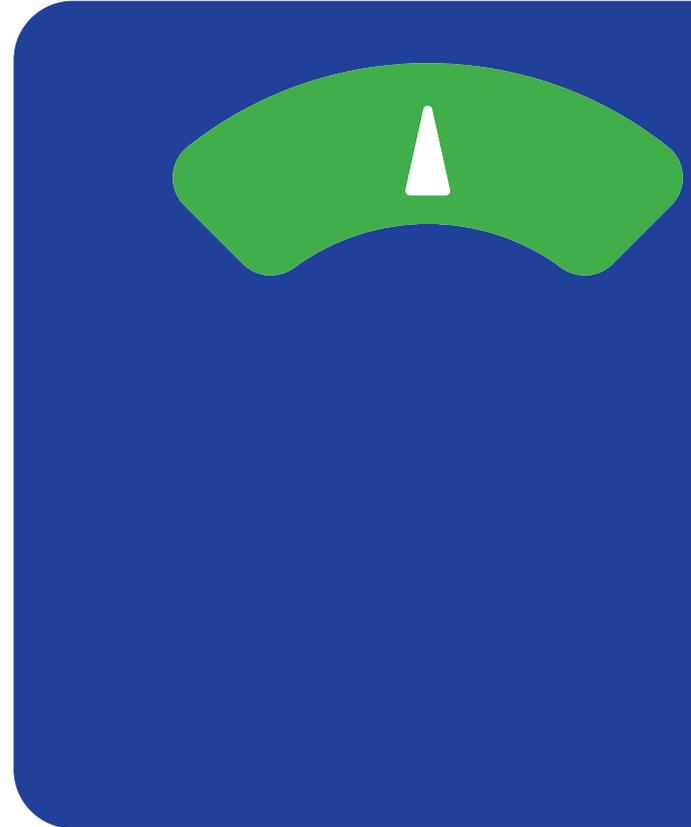


فهم الوزن والسكتة الدماغية



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 يؤثر وزني على خطر إصابتي بالسكتة الدماغية؟

إن زيادة الوزن هي أحد أهم عشرة عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، وهي ترتبط بحوالي واحد (1) من كل خمس (5) حالات السكتة الدماغية. يؤدي تصنيفك في الوزن الزائد إلى زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 22%، وإذا كنت تعاني من البدانة فإن هذه المخاطر تزيد بنسبة 64%. وذلك لأن حمل الكثير من الوزن يزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم ومرض القلب وارتفاع نسبة الكوليسترول ومرض السكري النوع 2، وكلها عوامل تساهم في زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. يساعدك الحفاظ على وزن صحي في التقليل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

كيف أعرف إن كنت أعاني من زيادة في الوزن أو البدانة؟

يمكننا جميعاً الوقوف فوق الميزان وقياس وزننا، ولكن هناك قياسات معينة يمكن أن نخبرنا إذا كنا نعاني من زيادة في الوزن أو من البدانة. والمقياس الأكثر استخداماً يسمى مؤشر كتلة الجسم، وهو مقياس الدهون في الجسم على أساس الطول والوزن، و ينطبق على الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 18-65 سنة.

يمكن استخدام مؤشر كتلة الجسم للإشارة إلى ما إذا كنت تعاني من نقص في الوزن أو كان وزنك طبيعياً أو كنت تعاني من زيادة في الوزن أو من البدانة. يمكنك حساب مؤشر الكتلة باستخدام آلة حاسبة على الإنترنت، والذي يمكنك العثور عليها في تطبيق المنظمة العالمية لمكافحة السكتة الدماغية لقياس مخاطر السكتة الدماغية Riskometer app، أو باستخدام هذه المعادلة

مؤشر كتلة الجسم = (الوزن بالكيلوغرام /
(الطول بالمتر X الطول بالمتر))

أو

مؤشر كتلة الجسم = (الوزن بالرطل /
(الطول بالبوصة X الطول بالبوصة)) X 703

إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك أكبر من أو يساوي 25، فأنت تعاني من الوزن الزائد، وإذا كان لديك مؤشر كتلة الجسم أكبر من أو يساوي 30 فأنت تعاني من البدانة.

