I'm not a bot

aha / asana إرشادات الوقاية من السكتة الدماغية الثانوية

[illegible] الدموية الصغيرة والمتوسطة والكبيرة في الجسم، ومنها الأوعية الدموية في العين والكلى والقلب والدماغ. ونتيجة لذلك يمكن أن يتسبب داء السكري في عدد من المشاكل القلبية والسكتات الدماغية. بالإضافة إلى ذلك، وبالنسبة للمرضى الذين نجوا من سكتة دماغية، فإن احتمال الإصابة بسكتة دماغية ثانية يكون أكبر 3 مرات لدى الأشخاص المصابين بداء السكري غير المعالج. وأشار الدكتور روسمان إلى أن خطة العلاج الأفراد المصابين بداء السكري تشمل إجراء فحوصات الهيموغلوبين السكري (HbA1C) -السكر التراكمي- الذي يقدم لمحة عن مستويات سكر الدم خلال الأشهر الثلاثة السابقة لإجراء التحليل. ونابع: "إننا ننصح هؤلاء المرضى بالحرص على [illegible] أو أي أسكولا أن الطول الأوسع [illegible] الدماغية، لذلك احرص على إضافة الخضراوات والفواكه الطازجة لنظامك الغذائي، والتقليل من تناول الأطعمة المليئة بالدهون المشبعة والدهون المتحولة والكوليسترول. وفي المقابل أكثر من تناول الأطعمة الغنية بالألياف فهي تحجم من تراكم الكوليسترول، وحاول التقليل من تناول الأملاح مما يساعد في خفض احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم.[٦] ابتعد عن التدخين بجانب التدخين من احتمالية الإصابة بالسكتة الدماغية، إذ إن مادة النيكوتين الموجودة في السجائر تؤدي إلى رفع ضغط الدم. كما تؤدي مادة أحادي أكسيد الكربون إلى التقليل من مستوى الأكسجين في الدم. وكذلك الحال عند الأشخاص الذين يستنشقون دخان شخص آخر، أو ما يُدعى بالتدخين السلبي. [illegible] أقل من 200 ملغرام/ديسلتر. الكوليسترول [illegible] مستوى السكر المستمر في الدم لدى مرضى السكري إلى حدوث تغيرات مدمرة في الأوعية الدموية للجسم بأكمله بما فيه الدماغ. ومما يجدر بالذكر أن حدوث السكتة الدماغية مع ارتفاع مستوى السكر يؤدي عادة إلى أضرار شديدة في الدماغ مقارنة مع حدوثها ومستوى السكر منضبط.[١] مرافقة الكوليسترول، يعد الكوليسترول أحد العوامل الرئيسة التي تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والدحجة الصدرية، وقد يزداد خطر الإصابة مع وجود عوامل أخرى إلى جانب ارتفاع الكوليسترول. كالتدخين، وارتفاع ضغط الدم، والسكري.[٨] إذا حافظ على مستوى الكوليسترول ضمن [illegible] (Total Cholesterol) أقل من 200 ملغرام/ديسلتر. الكوليسترول [illegible] لذلك يوجه للحصول على المساعدة الطبية إذا كنت تظن أنك تعاني من أية أعراض غريبة. وفيما يلي بعض الأعراض [illegible] الدماغية الثانوية غير واضحة. على الرغم من العلاقة غير المؤكدة بين البدانة ومعاودة السكتة الدماغية، فإن أحدث الإرشادات توصي بالتحقق من مؤشر كتلة الجسم والبدانة عند جميع المرضى الذين أصيبوا بالسكتات الدماغية أو النوبات الإقفارية العابرة. الخمول الذي يقلل النشاط الذي من عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، لكن لم تتحقق التجارب السريرية من فعالية التمارين الرياضية في الوقاية الثانوية من السكتة الدماغية، وتستند فائدتها المفترضة إلى أدلة غير مباشرة مرتبطة بتقليل عوامل الخطر، مثل ضغط الدم، وتمثيل الدهون. ومقاومة الإنسولين، وتدبير الوزن. توصلت [illegible] ه أن فقدان الوزن يقلل من عوامل الخطر القلبية الوعائية، إلا أن فائدته في الوقاية من السكتة الدماغية [illegible] العابرة، ولكن نظرًا إلى وضوح الأدلة حول الآثار الضارة للتدخين، لن تجرى مثل هذه التجارب على الأرجح. يجب أن يُنصح جميع المرضى الذين أصيبوا بالسكتة الدماغية أو النوبة الإقفارية العابرة من المدخنين بالإقلاع عن التدخين وتجنب التدخين السلبي، كما يوصى بطلب الاستشارة في استخدام منتجات النيكوتين المساعدة، والأدوية القمعية المستخدمة للإقلاع عن التدخين. استهلاك الكحول قيّمت بعض الدراسات العلاقة المباشرة بين استهلاك الكحول والسكتة الدماغية، وأوجد أن الارتباط بين السكتة الإقفارية والكحول يتخذ شكل حرف J. ما يعني أن الاستهلاك الخفيف والمعتدل ذو أثر وقائي، بينما يحمل التعاطي الأكبر خطورة عالية. يرتبط التأثير الوقائي بتأثير الكحول على الرونين الدهني عالي الكثافة [illegible] السكتة الدماغية سيوثا. توجد عدة أدوات مصدقة لتقييم خطر الإصابة بالسكتة الدماغية لدى مرضى الرجفان الأذيني، ويوجد بعين الاعتبار عوامل مثل: الفشل القلبي المرافق، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، والعمر. تُظهر الأبحاث زيادة في خطر الإصابة بالسكتة الدماغية مع ارتفاع الدرجات التي يحصل عليها المريض في هذا التقييم (أي عند وجود الأمراض المرافقة). لاحظ أن لاستخدام الوارفارين المثبّت للوقاية من السكتة الدماغية، جرعة الوارفارين المثبّت للوقاية من السكتة الدماغية عند هؤلاء المرضى هي التي تحقق نسبة معايرة دولية NR أقل [illegible] الدماغية. وفي هذا السياق، وقالت: «النقطة الإضافية الرئيسية هي أن جميع نوصياتنا لن تؤدي فقط إلى الوقاية من السكتة الدماغية بشكل أفضل، بل ستؤدي أيضاً إلى تحسين صحة الدماغ». الخرف يوضح الخبراء القائمون على الدراسة الإرشادات الجديدة ومنها أن مخاطر الإصابة بالخرف هي في الأساس مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية نفسها. وأضافوا أن المبادئ التوجيهية المحدثة تعكس بشكل عام «الدروس البحثية والسريرية المهمة» المستفادة على مدى السنوات العشر الماضية، موضحين أنه من المهم أن تتعاون الجمعيات المهنية لتقديم إرشادات متعددة التخصصات لمساعدة المرضى بشكل أفضل، مثل مرض الشريان التاجي والنوبات القلبية، يمكن الوقاية من السكتات الدماغية إلى حد كبير إذا بدأنا في علاجها في وقت مبكر.