

ما هو سببك

لمنع السكتة الدماغية؟



نبذة عن السكتة

تحدث السكتة الدماغية عندما يتم قطع تدفق الدم عن جزء من الدماغ. ويمكن أن تتعرض خلايا المخ للتلف أو الموت إذا لم يصل الدم إليها. ويمكن أن يترتب على هذا التلف آثار مختلفة على حسب مكان الجلطة في المخ. حيث يمكن أن يؤثر على جسم المريض وحركته وكلامه فضلاً عن طريقة تفكيره وإحساسه.

٢٦ مليون ناجح
٥,٥ مليون حالة وفاة
١٧ مليون سكتة دماغية

السكتة الدماغية هي سبب رئيسي للوفاة والعجز على الصعيد العالمي. ويمكن أن يتعرض أي إنسان في أي عمر للسكتة الدماغية. وتؤثر السكتة على الجميع: الناجون والأسرة والأصدقاء وأماكن العمل والمجتمعات ومع ذلك يمكن الوقاية من السكتات الدماغية. لدينا جميعاً أسباب لمنع السكتة الدماغية - فما هو سببك؟



worldstrokecampaign.org | [@WStrokeCampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



**World Stroke
Organization**

السكتة الدماغية يمكن الوقاية منها

90% من السكتات الدماغية ترتبط بعشرة عوامل اختطار رئيسية.

فإذا كنت من مرضى السكري أو تعاني من مشاكل في القلب أو لديك تاريخ مرضي من الإصابة بالسكتة الدماغية / تنوبة إقفارية عابرة، تحدث مع طبيبك عن مخاطر السكتة الدماغية والعلاجات الوقائية. وإليك بعض الإجراءات التي يمكننا جميعاً اتخاذها للحد من خطر التعرض للسكتة الدماغية.

تعرف على المخاطر

٦. التوقف عن التدخين وتجنب التعرض للدخان السلبي

ترتبط أكثر من حالة من بين كل عشرة حالات إصابة بالسكتات الدماغية بالتدخين. لذا فإن الحد من التدخين سيحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. لذا فإن الحصول على مساعدة للتوقف عن التدخين سوف يعزز من فرص نجاحك في ذلك.

٧. الحد من تناول الكحول

تعزو أكثر من مليون حالة من حالات السكتة الدماغية سنوياً إلى التناول المكثف للكحول. لذا فإن الحد من تناول الكحول إلى وحدتين يوميًا للرجال ووحدة للنساء يُساعد على تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

٨. التعرف على الرجفان الأذيني ومعالجته

تعزو ٩٪ من السكتات الدماغية إلى عدم انتظام ضربات القلب أو أمراض القلب الأخرى. تحدث إلى طبيبك بشأن العلاجات الممكنة للحد من هذا الخطر.

٩. الإصابة بالسكري

يزيد مرض السكري من خطر السكتة الدماغية فضلاً عن تقاسم العديد من عوامل الخطر نفسها. ومن ثم فإن الحد من خطر الإصابة بالسكري سوف يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. لذا، إن كنت من مرضى السكري، تحدث مع طبيبك حول العلاجات الممكنة للحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

١٠. الدخول والتعليم

ترتبط المستويات المنخفضة من التعليم والدخل عبر البلدان وداخلها بالسكتة الدماغية. ومن شأن السياسات الحكومية التي تعالج الفقر وتحسن فرص الحصول على الرعاية الصحية والتعليم على قدم المساواة أن يكون لها تأثير إيجابي على السكتة الدماغية وغيرها من الأمراض غير المعدية.

١. ضبط ضغط الدم المرفع

يرتبط ارتفاع ضغط الدم بما يقرب من نصف جميع السكتات الدماغية. لذا فإن متابعة ضغط الدم وضبطه من خلال تغيير نمط الحياة أو تعاطي بعض العلاجات من شأنه أن يحد من خطر التعرض لسكتة دماغية.

٢. ممارسة بعض التمارين المعتدلة ٥ مرات أسبوعياً

يصاب الأشخاص الذين لا يمارسون التمارين الرياضية بانتظام بأكثر من ثلث جميع السكتات الدماغية. لذا، فإن ممارسة الرياضة المعتدلة خمس مرات أسبوعياً سوف تقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

٣. اتباع نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً

يرتبط ما يقرب من ربع السكتات الدماغية بسوء التغذية، ولا سيما الاستهلاك المنخفض للفواكه والخضروات. لذا، يقلل تناول خمسة قطع أو أكثر من الفواكه والخضروات من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

٤. خفض من نسبة الكوليسترول

ترتبط أكثر من حالة من بين كل أربع حالات من الإصابة بالسكتات الدماغية بمستويات الكوليسترول (البروتين الدهني منخفض الكثافة) "السيء" العالية. ومن ثم يحد تناول الدهون منخفضة التشبييع وغير المهدرجة بدلاً من الدهون المشبعة من خطر التعرض لسكتة دماغية. وإذا كنت تعجز عن الحفاظ على مستوى كوليسترول صحي من خلال نظام غذائي فقط، تحدث مع طبيبك حول العلاجات التي يمكن أن تساعد في ذلك.

