

خلل مفاجئ في تدفق الدم إلى جزء من الدماغ

السكتة الدماغية .. حقائق وأعراض وعلاج

يعرف الأطباء السكتة الدماغية بأنها خلل مفاجئ في تدفق الدم إلى جزء من الدماغ يساهم بدوره في إحداث خلل في مهام الجسد التي يقوم بها ذلك الجزء من الدماغ ويسيطر عليها . لكن ذلك الخلل المفاجئ ، وتحديدًا تلك الإعاقة في الدورة الدموية ، تستغرق سنوات قبل أن تحصل ويمكن أن تكون نتيجة انسداد أو عبة دموية في الدماغ أو على الأقل حصول تخثر للدم فيها أو ضعف في جدران الأوعية الدموية الدهن والكوليسترول.

يمكن أن يحصل ذلك الخلل أو تلك الإعاقة الدموية بفعل جلطة دموية تصل إلى الدماغ من جزء آخر من الجسد . ويمكن في حالات نادرة أن تنتج السكتة الدماغية من ضعف في جدران الأوعية الدموية الذي هو بدوره نتيجة تسارع أو ارتفاع في ضغط الدم يخرج عن السيطرة أو يكون موجودا بالولادة . ويمكن أن يسبب ذلك الضعف انفجارا في الجدار الضعيف لذلك الوعاء الدموي وعندها يحصل نزيف ويتسرب الدم إلى خارج الأوعية الدموية في الدماغ . يمكن أن تكون السكتة الدماغية أسوأ كابوس شاهده في حياتنا فعندما يصاب عضوا من أعضاء العائلة بالسكتة الدماغية تكون تلك نتيجة واحدة مؤكدة وهي أن حياة تلك العائلة لن تعود كما كانت من قبل .

حقائق عن السكتة الدماغية

- تحصل السكتات الدماغية أكثر مما يظن ورغم أنها مرض شائع بين المسنين فإن الأطفال والشباب البالغين لا يملكون مناعة ضدها .

تأتي السكتة الدماغية المرتبة الثالثة بين مسببات الموت اليوم بين كل فئات الأعمار وفي المرتبة الأولى من مسببات العجز عند البالغين .

- تصل الكلفة المالية لنفقات

تأتي في المرتبة الثالثة بين مسببات الموت اليوم بين كل فئات الأعمار

علاج السكتة الدماغية بما فيها فقدان العمل والأجر مبالغ طائلة جدا .

تجنب السكتة الدماغية

- يكون بوعي أسبابها وتفضيل مخطاها باتناع نمط حياة صحي صحيح وبالذهاب لقسم الإسعاف عند ظهور أي أعراض بسرعة .
- يملك حوالي 25 إلى 50 بالمئة من ضحايا السكتة الدماغية تاريخا من الإصابة بنوبات سكتة دمائية ثانوية أو صغيرة .
- يمكن أن تصيب هذه السكتات الدماغية الصغيرة أشخاصا في سن 30-40 سنة .
- غالبا مايهمل المصاب أعراض السكتات البسيطة .
- يصاب 35 بالمئة من ضحايا السكتات الصغيرة بسكتة دمائية كاملة في غضون خمس سنوات على حدوث النوبات مالم يتم علاجهم .
- يدرك 8 بالمئة فقط من المصابين ، أن الأعراض هي نتيجة إصابتهم بسكتة دمائية
- أسباب السكتة الدماغية هناك مخاطر تهيئ للإصابة بالسكتة الدماغية أهمها :
- مخاطر يمكن ضبطها في إطار السكتة الدماغية
- ارتفاع ضغط الدم الشرياني



الذي يضعف جدران الشرايين -تصلب الشرايين نتيجة ترسب الدهون والعوامل الأخرى -البدانة -التدخين -ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم -أمراض القلب واضطرابات نظم القلب -حجوب منع الحمل -زيادة عدد كريات الدم الحمراء -ظهور عوامل الخطورة الجديدة والتي تساعد على تصلب الشرايين

