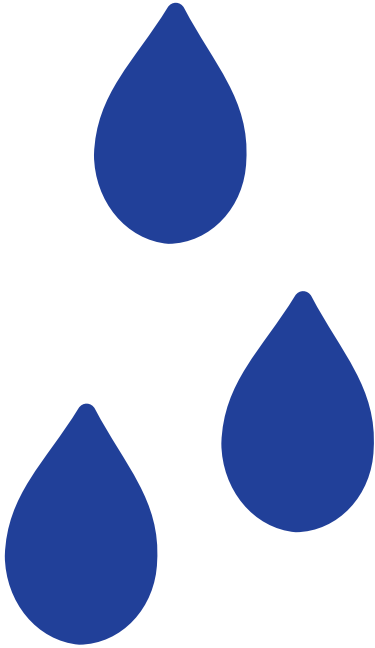


فهم تناول الكحول والسكتة الدماغية



تحدث السكتة الدماغية عندما ينقطع إمداد جزء من الدماغ بالدم بسبب جلطة دموية، أو عندما يتمزق شريان في الدماغ ويحدث نزيفًا. تعد السكتة الدماغية سببًا رئيسيًا في الوفاة أو الإصابة بإعاقة في أرجاء العالم. إلا أنه يمكن تجنب أغلب حالات السكتة الدماغية عن طريق التصدي لعدد قليل من عوامل الخطر الرئيسية.

قد يرفع الإفراط في تناول الكحول من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية. يرتبط استهلاك الكحول بكثرة بحدوث ما يزيد عن مليون حالة سكتة دماغية في السنة عالميًا.



لماذا يرفع تناول الكحول من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية؟

قد يرفع الإفراط في تناول الكحول بانتظام أو 'مرة واحدة' من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية. وهذا راجع إلى أن الكحول يرتبط بعدد من الحالات المرضية الأخرى ذات علاقة بالسكتة الدماغية:

- **فرط ضغط الدم** – يرفع الإكثار من شرب الكحول ضغط الدم، وارتفاع ضغط الدم مرتبط بأكثر من نصف جميع حالات السكتة الدماغية. قد يؤدي شرب الكحول بانتظام إلى إلحاق الضرر بنظام الدورة الدموية والذي يرفع بدوره من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية.
- **الرجفان الأذيني** – قد يحدث الإفراط في استهلاك الكحول حالة قلبية تدعى الرجفان الأذيني، والأشخاص الذين يعانون من الرجفان الأذيني هم معرضون للإصابة بسكتة دماغية بخمس مرات أكثر مقارنة مع غيرهم. قد يؤدي الرجفان الأذيني إلى حدوث جلطة دموية في القلب، وإذا ما تفتت هذه الجلطات وتحركت من مكانها، فإنها قد تنتقل إلى الدماغ وتحدث سكتة دماغية. إن الأشخاص الذين أصيبوا بسكتة دماغية نتيجة الرجفان الأذيني هم معرضون أكثر من غيرهم للوفاة أو الإصابة بإعاقة بالغة جزاء السكتة. قد يتداخل الكحول أيضا مع الأدوية التي وصفها لك طبيبك لعلاج الرجفان الأذيني. فإذا كنت تتناول دواء مضادًا لتخثر الدم يدعى وارفارين، فإن شرب الكحول قد يمنع دمك من التخثر ويرفع من احتمالية حدوث نزيف في المخ (السكتة الدماغية النزفية).
- **داء السكري** – قد يغير الكحول طريقة استجابة جسمك للأنسولين (وهو الهرمون الذي يساعد الجسم في تحويل السكر في الجسم إلى طاقة)، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالسكري نوع 2.
- **الوزن الزائد** – يرفع الوزن الزائد من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية. يحتوي الكحول على نسبة عالية من السعرات الحرارية، لذلك فإن تناول الكحول بانتظام وبكثرة قد يؤدي إلى زيادة الوزن أو يجعل من الصعب فقدانه.
- **تلف في الكبد** – قد يسبب تناول الكحول بكثرة تلفًا في الكبد ومنعه من إنتاج مواد تساعد في تخثر الدم، ما من شأنه أن يرفع من احتمال إصابتك بنزيف في المخ، أو ما يعرف بالسكتة الدماغية النزفية.

ما هي كمية الاستهلاك 'الآمنة' للكحول عندما يتعلق الأمر بالسكتة الدماغية؟

الحد الأقصى في اليوم هو وحدتان (2) من الكحول للرجال ووحدة (1) للنساء. تساعد وحدة الكحول في قياس وتعقب كمية الكحول التي تستهلكها عبر مجموعة من المشروبات. تساوي وحدة (1) من الكحول 10 ملل من الكحول الخالص، وبما أن مختلف المشروبات تحتوي على نسب مختلفة من الكحول بحسب الحجم (ABV)، فوحدة واحدة من الكحول لا تعادل مشروبًا واحدًا.

175 ملل من النبيذ (12 % نسبة الكحول بحسب الحجم)
باينت واحد من 500 ملل من الجعة (3,6 % نسبة الكحول بحسب الحجم) (3,6 % ABV)
25 X 2 ملل من المشروب الروحي (40 % نسبة الكحول بحسب الحجم)

وحدتان
= (2)

الحد من المخاطر

نقع أحيانا في مواقف نتوقع فيها أن نشرب أكثر من الحد الموصى به. في الوقت الذي تكون فيه المخاطر الصحية لتناول مثل هذه الكميات من الكحول بانتظام واضحة وبديهاية، فإنه يمكنك الحد من المخاطر الصحية قصيرة المدى لشرب نفس الكمية في مناسبة واحدة عن طريق الآتي:

- وضع والالتزام بحد معين من كمية الكحول التي تتناولها في أية مناسبة
- الشرب بطريقة أكثر ببطءًا
- الشرب مع تناول الطعام
- شرب الكحول والماء بالتناوب

نصائح للحد من استهلاك الكحول

- تعقب تناول الكحول والنظر في كيفية ومتى يمكنك التقليل من تناوله
- خصص يومين أو ثلاثة في الأسبوع تكون خالية من الكحول
- عوّض المشروبات الكحولية بأخرى منخفضة أو خالية من الكحول
- اشرب في كأس صغير – فبدل كأس كبير من الخمر، اختر واحدًا صغيرًا، وبدل بايننت اختر قنينة صغيرة.
- إذا كنت تستعمل الكحول للاسترخاء، حاول أن تجد وسائل أخرى صحية أكثر، مثل ممارسة الرياضة التي تعتبر طريقة صحية أكثر لتدبير التوتر والإجهاد النفسي.

متى تطلب المساعدة

يكون التقليل من كميات الكحول المتناولة أحيانًا صعبًا. إذا كنت تواجه صعوبة في التحكم في شرب الكحول، تحدث إلى طبيبتك التي قد ترشدك إلى أدوات ومعلومات وإلى الدعم المطلوب.

1 من كل 4 أشخاص معرض للإصابة بسكتة دماغية في حياته، غير أنه بالإمكان تجنب أغلب السكتات الدماغية تقريبًا باتباع بعض الخطوات البسيطة. لمعرفة المزيد عن عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والوقاية منها، يرجى زيارة الموقع

www.worldstrokecampaign.org

بدعم من مؤسسة :

تم إعداد هذه المعلومات
من طرف: