

ما الذي يجعل النوبة الإقفارية العابرة (TIA) مختلفة؟

إن الأحرف الإنجليزية TIA مختصر لـ transient ischaemic attack ومعناها النوبة الإقفارية العابرة. وتحدث النوبة الإقفارية العابرة عندما ينقطع تدفق الدم عن الدماغ لفترة قصيرة. علامات النوبة الإقفارية العابرة هي نفسها كعلامات السكتة الدماغية، غير إنها تزول وتختفي وحدها. غالباً ما تدوم هذه العلامات بضع دقائق فقط.

لا تتجاهلوا النوبة الإقفارية العابرة أبداً.
اتصلوا بثلاثة أصفار (000) على الفور، حتى لو اختفت العلامات
وشعرتهم بتحسن.

Recognise **STROKE** Think **F.A.S.T.**

F Has their **FACE** drooped?

A Can they lift both **ARMS**?

S Is their **SPEECH** slurred and do they understand you?

T Call 000, **TIME** is critical

If you see any of these symptoms
Act FAST call 000

Stroke FOUNDATION

علامات السكتة الدماغية

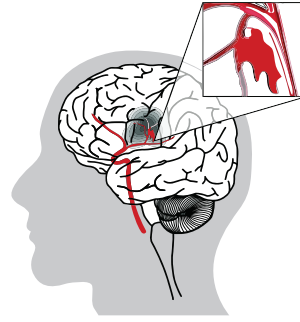
Face أي الوجه - إفحص وجه الشخص. هل أصبح فمه مرتخياً؟
Arms أي اليدين - هل يستطيع أن يرفع يديه الإثنيتين؟
Speech أي النطق - هل يتلعثم في الكلام؟ هل يفهم ما تقول؟
Time أي الوقت - الوقت حرج. اتصل بثلاثة أصفار (000) الآن إذا رأيت أي من هذه العلامات.

شارك عائلتك وأصدقائك رسالة "فاست F.A.S.T."

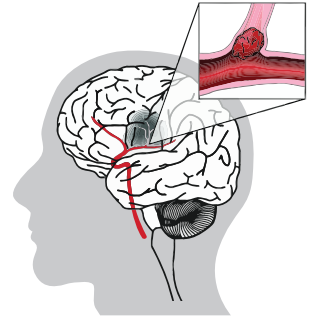
ما هي السكتة الدماغية؟

تصيب السكتة الدماغية الدماغ، الذي يتحكم بجسم الإنسان. يحتاج الدماغ إلى أوكسجين ومغذيات ينقلها الدم. تحدث السكتة الدماغية عندما لا يتلقى الدماغ الدم الذي يحتاجه.
تموت الخلايا الدماغية بسرعة عندما لا تصل إليها كمية كافية من الدم. ما يصل لغاية 9ر1 مليون خلية دماغية يمكن أن تموت في كل دقيقة.

هناك نوعان للسكتة الدماغية:



السكتة الدماغية النزفية
تُلفظ بالإنجليزية "hemm-orr-ragic"
عندما ينفصل أو ينفجر الشريان



السكتة الدماغية الإقفارية
تُلفظ الكلمة الإنجليزية Ischaemic
كالآتي (is-key-mick) وتعني
"الإقفارية" أي عندما تسد جلطة دم أو
لوحدة دم الشريان

كل سكتة دماغية تختلف عن الأخرى. تعتمد طريقة تأثير السكتة الدماغية على الإنسان على مكان حدوثها في الدماغ وعلى مدى خطورتها.

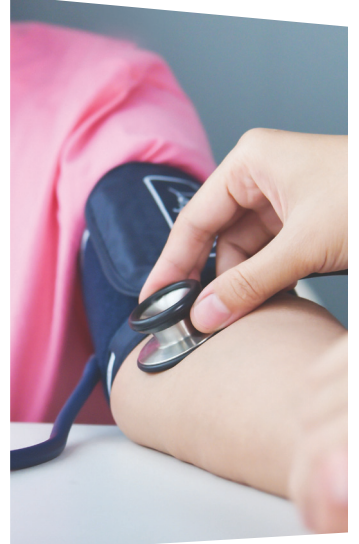
يمكن أن تؤثر السكتة الدماغية على جسم الإنسان وعواطفه وطريقة تفكيره. يمكن أن تؤدي إلى ضعف في العضلات، ومشكلات في النطق والذاكرة والسمع أو النظر.

تعتبر السكتة الدماغية دائماً حالة طبية طارئة.
اتصلوا بثلاثة أصفار (000) عند ظهور أول علامة من علامات السكتة الدماغية.

خمسة إرشادات حول الحياة السليمة

خصّص وقتاً للفحص الصحي.

