



اللجنة الوطنية للسكتات الدماغية
National STROKE Committee



وزارة الصحة
المكتب الإعلامي



الوقاية

من السكتات الدماغية



مثل الأسماك و المكسرات بكميات معتدلة.

- ممارسة النشاط البدني

- اذا وصف لك الطبيب أدوية لخفض معدل الكوليسترول أو الدهون، فالتزم بتناولها تبعاً للجرعات المقررة.

٧ - الحفاظ على وزن صحي:

- ان زيادة الوزن و السمنة من عوامل الخطورة للاصابة بارتفاع ضغط الدم و مرض السكري من النوع الثاني و ارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم و جميعها أمراض تزيد من فرص تصلب الشرايين و تكون الجلطات و بالتالي السكتات الدماغية.

- اذا كنت تعاني من زيادة الوزن ، استشر اخصائى التغذية ليضع لك نظاما غذائيا يتناسب مع احتياجاتك اليومية



الصليبيخات - وزارة الصحة - المكتب الاعلامي - الدور الثاني

@Urti_q8 | @arikuwait | ari-kuwait.com

q8 media | q8 media | 24861035



في الدم للحد من تلك المخاطر إلى أدنى مستوى بالإضافة الى الانتظام فى العلاج و اتباع نمط حياة صحي.

٦ - ضبط نسبة الكوليسترول و الدهون في الدم:

ارتفاع الكوليسترول في الدم يساهم في تكوين الجلطات و اللويحات الدموية والتي يمكن أن تسد الشرايين وتؤدي إلى السكتة الدماغية. ويجب التحكّم في كوليسترول الدم عن طريق:

- اتباع نظام غذائي صحي يحتوى على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة و المهدرجة

- تناول الأطعمة التي تحتوى على الدهون الجيدة



يتقلص بنسبة قد تصل إلى النصف بعد مضي عام على الإقلاع.

٤ - السيطرة على ارتفاع ضغط الدم:

يسبب ارتفاع ضغط الدم حوالي ٥٠٪ من السكتات الدماغية الانسدادية كما أنه يزيد من حدوث السكتات الدماغية النزفية و قد لا ينتبه المريض الى ارتفاع ضغط الدم حتى حدوث سكتة دماغية أو أزمة قلبية مفاجئة. و على المصابين بارتفاع ضغط الدم:

- فحص ضغط الدم باستمرار

- الالتزام بالأدوية التي يصفها الطبيب

- اتباع أسلوب حياة صحي من حيث النظام الغذائي و ممارسة الرياضة و الامتناع عن التدخين

٥ - السيطرة على نسبة السكر في الدم:

يزيد ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم من نسبة حدوث السكتة الدماغية بمقدار مرة و نصف الى أربع مرات عن الاشخاص الآخرين .

لا بد لمريض السكري من مراقبة نسبة السكر

- الحد من الدهون المهدرجة و المشبعة.

٢ - ممارسة النشاط البدني بانتظام

تساعد ممارسة النشاط البدني معتدل الشدة (مثل المشي السريع ، السباحة ، الأيروبيكس) بانتظام ولدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة في الحفاظ على صحة الجهاز القلبي الوعائي

- أما ممارسة النشاط البدني معظم أيام الأسبوع ولدة لا تقل عن ٦٠ دقيقة فهو يساهم في الحفاظ على وزن صحي.

و ينصح معظم الخبراء بممارسة تمارين القوة (مثل حمل الأثقال) مرتين اسبوعين بجانب التمارين الهوائية.

٣ - الامتناع عن تعاطي التبغ:

يرفع استخدام التبغ خطر الإصابة بالسكتات الدماغية بمقدار الضعف، سواء كان في شكل سجاير أو سيجاراً أو تبغاً معداً للغلابيين أو للمضغ ويشكل التدخين السلبي أيضاً خطراً على الصحة أيضاً

- يزيد التدخين من احتمال تكوين الجلطات و يزيد من لزوجة الدم كما أنه يزيد من تراكم الترسبات في الشرايين

- يمكن لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية أن يقل فور إقلاع الشخص عن تعاطي منتجات التبغ. ويمكن أن



على الرغم من خطورة السكتات الدماغية و مضاعفاتها الخطيرة فإن ٨٠٪ من السكتات الدماغية يمكن الوقاية منها باتباع الخطوات صحية الثماني التالية:

١ - اتباع نظام غذائي صحي:

النظام الغذائي المتوازن ضروري لصحة القلب والجهاز الوعائي والسيطرة على الوزن و نسبة الدهون بالدم و مستوى ضغط الدم ، وهو يشمل:

- تناول كمية من السعرات خلال اليوم بما يتناسب مع العمر و الوزن و الطول.

- الإكثار من الخضروات والفواكه

- تناول الحبوب غير منزوعة النخالة و البقول.

- تناول اللحوم الخالية من الدهون و الدواجن و من الأفضل تناول الأسماك مرتين أسبوعياً

- تناول منتجات الألبان قليلة الدسم.

- الإقلال من تناول السكريات و الأملاح و يوصى الأطباء بألا تزيد كمية الملح اليومية عن جرام و نصف يومياً.