٥. الحفاظ على صحة منسب كتلة الجسم أو نسبة الخصر إلى الورك

ترتبط تقريباً حالة من بين كل خمس حالات إصابة بالسكتة الدماغية بالسمنة. وهناك طريقة جيدة لمعرفة ما إذا كنت بحاجة لانقاص وزنك أم لا وهي قسمة قياس الخصر على قياس الورك. فإذا كان الناتج أكثر من ٠,٩ (بالنسبة للرجل) و ٠,٨٥ (بالنسبة للمرأة)، فستكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية بسبب الوزن وعلبك محاولة إنقاص وزنك للاستفادة.



worldstrokecampaign.org | @WStrokeCampaign | #WorldStrokeDay

facebook.com/worldstrokecampaign



World Stroke Organization

ما الذي يمكنك فعله

لتجنب الإصابة بالسكتة الدماغية؟

الأفراد

1. معرفة المزيد عن خطر السكتة الدماغية بشكل فردي باستخدام أداة تقييم لخطر التعرض لسكتة الدماغية معتمدة سريريًا، مثل تطبيق Stroke Riskometer المجاني المعتمد من قبل المنظمة العالمية للسكتة الدماغية "WSO".
2. فحص ضغط الدم.
3. التحدث إلى ممارس الرعاية الصحية حول الخطوات التي يمكنك اتخاذها للحد من خطر التعرض للسكتة الدماغية. اتخذ خطوات لتنفيذ التغييرات الإيجابية في نمط الحياة والحد من التعرض لتلوث الهواء.
4. الحصول على الدعم. التحدث مع العائلة والأصدقاء عن أسبابك للوقاية من السكتة الدماغية وتحديد الطرق التي يمكن أن تساعدوا بها بعضكم البعض في إجراء تغييرات إيجابية على نمط الحياة.

الممارسين الصحيين

1. فهم كيفية تأثير الأوضاع والسلوكيات الطبية على خطر تعرض المريض للسكتة الدماغية. حيث يُصاب المرضى ممن لهم تاريخ مرضي من الإصابة بالسكتة/التنوية الإقفارية العابرة بثلاث السكتات الدماغية، والتأكد من تقديم العلاج الوقائي للمرضى الذين لديهم تاريخ إصابة بالسكتة الدماغية أو يعانون من الأمراض القلبية الوعائية.
2. واتخاذ الخطوات اللازمة لضبط ارتفاع ضغط الدم والرجفان الأذيني لدى مرضاك.
3. تقديم فحوصات ضغط الدم والنبض لمرضاك والمحيطين بك.
4. توفير المعلومات والدعم للمرضى والمجتمعات ومساعدتهم على اتخاذ خطوات من شأنها أن تقلل من خطر تعرضهم للسكتة الدماغية على مدى حياتهم.
5. الدعوة إلى المساواة في الحصول على الرعاية الصحية وتبني السياسات التي تعزز الصحة المجتمعية.

الحكومات وصانعو قرارات نظام الرعاية الصحية

1. تنفيذ استراتيجيات الوقاية تشمل جميع السكان وتعالج القضايا الاقتصادية والبيئية المساهمة في الإصابة بالسكتة الدماغية.
2. إزالة الحواجز المالية التي تحول دون الوقاية والخضوع للفحص والقيام بدور قيادي في وضع استراتيجيات مستدامة ومنخفضة التكلفة لتقييم المخاطر وإدارتها.
3. العمل في شراكة مع الرعاية الصحية والباحثين والناجين من السكتة الدماغية والمنظمات الداعمة لوضع وتقديم استراتيجيات فعالة للوقاية من السكتات على الصعيد الوطني والإقليمي والعالمي.

الشركاء من قطاع الشركات

صار تأسيس الحملة العالمية للسكتة الدماغية ممكنًا من خلال الإسهامات المالية البذخة من قبل الشركاء من قطاع الشركات.

بلاتينيوم بلوس

Medtronic

بلاتينيوم

Boehringer
Ingelheim

جولد

Bristol-Myers Squibb Pfizer

سيلفر

AstraZeneca

برونز

EVER
NEURO PHARMA

نبذة عن المنظمة العالمية للسكتة الدماغية

تتمثل مهمة المنظمة العالمية للسكتة الدماغية في الحد من التأثير العالمي للسكتة من خلال الوقاية والعلاج والرعاية طويلة الأجل. فنحن نعمل على الحد من تأثير السكتة الدماغية على الأفراد وأسرهم ومجتمعاتهم. وقد نظمنا حملاتنا معًا لزيادة الوعي بمخاطر السكتة الدماغية وتحسين العلاج والرعاية. حيث نؤمن بأن الحد من التأثير العالمي للسكتة الدماغية يجعل من العالم مكانًا أفضل وأصح للجميع.



worldstrokecampaign.org | @WStrokeCampaign | #WorldStrokeDay

facebook.com/worldstrokecampaign

