

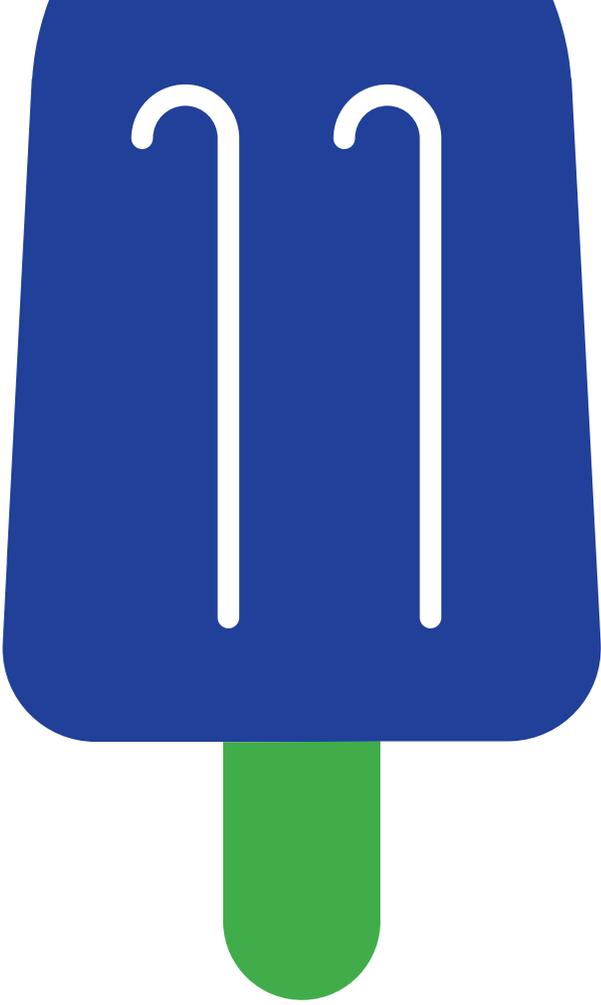
# فهم داء السكري والسكتة الدماغية

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.

1 من كل 5 أشخاص ممن يتعرضون لسكتة دماغية يعانون من داء السكري، وأثار السكتة الدماغية على هؤلاء المرضى هي أسوأ مقارنة بباقي الأشخاص.

تتشترك السكتة القلبية وداء السكري في العديد من عوامل الخطر، يمكن التصدي لأغلبها عن طريق إحداث تغييرات في نمط الحياة و/أو تناول الأدوية. يوفر هذا المنشور معلومات عن الروابط بين السكري والسكتة الدماغية، وعن الخطوات التي يمكن اتخاذها لأجل الحدّ من خطر إصابتك.





## ما هو داء السكري؟

في حال السكري يتوقف البنكرياس عن إنتاج الأنسولين أو لا يعمل الأنسولين الذي ينتجه البنكرياس بشكل جيد. يستعمل الجسم الأنسولين ليحوّل السكر (الغلوكوز) في الدم إلى طاقة. هناك نوعان من السكري: النوع 1 والنوع 2. يحدث النوع 2 عندما يتوقف الجسم عن إنتاج الأنسولين ويتراكم الغلوكوز في الدورة الدموية. أما النوع 1 فهو يبدأ عادة في مرحلة الطفولة أو المراهقة.

أما النوع 2 فهو يحدث عندما لا ينتج الجسم ما يكفي من الأنسولين أو عندما لا يستجيب الجسم بشكل جيد للأنسولين. هذا النوع من السكري هو أكثر شيوعاً من النوع 1، ويظهر عادة في مرحلة البلوغ.

### أعراض داء السكري نوع 1 ونوع 2

- التبول المتكرر وخصوصاً بالليل
- العطش المفرط
- الإعياء
- فقدان الوزن غير المقصود
- الحكة التناسلية وعدوى الخميرة المهبلية
- الجروح التي تستغرق وقتاً أطول لتلتئم
- ضبابية الرؤية

هناك نوع آخر من السكري يدعى السكري الحملي وهو يصيب النساء الحوامل. عادة ما يتلاشى هذا النوع من السكري بعد الولادة، ولكنه يرفع من خطر إصابة النساء بداء السكري نوع 2.

### لماذا يرفع السكري من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية؟

يساهم السكري في تصلب الشرايين (التصلب العصيدي) الذي يرفع من خطر الإصابة بجلطة دموية أو تمزق وعاء دموي. الأشخاص الذين يعانون من السكري هم أيضاً أكثر عرضة لعدد إضافي من عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، بما فيها البدانة والتغذية السيئة وقلة النشاط البدني وارتفاع مستويات الكوليسترول.

### كيف أعرف أنني مصاب بالسكري؟

- قد لا يعرف العديد من الأشخاص ذوو السكري نوع 2 أنهم مصابون من هذا الداء، وذلك لأنه يتفاقم مع مرور الوقت.
- عادة ما يتم الكشف عن السكري عبر إجراء فحوصات للدم أو البول. ينبغي طلب إجراء فحص من مقدمة الخدمات الصحية الخاصة بك إذا كنت تعاني من أي من عوامل خطر الإصابة بالسكري أو السكتة الدماغية أو أمراض القلب والأوعية الدموية، أو إذا ظهر عليك أي عرض من أعراض السكري.
- كان سنك يفوق 40 (أو 25 بالنسبة للمتحدرين من جنوب آسيا)
- كان لديك قريب من مرضى السكري (مثل والد/ة أو أخ أو أخت)
- كنت تعاني من البدانة أو زيادة في الوزن
- كنت منحدراً من جنوب آسيا أو الصين أو الكاريبي أو إفريقيا السوداء
- كنت حاملاً أو تم تشخيصك في السابق بالسكري الحملي

## كيف تتم معالجة السكري؟

السكري نوع 1 و2 هما حالة مرضية مزمنة يمكن تدبيرها عن طريق تناول الأدوية و/أو إحداث تغييرات في نمط الحياة. يمكن التحكم في السكري نوع 1 بحقن الأنسولين. الدواء الأكثر شيوعاً لعلاج السكري نوع 2 هو ميتفورمين.

يستطيع بعض مرضى السكري نوع 2 خفض مستويات السكر في الدم إلى المستوى الطبيعي عن طريق إحداث تغييرات في نمط حياتهم. ويكون الأشخاص الذين تم تشخيصهم بالسكري حديثاً والذين يفقدون الوزن، هم أكثر قدرة على تحقيق ذلك. إلا أن ممارسة الرياضة بانتظام وفقدان الوزن واتباع حمية صحية، كل ذلك بإمكانه خفض سكر الدم. إذا تم تشخيصك بالسكري، فينبغي مواصلة فحص سكر الدم بانتظام وتناول الأدوية كما هو موصى به.

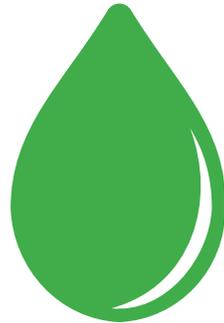
## أنا من مرضى السكري، كيف أحدّ من خطر إصابتي بالسكتة الدماغية؟

هناك بعض عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية المعينة التي ينبغي على مرضى السكري التصدي لها

- ضغط الدم – ارتفاع ضغط الدم هو عامل خطر للإصابة بالسكتة الدماغية
- التحكم في الكوليسترول
- الإقلاع عن التدخين
- الحفاظ على وزن صحي
- اتباع حمية صحية
- ممارسة الرياضة بانتظام

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)



بدعم من مؤسسة :

تم إعداد هذه المعلومات  
من طرف: