

خلل مفاجئ في تدفق الدم إلى جزء من الدماغ

السكتة الدماغية .. حقائق وأعراض وعلاج

العلاج دوائياً :

حسب وضع المريض الصحي والتشخيص الإشعاعي وسرعة حضوره للمستشفى يقرر الطبيب اختبار المريض لاستخدام العلاجات المذيبة للجلطة أو استخدام الأدوية المانعة للتجلط أو استخدام الأسبرين فقط أو جمع بعض الأدوية مع بعض . كل هذا يترك للطبيب المعالج وقد يضطر الطبيب لوصف بعض الأدوية المهدئة ومن يعاني من تشنجات قد يعطى أدوية مانعة للتشنجات وفي بعض الأحيان يعطى المريض أيضاً مضادات للاكتئاب ، وغالباً ما يصف الطبيب للمريض الأسبرين بجرعة 300 ملجم يومياً للوقاية من تكرار حدوث السكتة الدماغية . إضافة إلى مساقف فإن على الطبيب والمريض تقليص عوامل الخطورة والتحكم فيها بكل الطرق المتاحة غير الدوائية والدوائية بنفس الخطوات المتبعة في علاج تصلب الشرايين التاجية للقلب .

جراحياً :

قد يضطر الطبيب إلى إرسال المريض للجراحة الوعائية بإزالة البطانة الداخلية للشريان خاصة الشريان السباتي العنقي أو جراحة مخية إذا كان هناك نزيف حاد خطير مسببا ضغطا على باقي المراكز الحيوية بالمخ أو لوجود عيوب أو انفخات بلونبة منفجرة للأوعية الدموية داخل المخ .

تأهلياً :

القيام بعمليات المعالجة الفيزيائية المركزة المدروسة البرمجة لتأهيل المريض وإعادة قدر الإمكان إلى حياته الطبيعية ليتمكن من الاعتماد على نفسه في متطلبات الحياة اليومية البسيطة.

■ هناك علامات إنذار قبل حصولها فإذا أدركها المريض وسارع بالذهاب الى المستشفى نجا منها

بعض الحالات الطبية التي يمكن أن تشخص بالخطأ على أنها سكتة دماغية .

- الدوار
- ورم الدماغ
- الاضطرابات النفسية والعقلية
- الصداع المزمن وصداع الشقيقة
- التشنجات والصرع
- اضطرابات الأذن الداخلية
- قائمة بأعراض سكتة النصف الكروي الأيمن في الدماغ
- شلل أو ضعف في الجانب الأيسر من الجسم
- صعوبة في تادية الواجبات اليومية
- صعوبات في الإدراك
- الإهمال
- إعاقة في الذاكرة البصرية
- كثرة الكلام
- عدم الانتباه
- تقويم ضعيف للأموار
- اضطراب في معرفة الزمن
- فقدان الحقل البصري الأيسر
- تغيير حاد في المزاج
- كسل عقلي
- سلوك اندفاعي
- قائمة بأعراض سكتة النصف الكروي الأيسر من الدماغ
- شلل أو ضعف في الجانب



الإصابة بالسكتة الدماغية .

علامات الإنذار بالسكتة الدماغية

غالباً مايكون هناك علامات إنذار قبل حصول السكتة الدماغية فإذا أدركها المريض وعرف أن السرعة في الذهاب إلى المستشفى قد تحمية من حصول السكتة الدماغية لفعل ذلك على جناح السرعة . وبما أن علامات الإنذار قد تختفي بسرعة فهذا لايعني أن المشكلة المرضية المسببة قد زالت لذلك فإن هذه العلامات يجب أن تكتشف ويكتشف سببها ويعالج لمنع حصول إعاقة دائمة لاسمح الله .

الأعراض

تبدأ أعراض السكتة الدماغية بالصداع ، والدوخة وتغيرات في قدرة الوعي الذهني واضطرابات الرؤية وصعوبة في النطق والبلع وضغط أو شلل في أحد أطراف الجسم . وتعتبر هذه علامات إنذار ويمكن أن تختفي في أقل من 24 ساعة .

