



السكتة الدماغية دليل إرشادي سريع



ما ينبغي فعله لتجنب الإصابة بسكتة دماغية أخرى.

F.A.S.T.

وقت الاتصال
برقم الطوارئ
998

صعوبة
النطق

ضعف
الذراع

ارتخاء
الوجه

stroke.org

إذا حدثت السكتة الدماغية فإن الثانية مهمة.

تمثل السكتة الدماغية دائمًا حالة طبية طارئة. كلما ظلت مدة أطول دون علاج، كلما زادت فرص حدوث ضرر دائم. إهدار الوقت يعني فقد الدماغ. تعلم كيفية التعرف على علامات السكتة الدماغية باستخدام الحروف **F-A-S-T**.

قائمة إجراءات الوقاية

أخطط لاتخاذ هذه الخطوات لتجنب
الإصابة بسكتة دماغية أخرى:

- ❑ معرفة سبب إصابتي بالسكتة الدماغية
- ❑ علاج الضغط الدم المرتفع
- ❑ ضبط مستوى الكوليسترول في الدم
- ❑ خفض مستوى السكر في الدم
- ❑ أكون نشيطًا
- ❑ اتناول غذاءً صحيًا
- ❑ أفقد الوزن الزائد
- ❑ أقلع عن التدخين
- ❑ أشارك في وضع خطة العلاج الخاصة بي
- ❑ أتناول الأدوية كما هي موصوفة
- ❑ انضم إلى برنامج يتضمن ممارسة الرياضة والتثقيف والجلسات الإرشادية



يعاني حوالي ناج واحد من كل أربعة
ناجين من السكتات الدماغية من
الإصابة بنوبة ثانية -
ولكنه ليس أمرًا حتميًا. قلل من تعرضك للمخاطر.
تعاون مع طبيبك لوضع خطة للوقاية من الإصابة
بسكتة دماغية ثانوية والتزم بها.

ارتفاع ضغط الدم يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.



الأفراد الذين يعانون من
ارتفاع ضغط الدم
أكثر عرضة

لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية.¹

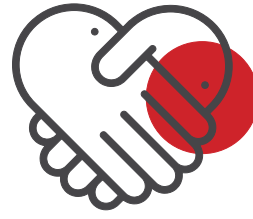
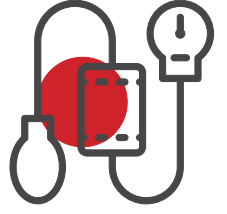


80%
من السكتات
الدماغية

يمكن تجنبها.²

ضغط الدم الطبيعي
أقل من

120/80



في عمر الخمسين، من المتوقع
أن الأشخاص الذين لا يعانون من
ارتفاع ضغط الدم

أن يعيشوا

**5 سنوات
أكثر**

من الأفراد الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.³



أكثر من

30%

من البالغين في الشرق الأوسط
مصابون بارتفاع ضغط الدم
لكنهم لا يدركون ذلك.³

تحدث السكتة الدماغية عند
انسداد أو تمزق أحد الأوعية
الدموية التي تنقل الدم إلى
الدماغ. ينقطع تدفق الدم والأكسجين،
وتبدأ خلايا الدماغ في الموت.



افحص ضغط الدم لديك والتزم
بفحصه دائماً

للتقليل

من خطر إصابتك بالسكتة
الدماغية.

معا للقضاء على السكتات الدماغية™ قبل حدوثها. للحصول على المزيد من المعلومات،
قم بزيارة موقع heart.org/HBP

علامات وأعراض السكتة الدماغية

الناجون من السكتة الدماغية أكثر عرضة لخطر الإصابة بسكتة دماغية أخرى. قد تساعد معرفة العلامات التحذيرية للسكتة الدماغية في إنقاذ حياتك أو حياة شخص تحبه. وقد يؤدي الحصول على علاج سريع إلى تحسين فرص البقاء على قيد الحياة والتحسين بشكل أسرع.

يمكن أن تظهر علامات وأعراض السكتة الدماغية فجأة. لا يعاني كل شخص من جميع الأعراض. إذا لاحظت ظهور أي من هذه الأعراض، تحرك على الفور.

إذا حدثت العلامات التحذيرية للسكتة الدماغية:

- لا تتجاهلها، حتى وإن زالت! قد يظهر على بعض الأشخاص عرض واحد أو اثنان. قد يظهر على أشخاص آخرين أعراض أكثر.
- تحقق من الوقت الذي بدأ فيه ظهور الأعراض. سوف يُوجه إليك هذا السؤال المهم لاحقاً.
- تعامل بأقصى سرعة. اتصل برقم الطوارئ 998.

**السكتة الدماغية حالة طبية طارئة.
الثانية فارقة!**

علامات وأعراض السكتة الدماغية:

- الشعور المفاجئ بالخدر (التنميل) أو الضعف في الوجه أو الذراع أو الساق، خاصة في جانب واحد من الجسم
- الارتباك المفاجئ وصعوبة الكلام أو الفهم
- الاضطراب المفاجئ في الرؤية في إحدى العينين أو كليهما
- الاضطراب المفاجئ في المشي، والشعور بالدوار، وفقد التوازن أو التناسق
- الشعور المفاجئ بالصداع الشديد دون وجود سبب معروف

طريقة F.A.S.T. طريقة سهلة لتذكّر كيفية التعرف على السكتة الدماغية وما ينبغي فعله.



اكتشف
السكتة
الدماغية
F.A.S.T.

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

www.skmc.ae
+971 6 711 7777

Po.Box: 5166
Ajman, U.A.E

@SKMCAUAE
Sheikh Khalifa Medical City Ajman