام أو الفهم أو الشعور بالتشويش

3. العجز المفاجئ عن الرؤية بوضوح من خلال إحدى العينين أو كليهما

4. المشقة المفاجئة في المشي أو اختلال التوازن أو الدوار أو الارتباك في الحركة

5. الصداع المفاجئ دون سبب معلوم