مخاطر يصعب ضبطها في إطار السكتة الدماغية فهي :

- تقدم العمر
- حجوب الاجتماعية
- العوامل الوراثية
- عناصر الصحة الشخصية
- مرض السكري
- أنواع السكتة الدماغية
- هناك أربعة أنواع أساسية من السكتات الدماغية ، أكثرها

حصولا وشيوعا السكتة الدماغية التجلطية أو التخثرية والسكتة الدماغية الانسدادية وتحدث نتيجة انسداد في أحد مجاري الدم وكلاهما يؤدي إلى النتيجة ذاتها . والثالثة السكتة الدماغية نتيجة نزيف بالدماغ والرابعة السكتة الدماغية نتيجة النزف تحت الغشاء العنكبوتي حول المخ . السكتة التخثرية وهي أكثر أشكال السكتة الدماغية حدوثا وفي الحقيقة أن 40 بالمئة من كل السكتات الدماغية هي تخثرية . السكتة الدماغية الانسدادية هذا النوع من السكتات ينتج أيضا من التخثر أو تكون جلطة دموية لكن الجلطات الانسدادية في هذه الحالة هي كتل من النسيج الجسدي والدم والكوليسترول تنشأ في مكان آخر من الجسد غير الدماغ وتكون عادة في القلب أو الشريان السباتي في العنق وفي نهاية الأمر تصل إلى الدماغ . وهي مسؤولة عن 30 بالمئة من حالات

هناك علامات إنذار قبل حصولها فإذا أدركها المريض وسارع بالذهاب إلى المستشفى نجا منها

بعض الحالات الطبية التي يمكن أن تشخص بالخطأ على أنها سكتة دمائية .

الدوار وروم الدماغ والإضطرابات النفسية والعقلية الصداع المزمن وصداع الشقيقة

التشنجات والصرع إضطرابات الأذن الداخلية قائمة بأعراض سكتة النصف الكروي الأيمن في الدماغ شلل أو ضعف في الجانب الأيسر من الجسم صعوبة في تادية الواجبات اليومية صعوبات في الإدراك الإهمال إعاقه في الذاكرة البصرية

فقدان الإحساس بالصور الطبيعى للمخ وعدم الانتباه تقويم ضعيف للأموار إضطراب في معرفة الزمن فقدان الحقل البصري الأيسر تغيير حاد في المزاج كسل عقلي سلوك اندفاعي قائمة بأعراض سكتة النصف الكروي الأيسر من الدماغ شلل أو ضعف في الجانب

العلاج دوائياً :

حسب وضع المريض الصحي والتشخيص الإشعاعي وسرعة حضوره للمستشفى يقرر الطبيب اختيار المريض لاستخدام العلاجات المنبئية للجلطة أو استخدام الأدوية المانعة للتجلط أو استخدام الأسبرين فقط أو جمع بعض الأدوية مع بعض . كل هذا يترك للطبيب المعالج وقد يضطر الطبيب لوصف بعض الأدوية المهذنة ومن يعاني من تشنجات قد يعطى أدوية مانعة للتشنجات وفي بعض الأحيان يعطى المريض أيضا مضادات للإكتئاب . وغالبا مايصف الطبيب للمريض الأسبرين بجرعة 300 ملجم يوميا للوقاية من تكرار حدوث السكتة الدماغية . إضافة إلى مسبق فإن على الطبيب والمريض تقلص عوامل الخطورة والتحكم فيها بكل الطرق المتاحة غير الدوائية والدوائية بنفس الخطوات المتبعة في علاج تصلب الشرايين التاجية للقلب .