حصولاً وشيوعاً السكتة الدماغية الجلطية أو التخثرية والسكتة الدماغية الانسدادية وتحدث نتيجة انسداد في أحد مجاري الدم وكلاهما يؤدي إلى النتيجة ذاتها . والثالثة السكتة الدماغية نتيجة نزيف بالدماغ والرابعة السكتة الدماغية نتيجة النزف تحت الغشاء العنكبوتي حول المخ .

السكتة التخثرية

وهي أكثر أشكال السكتة الدماغية حدوثاً وفي الحقيقة أن 40 بالمئة من كل السكتات الدماغية هي تخثرية .

هذه السكتة الدماغية الانسدادية هذا النوع من السكتات ينتج أيضاً من التخثر أو تكون جلطة دموية لكن الجلطات الانسدادية في هذه الحالة هي كتل من السنجع الجسدي والدم والكوليسترول تنشأ في مكان آخر من الجسم غير الدماغ وتكون عادة في القلب أو الشريان السباتي في العنق وفي نهاية الأمر تصل إلى الدماغ . وهي مسؤولة عن 30 بالمئة من حالات

الذي يضعف جدران الشرايين تصلب الشرايين نتيجة ترسب الدهون والعوامل الأخرى في الدم

يمكن أن تصيب هذه السكتات الدماغية الصغيرة أشخاصا في سن 30-40 سنة .

غالباً مايهمل المصاب أعراض السكتات البسيطة .

يصاب 35 بالمئة من ضحايا السكتات الصغيرة بسكتة دماغية كاملة في غضون خمس سنوات على حدوث النوبات مالم يتم علاجهم .

يذكر 8 بالمئة فقط من المصابين . أن الأعراض هي نتيجة إصابتهم بسكتة دماغية

أسباب السكتة الدماغية

هناك مخاطر تهيئ للإصابة بالسكتة الدماغية أهمها :

مخاطر يمكن ضبطها في إطار السكتة الدماغية

– ارتفاع ضغط الدم الشرياني

– زيادة عدد كريات الدم الحمراء

– ظهور عوامل الخطورة الجديدة والتي تساعد على تصلب الشرايين

مخاطر يصعب ضبطها في إطار السكتة الدماغية فهي :

– تقدم العمر

– العوامل الاجتماعية

– العوامل الوراثية

– عناصر الصحة الشخصية

– مرض السكري

أنواع السكتة الدماغية

هناك أربعة أنواع أساسية من السكتات الدماغية ، أكثرها

يعرف الأطباء السكتة الدماغية بأنها خلل مفاجئ في تدفق الدم إلى جزء من الدماغ يساهم بدوره في إحداث خلل في مهام الجسد التي يقوم بها ذلك الجزء من الدماغ ويسيطر عليها . لكن ذلك الخلل المفاجئ ، وتحديدًا تلك الإعاقة في الدورة الدموية ، تستغرق سنوات قبل أن تحصل ويمكن أن تكون نتيجة انسداد أو أوعية دموية في الدماغ أو على الأقل حصول تخثر للدم فيها أو تحصل نتيجة تراكم ترسبات من الدهن والكوليسترول.

يمكن أن يحصل ذلك الخلل أو تلك الإعاقة الدموية بفعل جلطة دموية تصل إلى الدماغ من جزء آخر من الجسد . ويمكن في حالات نادرة أن تنتج السكتة الدماغية من ضعف في جدران الأوعية الدموية الذي هو بدوره نتيجة تسارع أو ارتفاع في ضغط الدم يخرج عن السيطرة أو يكون موجوداً بالولادة . ويمكن أن يسبب ذلك الضعف إنفجاراً في الجدار الضعيف لذلك الوعاء الدموي وعندها يحصل نزيف ويتسرب الدم إلى خارج الأوعية الدموية في الدماغ .

يمكن أن تكون السكتة الدماغية أسوأ كابوس نشاهده في حياتنا فعندما يصاب عضواً من أعضاء العائلة بالسكتة الدماغية تكون هناك نتيجة واحدة مؤكدة وهي أن حياة تلك العائلة لن تعود كما كانت من قبل .

حقائق عن السكتة الدماغية

• تحصل السكتات الدماغية أكثر مما يظن ورغم أنها مرض شائع بين المسنين فإن الأطفال والشباب البالغين لايمكون مناعة ضدها .