هناك مقياس آخر للجسم والذي يمكن استخدامه لحساب مخاطرك الصحية، ألا وهو نسبة الورك إلى الخصر. أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يحملون دهوناً حول الخصر لديهم مخاطر أكبر على صحتهم من أولئك الذين يحملونها حول الوركين. نسبة الورك إلى الخصر هو أيضاً مؤشر أفضل للتنبؤ بخطر الإصابة بالسكتة الدماغية لدى كبار السن.

لقياس نسبة الورك إلى الخصر الخاصة بك اقم قياس خصرك على قياس الورك. النسبة الطبيعية بالنسبة للنساء هو 0.8 و 0.9 بالنسبة للرجال. يعد القياس من 0.8 إلى 0.84 بالنسبة للنساء و 0.9 إلى 0.99 بالنسبة للرجال زيادة في الوزن. أما ما يفوق هذه النسب فيعتبر بدانة.

أنا أعاني من زيادة في الوزن، كيف يمكنني أن أقلل من خطر الإصابة؟

إذا كنت تعاني من الوزن الزائد، فإن فقدان 7 إلى 10% من وزن جسمك قد يؤدي إلى تحسين العديد من المشكلات المرتبطة بزيادة الوزن، كارتفاع ضغط الدم ومرض السكري.

ركز على ممارسة المزيد من التمارين الرياضية وتناول نظاماً غذائياً صحياً يتكون معظمه من الفواكه والخضروات الطبيعية. (انظر ورقة الحقائق الخاصة بنا حول الحمية والوقاية من السكتة الدماغية وممارسة الرياضة والوقاية من السكتة الدماغية).

أعاني من البدانة، كيف يمكنني أن أقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية؟

إذا كنت تعاني من البدانة أو البدانة المفرطة، يمكنك أن تتخذ نفس الخطوات لخفض وزنك مثل أي شخص آخر. ينبغي عليك أيضا التحدث إلى طبيبك حول مدى وكيفية تأثير الوزن على صحتك، والتأكد من إجراء فحص منتظم لضغط الدم ونسبة السكر في الدم والكوليسترول. قد ترغب في مناقشة دواء لتدبير مخاطر السكتة الدماغية، أثناء عملك مع أخصائية رعاية صحية على خطة لتخفيض وزنك.

تعتمد خطة فقدان الوزن على مقدار الوزن الذي تحتاج لفقدانه وصحتك العامة وعلى مدى التزامك بفقدان الوزن. يمكن أن يشمل العلاج مزيجًا من الحمية وممارسة الرياضة وتغيير السلوك وأحيانًا عقاقير لفقدان الوزن. إذا كنت تعاني من البدانة المفرطة فقد توصي طبيبك بإجراء جراحة للجهاز الهضمي.

نصائح لتحقيق والحفاظ على وزن صحي

اهدف لفقدان وزن صحي من 1 إلى 2 رطل في الأسبوع. إن إجراء تغييرات طفيفة ولكن مفيدة ومستدامة في عادات الأكل والنشاط البدني هي الطريقة الوحيدة لفقدان الوزن وعدم اكتسابه من جديد. تجنب التقليلات في الحمية والتي تعكس بفقدان الوزن بسرعة، فمن غير المرجح أن تقدر على متابعتها، وقد لا تحصل على العناصر الغذائية التي تحتاجها.

تناول نظامًا غذائيًا صحيًا. أكثر استهلاكك من الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة، وتجنب السكريات والدهون المشبعة.

تحرك! اجعل النشاط البدني جزءًا من حياتك اليومية. 30 دقيقة من النشاط البدني المعتدل يوميًا في معظم أيام الأسبوع تقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وتساعدك على التحكم في وزنك.

ابق متحفزًا. يمكن أن يساعدك استخدام التطبيقات عبر الإنترنت لتتبع ما تتناوله من طعام وكمية التمارين التي تقوم بها في الحفاظ على المسار الصحيح. يوفر لك تطبيق المنظمة العالمية لمكافحة السكتة الدماغية لقياس مخاطر السكتة الدماغية Riskometer معلومات وأدوات تحفيزية مصممة خصيصًا لمساعدتك على تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

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: