

فهم الصحة النفسية والسكتة الدماغية



تحدث السكتة الدماغية عندما ينقطع إمداد جزء من الدماغ بالدم بسبب جلطة دموية، أو عندما يتمزق شريان في الدماغ ويحدث نزيفاً. تعد السكتة الدماغية سبباً رئيسياً 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.



كيف تؤثر الصحة النفسية على خطر إصابتنا بالسكتة الدماغية؟

يرتبط ما يقرب من حالة 1 من كل 6 حالات السكتة الدماغية بالصحة النفسية. كما يرتبط الاكتئاب والإجهاد النفسي بخطر أكبر للإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات الإقفارية العابرة (السكتات الدماغية المصغرة) بمقدار مرتين، وخصوصًا لدى البالغين في سن الكهولة أو أكبر سنًا.

لماذا ترفع الصحة النفسية المعتلة من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية؟

إذا استغرق الإجهاد فترة قصيرة فإن الجسم يفرز هرمونات غير ضارة. لكن، إذا تعرض الجسم للإجهاد النفسي المستمر، فإن هذه الهرمونات قد تسبب تيبسًا في الشرايين والأوعية الدموية مما يسبب حالة صحية تدعى بتصلب الشرايين المرتبط بالسكتة الدماغية.

يرتبط الاكتئاب بفرط ضغط الدم والرجفان الأذيني (ضربات القلب غير المنتظمة) كسبب ونتيجة في نفس الوقت. بما أن الأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم والرجفان الأذيني معرضون أكثر للإصابة بالسكتة الدماغية، وبما أنه لا يتم الكشف عن هذه الحالات المرضية بشكل كافٍ، فإن الخطر المتزايد للإصابة بالسكتة الدماغية قد يرتبط بفرط ضغط الدم والرجفان الأذيني. (يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني للمزيد من مصادر معلومات حول ارتفاع ضغط الدم والرجفان الأذيني والسكتة الدماغية). كما أن هناك بعض الأدلة أيضًا على أن الاكتئاب قد يسبب تخثر الدم بسهولة أكبر، مما يرفع من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

كيف يمكنني الحد من خطر الإصابة؟

يساعد الاعتناء بصحتك النفسية في الحد من الإصابة بالسكتة الدماغية. إذا كنت مصابًا بالاكتئاب أو تمر بإجهاد نفسي شديد في حياتك، تحدث إلى أخصائية الصحة عن العلاج أو الأدوية التي قد تناسبك.

من المهم كذلك الاعتناء بصحتك البدنية واتخاذ إجراءات بخصوص عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية الأخرى، مثل الحمية وممارسة الرياضة والتدخين والكحول. يقلل اتخاذ خطوات للحد من هذه المخاطر من الخطر العام لإصابتك بالسكتة الدماغية، ويساعد بعضها في تحسين صحتك النفسية. تخفض ممارسة الرياضة على وجه الخصوص، ليس فقط خطر إصابتك بالسكتة الدماغية، ولكنه ثبت أيضًا أنها تقلل من مستوى الإجهاد، وهي بنفس نجاعة الأدوية المضادة للاكتئاب بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من حالة اكتئاب معتدلة إلى متوسطة.

هل تستطيع الأدوية المضادة للاكتئاب التأثير على خطر إصابتني بالسكتة الدماغية؟

أشارت بعض الدراسات إلى أن تناول نوع من الدواء المضاد للاكتئاب، يدعى مثبط استرداد السيروتونين الانتقائي، قد يرفع من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية. هذا الخطر يخص السكتات الدماغية التي تحدث نتيجة نزيف في المخ. غير أن الخطر منخفض جدًا، أي أنه أكثر بمعدل سكتة دماغية (1) في كل 10 آلاف شخص سنويًا. إذا اقترحت طبيبتك مثبط استرداد السيروتونين الانتقائي كعلاج للاكتئاب، فلا تدع هذه الدراسة تؤثر على قرارك بتناول هذا الدواء من عدمه.

قد ترغب طبيبتك النظر في أدوية أخرى إذا كنت تعرضت لنزيف في المخ في السابق أو إذا كنت تتناول أدوية مضادة لتخثر الدم أو كنت تشرب الكحول بانتظام.

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 :