• تأتي السكتة الدماغية في المرتبة الثالثة بين مسببات الموت اليوم بين كل فئات الأعمار وفي المرتبة الأولى من مسببات الحجز عند البالغين .

• تصل الكلفة المالية لنفقات

الأمراض المزمنة .. وكيفية الوقاية منها

الوزن وإهمال علاجه عبر العقاقير وفحص نسبة السكر في الدم بشكل منتظم يؤيد الى الحاق الضرر بأعضاء في الجسم خاصة الكلى والأعصاب والبصر ، ويزيد التدخين وتناول الكحول من خطورة هذه المضاعفات. لذا ينصح التقرير

بوجوب إجراء فحص مخبري لكل للأصابة بسرطان الرئة من غير المدخنين، وبأن الذين يعرضون أجسامهم لأشعة الشمس القوية بصورة متكررة أكثر عرضة للإصابة بسرطان الجلد، كما أن الاكثار من تناول الأطعمة الحوتية على التوابل والبهارات والمواد الحافظة والملونة الموجود عادة في المعلبات واستعمال زيت القلي عدة مرات والإدمان على تناول المشروبات الروحية يتعرض للأصابة بسرطانات الجهاز الهضمي.



ورائي يمكن أن يصيب أشخاص مصابين بارتفاع ضغط الدم. كما أثبت الطب أن بعض العادات السيئة تساهم في الإصابة به منها الاكثار من الطعام غير المغذي والإفراط من تناول الحلويات والنشويات والدهون الحيوانية وبشكل أساسي قلة الحركة.

السكري

ولا يترافق هذا المرض بعوارض واضحة سوى بالاحساس بالجوع والعطش وكثرة التبول ونفاض

أمراض القلب والشرايين: كما هو معروف فإن القلب عضلة مجوفة تتصل بالشرايين والاوردة وتضخ الدم الى أعضاء الجسم، ما يعني انه يحمل الغذاء والاستمرارية لها، فإذا ما قل وصول الدم الى كل أجزاء الجسم فإن وظائفها تصاب بالخلل الوظيفي. ومن مسببات المرضي كثرة تناول الدهون والنشويات والملح وما يزيد المشاكل قلة الحركة لأنها تؤدي الى تراكم الشحوم داخل الشرايين فيؤدي مع مرور الوقت الى تصلبها وعدم معالجتها بسرعة يسبب انسدادها كلياً.

من أهم العوامل التي تلحق الضرر بالقلب والشرايين هي التدخين والكحول، فمع الوقت يصبح القلب عاجزاً عن تادية وظائفه على أكمل وجه وتصاب الشرايين التي تغذيه بالانسداد لنويات الذبحة الصدرية التي تترافق بضيق النفس وآلم الصدر الشديد، اما اذا حدث انسداد كامل في هذه الشرايين نتيجة ترسب الشحوم على جدرانها وتجلط الدم فقد يؤدي ذلك الى الوفاة وهو ما يعرف بالجلطة.

وقد تقتصر مخاطر تصلب على فقدان الشرايين مرونتها فيصاب الإنسان عندها بارتفاع ضغط الدم

تصيب الأمراض المزمنة النساء كما الرجال وتكثر بعد سن الأربعين وتزداد انتشاراً مع التقدم في العمر أو بين المتقدمين في السن. ويعود السبب في ذلك الى تعرض الإنسان الى مجموعة من المؤثرات الضارة بالصحة التي تؤدي الى تبدلات لا تظهر نتائجها مباشرة على أعضاء الجسم وإنما تتطلب بضع سنوات قبل ظهور أعراضها التي تتدرج بحدوث المرض.

وتوصف هذه المؤثرات بالعوامل الخطيرة لأنها تساهم في إضعاف مقاومة الجسم للأمراض وإتلاف أجهزته ما يؤدي الى سهولة تعرضه لإصابات متعددة قد تؤدي الى مضاعفات خطيرة أو الى عجز دائم اذا تأخر الكشف عنها أو أهمل علاجها. ومن هذه العوامل الخطيرة زيادة الوزن أو السمنة والتدخين والخمول أي عدم الحركة وعادات الاكل السيئة مثل الإفراط في تناول الدسنيات الحلويات وتعاطي الكحول، والاختصر من كل ذلك الضغط النفسي والتوتر العصبي الدائم.