جراحياً :

قد يضطر الطبيب إلى إرسال المريض للجراحة الوعائية بإزالة الجيد يتصرف بسرعة و يأخذ بعين الاعتبار الحالة الإجمالية للمريض خلال عملية التقويم ويركز على التقدرات الباقية للمريض بعد السكتة وليس فقط على العجز الناجم عنها . ويقوم الطبيب في إطار عملية التقويم هذه بإجراء التالي

السريي الإكلينيكي وتأكيد التشخيص بالتصوير الطبيعى للمخ ويجب أن يتم حضور المريض إلى المستشفى في خلال 10-15 دقيقة وفحص المريض وتشخيصه بالتصوير الطبيعى يجب ألا يزيد على ساعة ليتمكن الطبيب من تحديد العلاج المناسب في أقل من ثلاث ساعات من ظهور الأعراض

باحثون: الخبز الأبيض والأرز يزيدان من خطر الإصابة بالاكتئاب

حذر بحث حديث من النظام الغذائي الذي يتألف من خبز أبيض وأرز من الممكن أن يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب لدى كبار السن من السيدات، في حين ثبت أن الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة، والخضروات من الممكن أن تحدد من أخطاره.

وجد بحث جديد أن الأطعمة المكررة تتسبب في ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل سريع، مما يدفع الجسم لضخ هرمون الأنسولين، الذي يساعد على تكسير السكر. لكن البحث أظهر أن تلك العملية من الممكن أن تتسبب في ظهور أعراض الاكتئاب. وقال الباحثون إن تلك

النتائج، التي نشرت في المجلة الأميركية للتغذية السريرية، قد تمهد الطريق أمام إمكانية معالجة الاكتئاب ومنع الإصابة به باستخدام التغذية. وتشير البيانات إلى أن 3 من بين كل 100 شخصاً في بريطانيا يعانون من الاكتئاب. وفي دراسة شملت 70 ألف سيدة تجاوزن مرحلة انقطاع الطمث، وجد العلماء أن هناك علاقة بين استهلاك الكربوهيدرات المكررة والاكتئاب. حيث ثبت أن الأطعمة المكررة مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض تحدث استجابة هرمونية في الجسم خفض مستويات السكر في الدم. وربما

تتسبب تلك الاستجابة في حدوث تغييرات مزاجية أو في تفاقمها وربما تعمل على ظهور أعراض الاكتئاب الأخرى. وأوضح العلماء أنه من اللازم إجراء مزيد من البحوث لاستكشاف المنع ولعرقه ما إن كان نفس الشيء يحدث بين فئات سنية أخرى أم لا. ونقلت صحيفة الدييلي ميل البريطانية بهذا الخصوص عن دكتور جيمس غانغويسك، الباحث الرئيسي في الدراسة، قوله «: ما توصلنا إليه من نتائج يشير إلى أن التقلبات ومعالجات وقائية بالنسبة لمشكلة الاكتئاب».



الأمراض المزمنة .. وكيفية الوقاية منها



الوزن وإهمال علاجه عبر العقاقير وفحص نسبة السكر في الدم بشكل منتظم يؤدي إلى إلحاق الضرر بأعضاء في الجسم خاصة الكلى والأعصاب والبصر، ويزيد التدخين وتناول الكحول من خطورة هذه المضاعفات. لذا ينصح التقرير بوجوب إجراء فحص مخبري لكل شخص ما فوق العشرين سنة بالأخص من توجد لديهم تاريخ عائلي مع المرض الأم أو الأب أو الجد أو الجدة) ، أو عند الشعور بالعوارض التي سبق وذكرتها السرطانات

على الرغم من أن العوامل المسببة للإصابة بالسرطان لم تحدد علميا بعد لكن توجد بحوث علماء يعتقدون بأن المدخنين أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة من غير المدخنين، وبأن الذين يعرضون أجسامهم لأشعة الشمس القوية بصورة متكررة أكثر عرضة للإصابة بسرطان الجلد، كما أن الأكلان من تناول الأطعمة المحتوية على الدهون الحيوانية وبشكل أساسي قلة الحركة.

