

## الوقايةُ من السكتات الدماغية [1]

تحدث السكتةُ الدماغية عندما يصبح الدمُ غيرَ قادر على الوصول إلى الدماغ، فتبدأ خلايا الدماغ بالتموُّت، ثمّ يعجز الدماغُ عن أداء وظائفه بشكل صحيح. وقد تسبِب السكتةُ الدماغية الشللَ ومشاكلَ نفسية ومشاكل في التفكير والحديث.

هناك ثلاثةُ أنواع أساسيّة من السكتة الدماغية:
- نوبة نقص التروية العابرة: تحدثُ عندما يُصاب أحد الشرايين الصاعدة إلى الدماغ بانسداد مؤقّت، ممّا يسبّب "سكتة دماغية بسيطة".

- نوبة نقص التروية التي يسبّبها انسدادُ أو تضيُّق وعاء دموي بسبب وجود رواسب دهنيّة (لويحات).

- السكتة النّزفية، وتحدث عند تمزُّق أحد الأوعية الدموية داخل الدماغ، ممّا يسبّب النزف الدماغي.

يدخل التقدُّمُ في السنّ ونوع الجنس والعرق ضمن العوامل التي تحدّد مخاطرَ الإصابة بالسكتات الدماغية. ومن العوامل التي يُمكن التقليل منها:
- ارتفاع ضغط الدم الشرياني.
- ارتفاع الكولستيرول.
- التدخين.
- تعاطي الكحول.
- الوزن الزائد أو السّمنة.
- قلّة ممارسة التمارين الرياضية.

من الممكن تخفيضُ ضغط الدم، وذلك بتجنُّب تناول الأدوية التي ترفع الضغطَ، وتقليل تناول ملح الطعام، إلى جانب الإكثار من تناول الفاكهة والخضار كجزءٍ من النظام الغذائي المتوازن، وممارسة التّمارين الرياضية بانتظام تحت إشراف الطبيب، وتناول الأدوية الخافضة لضغط الدم وفق وصفة الطبيب؛ كما يُمكن تخفيضُ الكولستيرول بتقليل تناول صفار البيض وتناول اللّحوم البيضاء أكثر من تناول اللحوم الحمراء، وممارسة التمارين الرياضية، وتخفيف الوزن في حالة وجود وزن زائد.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9%D9%8F-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85%D8%A7%D8%BA%D9%8A%D8%A9