ومن أهم وأخطر الأمراض المزمنة والتي لها علاقة بعوامل الخطر هذه امراض القلب والشرايين والكلى وسرطان ومرض السكري.

دراسة : الذين يقرؤون بانتظام يسهل عليهم التعامل

مع المشكلات الحياتية

رأت دراسة أجرتها مؤخرًا منظمة «وكالة القراءة»، البريطانية أن الكتب الجيدة، إضافة إلى أنها تخلق شعوراً بالرضا، فإنها تزيد من الفهم والتعاطف وتجعل القارئ أكثر لطفاً وتهذيباً. ولاحظت الدراسة أن الكتب ذات المحتوى الجيد، وتعرف الفرد على أشياء مفيدة كثيرة، وبمقارنة القارئ لنفسه ببطل القصة يمكنه أن يجد صفاته الشخصية.

كما بينت الدراسة ان الذين يقرأون بانتظام يسهل عليهم التعامل مع المشاكل الحياتية، وينامون أفضل، ونادراً ما يصابون بالكتابة، أما ما يخص الأطفال،

رأت دراسة أجرتها مؤخرًا منظمة «وكالة القراءة»، البريطانية أن الكتب الجيدة، إضافة إلى أنها تخلق شعوراً بالرضا، فإنها تزيد من الفهم والتعاطف وتجعل القارئ أكثر لطفاً وتهذيباً. ولاحظت الدراسة أن الكتب ذات المحتوى الجيد، وتعرف الفرد على أشياء مفيدة كثيرة، وبمقارنة القارئ لنفسه ببطل القصة يمكنه أن يجد صفاته الشخصية.

كما بينت الدراسة ان الذين يقرأون بانتظام يسهل عليهم التعامل مع المشاكل الحياتية، وينامون أفضل، ونادراً ما يصابون بالكتابة، أما ما يخص الأطفال،



باحثون: الخبز الأبيض والأرز يزيدان من خطر الإصابة بالاكنتاب

حذر بحث حديث من النظام الغذائي الذي يتألف من خبز أبيض وأرز من الممكن أن يزيد من خطر الإصابة بالاكنتاب لدى كبار السن من السيدات، في حين ثبت أن الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة، الخنالة والخضروات من الممكن أن تحد من أخطاره.

وجد بحث جديد أن الأطعمة المكررة تتسبب في ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل سريع، مما يدفع الجسم لضخ هرمون الأنسولين، الذي يساعد على تفسير السكر. لكن البحث أظهر أن تلك العملية من الممكن أن تتسبب في ظهور أعراض الاكنتاب.

وقال الباحثون إن تلك

النتائج، التي نشرت في المجلة الأميركية للتغذية السريرية، قد تمهد الطريق أمام إمكانية معالجة الاكنتاب ومنع الإصابة به باستخدام التغذية، وتشير البيانات إلى أن 3 من بين كل 100 شخصاً في بريطانيا يعانون من الاكنتاب. وفي دراسة شملت 70 ألف سيدة تجاوزن مرحلة انقطاع الطمث، وجد العلماء أن هناك علاقة بين استهلاك الكربوهيدرات المكررة والاكنتاب. حيث ثبت أن الأطعمة المكررة مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض تحدث استجابة هرمونية في الجسم لخفض مستويات السكر في الدم، وربما

حذر بحث حديث من النظام الغذائي الذي يتألف من خبز أبيض وأرز من الممكن أن يزيد من خطر الإصابة بالاكنتاب لدى كبار السن من السيدات، في حين ثبت أن الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة، الخنالة والخضروات من الممكن أن تحد من أخطاره.

وجد بحث جديد أن الأطعمة المكررة تتسبب في ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل سريع، مما يدفع الجسم لضخ هرمون الأنسولين، الذي يساعد على تفسير السكر. لكن البحث أظهر أن تلك العملية من الممكن أن تتسبب في ظهور أعراض الاكنتاب.

وقال الباحثون إن تلك