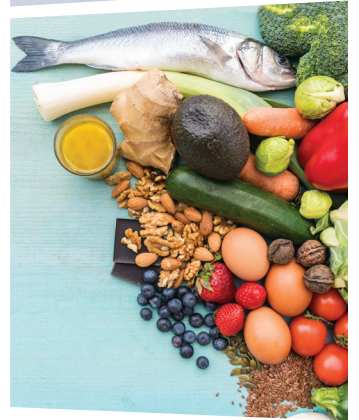
راجع طبيبك للقيام بفحص دوري لمعرفة ما إذا كانت لديك عوامل خطر الإصابة بسكتة دماغية. وهذا أكثر أهمية على الأخص إذا كنت فوق 45 سنة من العمر.



- أطلب إجراء فحص لضغط الدم. إن ضغط الدم المرتفع هو أكبر عامل من عوامل خطر الإصابة بسكتة دماغية. لا تستطيع معرفة ما إذا كنت مصاباً بارتفاع في ضغط الدم دون أن يفحصك طبيبك أو الصيدلاني. والفحص سريع وغير مؤلم.
- إفحص الكوليسترول. أطلب من طبيبك أن يفحصك لمعرفة ما إذا كانت نسبة الكوليسترول مرتفعة في دمك. تستطيع خفض نسبة الكوليسترول لديك عن طريق عدم تناول الدهون المشبعة، مثل الدهون الحيوانية.
- تحدث مع طبيبك عن داء السكري. تستطيع التحكم بالنمط 2 من السكري عن طريق تناول الطعام الصحي، وممارسة التمارين المنتظمة وفحص معدلات السكر في دمك.
- إفحص النبض في حال كان غير منتظم. يحدث الرجفان الأذيني عند عدم خفقان قلبك في وتيرة منتظمة. تحدث إلى طبيبك حول كيفية العلاج.

تناول الطعام بشكل جيد.

يمكن أن يؤدي النظام الغذائي السيء إلى ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول في الدم، وداء السكري، والمرض القلبي والسكتة الدماغية. إن تناول الطعام السليم مهم من أجل خفض خطر تعرّضك لسكتة دماغية.



- اجعل نظامك الغذائي متوازناً. تناول الفاكهة والبقول والخضار واللحوم الخالية من الدهون، والدجاج والسّمك، والحليب القليل الدسم والزبادي. قلّل من تناول الدهون الحيوانية.
- إمتنع عن الملح. اقرأ اللاصقة الموجودة على غلاف الطعام لمعرفة كمية الصوديوم الموجودة فيه.
- بدّل السكر. تناول المكسّرات أو الفاكهة الطازجة بدلاً عن الحلويات كوجبات صغيرة. اشرب الماء بدلاً من المشروبات السكرية.
- تناول الأطعمة الطازجة. اشترِ الأطعمة الطازجة من السوق. قلّل من تناول الطعام المصنّع.

حافظ على نشاطك.

يمكن أن يؤدي عدم النشاط والحركة، والوزن المفرط أو احتواء الجسم على كمية كبيرة من الدهن إلى ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول. مارس التمارين الرياضية بانتظام.



- مارس رياضة المشي. تنزّه سيراً على الأقدام أو امش في غابة أو حديقة عامة بدلاً من قيادة السيارة. حاول المشي بطريقة أسرع من سرعتك العادية في المشي.
- تسجّل في صف أسبوعي. مثلاً، يمكنك تعلّم الرقص في صف، أو الرياضة في الهواء الطلق أو تمارين رياضية متعددة.
- قم بالتحرك في الهواء الطلق. إستمع في الأمكنة المفتوحة في الهواء الطلق عن طريق ركوب الدراجة مثلاً، أو السباحة، أو العمل في الحديقة.

لا تتناول الكحول إلا بكمية معتدلة.

إن خطر التعرّض لسكتة دماغية أكبر إذا تناولت المزيد من الكحول.



- فكر قبل ان تشرب. يمكن أن يؤدي تناول الكحول بشكل دوري وبكمية كبيرة إلى ارتفاع ضغط الدم وإلى زيادة خطر تعرّضك لسكتة دماغية.
- توقّف عند الإثنين. لا تتناول أكثر من كأس كحول عادي في اليوم.

ابتعد عن التدخين.

يزيد التدخين ضغط الدم ويقلل الأوكسجين المنقول إلى الدماغ. فالتدخين يضاعف خطر إصابتك بسكتة دماغية.



- الإقلاع عن التدخين جيّد لك على الفور. حيث يبدأ جسمك بالتحسّن خلال أول 24 ساعة من إقلاّعك عن التدخين. يبدأ خطر الإصابة بسكتة قلبية ودماغية بالإنخفاض بصورة مباشرة.
- خلال شهر من الإقلاع عن التدخين، يمكن أن يعود ضغط الدم إلى المعدّل الطبيعي.

StrokeLine 1800 STROKE (1800 787 653) 📞

strokefoundation.org.au 🌐

strokefoundation/ 📺

strokefdn@ 📧

strokefdn@ 📧

نبذة عن Stroke Foundation

Stroke Foundation جمعية خيرية قومية تتشارك مع أفراد المجتمع في سبيل الوقاية من السكتة الدماغية، وإنقاذ الحياة وتعزيز التعافي.