

## الحد من خطر السكتة:

الجميع معرض للإصابة بالسكتة , بعض العوامل المسببة لها خارج تصرف الإنسان , مثل أن تكون فوق سن 55 وذكرًا , أسمر البشرة , مريض بالسكري, ووجود سجل أسري بإصابة بالجلطات .إذا كانت لديك واحدة من عوامل الخطر هذه , فمن المهم أن تتعلم عن طرق تغيير أسلوب الحياة والمعيشة لتقلل خطر الإصابة بالجلطة.

## عوامل مرضية تزيد خطر الإصابة :

سكته سابقة , الإصابة بأزمة قلبية عابرة , وارتفاع الكوليسترول , وارتفاع ضغط الدم , وأمراض القلب , خفقان القلب وأمراض الشرايين التاجية. هذه عوامل الخطر الطبية يمكن التحكم فيها عبر استشارة الطبيب الخاص.

## عوامل مرتبطة بأسلوب الحياة تسبب المرض:

التدخين , وزياة الوزن و شرب الكحول. يمكنك التحكم في عوامل الخطر هذه عن طريق ترك التدخين , ممارسة منتظمة الرياضة, والحمية , والحد من استهلاك الكحول .

## الرابطة الوطنية لمنع للسكتة الدماغية والمبادئ التوجيهية :

- 1- معرفة ضغط الدم الخاص بك.
- 2- معرفة ما إذا كان لديك خفقان قلبي.
- 3- الإمتناع عن التدخين إذا كنت مدخنا.
- 4- تقليل الكحوليات.
- 5- إعرف عدد الكوليسترول الخاص بك.
- 6 - التحكم مستوى السكر بالدم.

7- أضف التمارين الرياضية للأعمال اليومية التي تستمتع بأدائها.

8- قلل كمية الصوديوم والدهن بالغذاء.

9- إستشيري طبيبك إذا كانت لديك مشاكل بالدورة الشهرية.

10- إذا كان لديك أي أعراض سكتة ,إتمس الرعايه الطبيه الفورية .

\*\*\*

السكتة الدماغية هي هجوم على الدماغ , وقطع الاوكسجين وتدفق الدم اليه.

• في الولايات المتحدة , تعتبر السكتة الدماغية ثالث سبب رئيسي للوفاة وتتسبب في قتل 160000 شخص كل عام أيضا تعتبر السبب الرئيسي للعجز الكبار .

• ما يقرب من 750000 سكتة دماغية ستحدث هذا العام , بيد أن 500000 من هذه الجلطات يمكن منعه .

• السكتة الدماغية يمكن أن تحدث لأي شخص في أي وقت , بغض النظر عن العرق أو الجنس أو السن .

## أنواع السكتات الدماغية :

- سكتة إحتناقية .
- سكتة نزيفية.

\*مليوناً خلية دماغية تموت كل دقيقة أثناء السكتة, وتزيد مخاطر تلف المخ الدائم او العجز او الوفاة. وإذ تم تدارك الأعراض والتصريف بسرعة بالحصول على العناية الطبية يمكن أن تنقذ حياة وتحد من الاعاقات .

## التعرف على الأعراض :

قلة من الناس تعرف أعراض السكتة. - معرفة الأعراض والتصريف بسرعة عند وقوعها - يمكن أن تنقذ حياتك أو حياة أحد الأحبه .

## بعض أعراض الجلطة الدماغية :

- الخدر أو ضعف الوجه و الذراع او الساق - وخصوصا على جانب واحد من الجسم .
- الإرتباك المفاجئ, وصعوبة التحدث أو الفهم .
- صعوبة الرؤية فجأة في عين واحدة أو كلتا العينين .
- إرتباك مفاجئ في المشي ودوخة , وفقدان التوازن أو التنسيق .
- صداع شديد مفاجئ بدون سبب معروف .

## هذا اختبار بسيط يساعدكم بتحديد وكشف أعراض الجلطة

## الدماغية والتصريف سريعا :

\* اطلب من المريض أن يبتسم . هل جزء من الوجه مائل ؟  
\* اطلب من المريض أن يرفع كلتا يديه. هل أحد الذراعين منخفض عن الآخر ؟

\* اطلب من المريض أن يردد جملة بسيطة . هل يتكلم بصعوبة أو غير مفهما ؟

\*إذا لاحظت أي من هذه الأعراض فورا اطلب سيارة الإسعاف.



# إعداد الطالبة ياسر العروضي

## 42310776