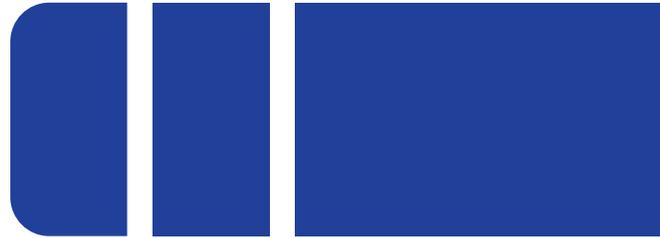


# فهم التدخين والسكتة الدماغية



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.

يرفع تدخين التبغ من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية. الشخص الذي يدخن 20 سيجارة في اليوم هو أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 6 مرات مقارنة بغير المدخن. إذا كنت من المدخنين فإن الإقلاع عن التدخين سوف يخفض من خطر إصابتك بسكتة دماغية وبمجموعة من الأمراض الأخرى. وإذا كنت تسكن مع غير مدخن فإن الإقلاع عن التدخين سوف يخفض من خطر إصابته بسكتة دماغية أيضا.



## لماذا يرفع التدخين من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية؟

يحتوي التبغ على الآلاف من المواد الكيميائية الضارة التي يتم نقلها من الرئتين إلى الدورة الدموية. تعمل هذه المواد الكيميائية على تغيير الخلايا وتسبب في تلفها وتؤثر على نظام الدورة الدموية وترفع من خطر إصابتك بسكتة دماغية.

قد يؤثر التدخين على مستويات الكوليسترول في الجسم، بحيث يخفض من مستويات كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة 'الجيد' ويرفع من مستويات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة 'السيء'. ترفع مستويات عالية من كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة من خطر إصابتك بسكتة دماغية.

يحتوي دخان السجائر على النيكوتين وأحادي أكسيد الكربون. يخفض أحادي أكسيد الكربون من كمية الأكسجين في الدم، بينما يسرع النيكوتين دقات القلب مما يعمل على رفع ضغط الدم. يرتبط نصف جميع السكتات الدماغية بارتفاع ضغط الدم، كما تجعل المواد الكيميائية في التبغ الدم أكثر عرضة للتخثر.

ترفع آثار التدخين هذه مجتمعة من خطر إصابتك بتصلب الشرايين (والذي يعرف أيضا بتبسيب الشرايين). لدى الأشخاص المصابين بتصلب الشرايين شرايين أضيق وأقل مرونة مما يقلل من تدفق الدم ويساهم في ارتفاع ضغط الدم ويرفع من إمكانية حدوث جلطات دموية. تعوق الجلطات الدموية التي تنتقل إلى الدماغ سريان الدم وتسبب في موت خلايا المخ.

## التدخين السلبي والسكتة الدماغية

يرفع استنشاق دخان التبغ الذي ينقله شخص آخر من خطر إصابتك بسكتة دماغية. فغير المدخنين الذين يعيشون مع المدخنين هم أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية بمرتين تقريباً مقارنة مع أولئك الذين يسكنون مع زوج غير مدخن. يحد التواجد في بيوت وأماكن عمل خالية من الدخان من خطر الإصابة بسكتة دماغية.

## هل يستحق الإقلاع عن التدخين العناء؟

يحد الإقلاع عن التدخين من خطر إصابتك بسكتة دماغية على الفور تقريباً، وذلك حتى وإن كنت تدخن منذ زمن طويل. تتحسن مستويات أكسجين الدم وتقل مستويات النيكوتين وأحادي أكسيد الكربون بما يزيد عن النصف خلال 8 ساعات من الإقلاع عن التدخين. وبعد 2-12 أسبوعاً يبدأ نظام الدورة الدموية في التحسن، وبعد عامين ينخفض خطر إصابتك بشكل ملحوظ. أما بعد خمس سنوات فيكون خطر إصابتك معادلاً لخطر إصابة غير المدخنين.

## المساعدة على الإقلاع عن التدخين

يسبب النيكوتين الإدمان وقد يكون الإقلاع عنه صعباً. يصير التدخين أيضاً عادة يصعب على المدخنين التوقف عن ممارستها. قد تحتاج إلى محاولة الإقلاع غير ما مرة قبل التوقف عن هذه العادة. إلا أن الحصول على مساعدة متخصصة لأجل الإقلاع يجعل الأمر أسهل بأربع مرات. وبما أن التدخين مضر للصحة العامة، فإن العديد من الحكومات والهيئات قد وضعت برامج لدعم الأشخاص الراغبين في الإقلاع عن التدخين. توفر بعض هذه الهيئات إمكانية الحصول على دعم شخصي وأدوات على الإنترنت وعلاجات لتعويض النيكوتين. إذا كنت ترغب في الإقلاع عن التدخين تحدث إلى طبيبة أو صيدلانية عن برامج محلية أو ابحث على الإنترنت عن خدمات متوفرة لمساعدتك على الإقلاع.

## السجائر الإلكترونية و'فايبينغ'

لقد أصبحت الأجهزة التي توفر النيكوتين من دون المواد السامة الموجودة في التبغ أكثر شعبية في السنوات الأخيرة. هذه الأجهزة هي أقل ضرراً من تدخين التبغ، غير أنها لا تخلو من المخاطر. إذا جربت طرق أخرى للإقلاع عن التدخين ولم تنجح، فقد تساعدك السجائر الإلكترونية والفايبينغ في الحد من خطر إصابتك بسكتة دماغية.

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

[www.worldstrokecampaign.org](http://www.worldstrokecampaign.org)

بدم من مؤسسة :