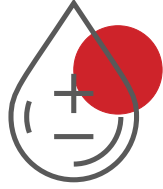




اتخذ خطوات للوقاية من حدوث سكتة دماغية أخرى

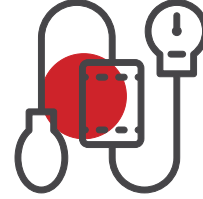
إذا عانيت من قبل من سكتة دماغية أو نوبة إقفارية عابرة (TIA)، فربما تكون أكثر عرضة للإصابة بنوبة ثانية. من المهم معرفة نوع السكتة الدماغية التي أصبت بها والسبب الكامن وراءها لوضع أفضل خطة للوقاية من حدوث نوبة أخرى. إذا كنت لا تعرف نوع السكتة الدماغية أو سببها، فتحدث إلى طبيبك حول ما إذا كانت هناك حاجة لإجراء المزيد من الفحوصات.

الخبر السار هو أن لديك القدرة على تقليل المخاطر. اتخذ خطوات لبناء عادات صحية مثل تناول الطعام بشكل صحيح، وتناول الأدوية الخاصة بك كما هو موصوف وممارسة النشاط البدني بحسب استطاعتك. كل خيار صحي يقربك خطوة من تجنب حدوث سكتة دماغية أخرى.



الكوليسترول

افحص مستوى الكوليسترول في الدم لديك بشكل منتظم. يمكن أن تساعد الأدوية وتبني عادات نمط الحياة الصحية في ضبط ارتفاع مستوى الكوليسترول للوصول إلى المعدل الطبيعي.



ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم عامل خطورة رئيسي في الإصابة بالسكتات الدماغية. تعاون مع مقدم الرعاية الصحية ليصبح مستوى ضغط الدم لديك إلى المعدل الطبيعي.



التدخين

يزيد تدخين السجائر من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. إذا كنت مدخنًا، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول طرق الإقلاع عن التدخين.



سكر الدم

افحص مستوى سكر الدم لديك. يعاني بعض الأشخاص من مرض السكري ولا يعرفون ذلك إلى أن يحدث شيء ما، مثل السكتة الدماغية.



الكحوليات

إذا كنت تشرب الكحوليات، فاكتف بمشروب مرة واحدة في اليوم للنساء أو مرتين في اليوم للرجال. إذا كنت لا تشرب الكحوليات، فاستمر على ما أنت عليه.



النشاط البدني

يحد النشاط البدني من خطر ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليسترول ومرض السكري، وربما من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية نفسها. كما يمكن أيضًا أن يحسن من التعافي. سوف يساعدك فريق الرعاية الصحية في وضع خطة مناسبة لك.

تحدث مع مزود الرعاية الصحية الخاص بك حول:



الرجفان الأذيني (AFib)

الرفرفة الأذينية هي ارتجاف أو عدم انتظام ضربات القلب التي يمكن أن تؤدي إلى تجلط الدم. الأشخاص المصابون بالرجفان الأذيني أكثر عرضة للإصابة بالسكتات الدماغية. قد تكون السكتة الدماغية أو النوبة الإقفارية العابرة أولى علامات الرجفان الأذيني. إذا كنت مصابًا بالرجفان الأذيني، يجب عليك علاجها لتجنب حدوث سكتة دماغية أخرى.



انقطاع النفس أثناء النوم

قد يتوقف الشخص المصاب بانقطاع النفس أثناء النوم عن التنفس من خمس إلى ثلاثين مرة في الساعة أو أكثر أثناء النوم. وهذا الأمر يحرمه من التمتع بالنوم المريح، كما يمثل عامل خطر لتكرار حدوث السكتة الدماغية. تشخيص انقطاع النفس النومي وعلاجه يقلل من تعرضك للخطر وقد يحسن من نتائجك.



الأسبرين

وفقًا لنوع السكتة الدماغية التي أصبت بها، قد يُدرج مزود الرعاية الصحية الأسبرين كجزء من خطة الرعاية الفردية الخاصة بك للوقاية من حدوث سكتة دماغية أخرى.

جمعية السكتات الدماغية الأمريكية هنا من أجلك لتزويدك بالمعلومات ومنحك الدعم:

stroke.org

قم بزيارة موقعنا الإلكتروني للحصول على المزيد من المعلومات حول التعافي من السكتات الدماغية وطرق الوقاية منها.

مدينة الشيخ خليفة الطبية | عجمان
SHEIKH KHALIFA MEDICAL CITY | AJMAN

www.skmca.ae
+971 6 711 7777

P.O.Box: 5166
Ajman, U.A.E

@SKMCAUAE
Sheikh Khalifa Medical City Ajman