السكري ولا يترافق هذا المرض بعوارض واضحة سوى بالإحساس بالجوع والعطش وكثرة التبول وتناقص

تصيب الأمراض المزمنة النساء كما الرجال وتكثر بعد سن الأربعين وتزداد انتشارا مع التقدم في العمر أو بين المتقدمين في السن. ويعود السبب في ذلك إلى تعرض الإنسان إلى مجموعة من المؤثرات الضارة بالصحة التي تؤدي إلى تبدلات لا تظهر نتائجها مباشرة على أعضاء الجسم وإنما تتجلبض على سنوات قبل ظهور أعراضها التي تتدرج بحدوث المرض.

وتوصف هذه المؤثرات بالعوامل الخطيرة لأنها تساهم في إضعاف مقاومة الجسم للأمراض وإتلاف أجهزته ما يؤدي إلى سهولة تعرضه لإصابات متعددة قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة أو إلى عجز دائم إذا تأخر الكشف عنها أو أهمل علاجها. ومن هذه العوامل الخطيرة زيادة الوزن أو السمنة والتدخين والحول أي عدم الحركة وعادات الأكل السيئة مثل الإفراط في تناول الدهنيات الحلوويات وتعاظم الكحول، والإفراط في تناول المشروبات الغازية والمشروبات المحلاة بالسكر، والتوتر العصبي الدائم.

ومن أهم وأخطر الأمراض المزمنة والتي لها علاقة بعوامل الخطر هذه امراض القلب والشرايين والكلى والسرطان ومرض السكري.

أمراض القلب والشرايين: كما هو معروف فإن القلب عضلة مجوفة تتصل بالشرايين والأوردة وتضخ الدم إلى أعضاء الجسم، ما يعني أنه يحمل الغذاء والاشتمارية لها، فإذا ما قل وصول الدم إلى كل أجزاء الجسم فإن وظائفها تصاب بالخلل الوظيفي، ومن مسببات المرضين كثرة تناول الدهنيات والنشويات الملح وما يزيد المشاكل قلة الحركة لأنها تؤدي إلى تراكم الشحوم داخل الشرايين فيؤدي مع مرور الوقت إلى تصلبها وعدم معالجتها بسرعة يسبب انسدادها كليا.

بالقلب والشرايين هي التدخين والكحول، فمع الوقت يصبح القلب عاجزا عن تادية وظائفه على أكمل وجه وتصاب الشرايين التي تغذيه بالانسداد والتضييق مما يعرض الإنسان لنوبات الذبحة الصدرية التي تترافق بضيق النفس وآلم الصدر الشديد، أما إذا حدث انسداد كامل في هذه الشرايين نتيجة ترسب الشحوم على جدرانها وتصلب الدم فقد يؤدي ذلك إلى الوفاة وهو ما يعرف بالجلطة.

وقد تقتصر مخاطر التصلب على فقدان الشرايين مرونتها فيصاب الإنسان عندها بارتفاع ضغط الدم

دراسة : الذين يقرؤون بانتظام يسهل عليهم التعامل مع المشكلات الحياتية

رأت دراسة أجرتها مؤخرا منظمة «وكالة القراءة» البريطانية أن الكتب الجيدة، إضافة إلى أنها تخلق شعورا بالرضا، فإنها تزيد من الفهم والتعاطف وتجعل القارئ أكثر لطفًا وتهديبا. ولاحظت الدراسة أن الكتب ذات المحتوى الجيد، تعرف الفرد على أشياء مفيدة كثيرة، وبمقارنته القارئ لنفسه يبطل القصة يمكنه أن يحدد صفاته الشخصية.

كما بينت الدراسة ان الذين يقرؤون بانتظام يسهل عليهم التعامل مع المشاكل الحياتية، وينامون أفضل، واندرا ما يصابون بالكتابة. أما ما يخص الأطفال،

