

تجنب السكتة الدماغية: هل هو الوقت لإجراء تغيير في نظام حياتك؟

إن الأسبوع القادم (٢٠ أيلول/سبتمبر إلى ٤ تشرين الأول/أكتوبر) هو الأسبوع القومي للتوعية بالسكتة الدماغية، وهو الوقت الذي يجب أن تفكر فيه بتغيير نمط حياتك إذا لم تغيره بعد. كما أنه فرصة لأن تطلب من طبيبك أن يفحص ضغط دمك إذا لم تقم بذلك مؤخراً.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

(Preventing Stroke: Is it Time to Change your Lifestyle?)

السكتة الدماغية مرض شبيه بالنوبة القلبية، لكن الفرق الوحيد هو أنها تصيب المخ وليس القلب. ففي الحالتين ينجم المرض عن انسداد أحد الشرايين. فإذا انسد أحد الشرايين الموصلة إلى القلب تحدث نوبة قلبية، أما إذا انسد شريان متجه إلى المخ فالنتيجة إصابة مفاجئة للمخ قد تؤثر إما بصورة مؤقتة أو دائمة على التفكير والنطق والحركة والحواس.

لكن هنا أيضاً، كما هو الحال بالنسبة للنوبة القلبية، يمكننا عمل الكثير للتقليل من مخاطر حدوث سكتة دماغية. تقول مؤسسة الدماغ الأسترالية إن تغيير أسلوب حياتنا قد يساعد في أغلب الأحيان في تجنب هذه المشكلة المدمرة التي تصيب ٢٧ ألف شخص في أستراليا كل عام، يموت ثلثهم في غضون ثلاثة أشهر بينما يصاب كثير غيرهم بإعاقات دائمة.

فيما يلي بعض النصائح العملية لتقليل خطر الإصابة:

تناول أطعمة للمساعدة على تجنب الإصابة بالسكتة الدماغية إن تناول الكثير من الخبز والباستا والأرز والحبوب الأخرى والخضراوات والفواكه، والتقليل من المأكولات الدهنية، يساعد على تجنب السكتة الدماغية بطريقتين. فالتقليل من الدهن في كل أنواع الطعام، من لحم ودجاج ومنتجات البان وسوى ذلك يساعد على التقليل من نسبة الكوليسترول، وهي المادة التي تؤدي إلى سد الشرايين. كما أن الإقلال من تناول الدهون يحافظ على وزن صحي، خاصة أن زائدي الوزن أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية.

كما أن تجنب الكثير من الملح يفيد أيضاً. فالإكثار من الملح قد يؤدي لدى البعض إلى ارتفاع ضغط الدم. يمكنك الإستعاضة عن الملح بأنواع المنكهات

الأخرى كالثوم والزنجبيل والليمون الحامض. كما أن استعمال الخضراوات الطازجة ذات النكهات القوية قد يجنبك الإعتماد على الملح. وتذكر أن الكثير من المأكولات التي تشتريها من السوبرماركت، بما فيها الجبن والزبد والمارجرين واللحوم مثل لحم الخنزير المصنوع والسلامي وكثير من الأطعمة المعلبة تحتوي على الملح. إبحث عن الأنواع التي كُتِبَ عليها no added salt أو reduced salt.

ممارسة التمارين بانتظام

إن المشي مدة نصف ساعة كل يوم يجعلك تشعر بالانتعاش وتبدو منتعشاً أيضاً، وهو فضلاً عن ذلك يخفف من ضغط دمك ويحافظ على وزنك الصحي. إن الأشخاص النشيطين بدنياً أقل عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم أو بأمراض القلب والأوعية الدموية. وقد يعزى ذلك أيضاً إلى أن الحركة والتمارين قد يخففان من الإجهاد أيضاً، حيث أن بعض الأطباء يعتقدون أن كثرة الإجهاد النفسي يمكن أن تزيد أيضاً من إمكانية ارتفاع ضغط الدم.

الإقلاع عن التدخين

إن ذلك قد يطيل عمرك بعدة سنوات، خاصة أن التدخين أحد أهم العوامل التي تؤدي إلى السكتة الدماغية والنوبات القلبية.

توخى الحرص في استعمال الكحول والأدوية

إن الشرب حتى السكر أو الإفراط في شرب الكحول يزيد من ضغط الدم. وهناك بعض الأدوية مثل أدوية الحمى القشبية ونزلات البرد والمشاكل البسيطة الأخرى يمكن أن تزيد من ضغط الدم أيضاً. أطلب معلومات إضافية من الطبيب أو الصيدلي.