

نشرة معلومات عن حالة مرضية
صدرت في آب/أغسطس ٢٠٢٢

ما هي؟

تحدث السكتة الدماغية عندما تنقطع إمدادات الدم عن الدماغ. يوجد نوعان رئيسيان للسكتة الدماغية:

- **النزفية** - تنتج عن تمزق أو نزف أحد الأوعية الدموية في الدماغ. ويمثل هذا النوع حوالي ١٥٪ من السكتات الدماغية.
- **الإقفارية** - تنتج عن انسداد في أحد الشرايين في الدماغ. ويمثل هذا النوع حوالي ٨٠٪ من السكتات الدماغية.

يحتاج كلا النوعين من السكتات الدماغية إلى علاج. ويمكن للسكتات الدماغية أن تكون خفيفة أو شديدة أو حتى قاتلة. تعتمد آثار السكتة الدماغية وأعراضها على الجزء الذي أثرت عليه من الدماغ. يمكن للسكتات الدماغية أن تؤثر على الطريقة التي تتصرف بها وعلى أفكارك ومشاعرك. وفي كثير من الحالات بإمكانك تجنب السكتات الدماغية عن طريق اتباع نمط حياة صحي. وتتضمن الأسباب الشائعة للسكتات الدماغية ضغط الدم المرتفع، وزيادة الوزن والبدانة والتدخين وارتفاع الكوليسترول والإفراط في شرب الكحول والإصابة بالسكري. سيساعدك طبيبك العام في وضع خطة نمط حياة صحي وفي التعرف على كيفية تقليل خطر الإصابة.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

سيحدث إليك طبيبك العام عن كيفية السيطرة على عوامل الخطر لمرض القلب. وقد يقترح عليك أن تقابل اختصاصي لإجراء المزيد من الفحوصات. كما وقد يناقش طبيبك العام معك نصائح لحياة صحية، مثل:

- الإقلاع عن التدخين
- إنقاص الوزن
- شرب كميات آمنة من الكحول
- ممارسة التمارين
- القيادة الآمنة
- إعادة التأهيل

القيادة الآمنة

عليك بالامتناع عن القيادة لمدة ثلاثة أشهر على الأقل بعد الإصابة بالسكتة الدماغية. كما عليك الحصول على تصريح من طبيبك العام، قبل أن تبدأ القيادة ثانية.

قد يقترح طبيبك العام عليك أن تبدأ بتناول أدوية لضغط الدم وأن تتوقف عن تناول أنواع أخرى من الأدوية.

كما يمكن لطبيبك العام أن يقترح عليك مقابلة أخصائي أعصاب إذا كان خطر تعرضك لسكتة دماغية في المستقبل مرتفعًا.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

قد يقابلك طبيبك العام بعد ثلاثة أشهر للاطمئنان على حالتك الصحية. كما وقد يقوم طبيبك العام بالتالي:

- يستمر في مساعدتك على تقليل عوامل الخطر الخاصة بك.
- يتحدث إليك عن كيفية التحري عن علامات السكتة المصغرة
- يقدم لك الدعم من أجل إعادة التأهيل حتى تتمكن من العيش باستقلال.
- يساعدك في حل أي مشكلة في مكان العمل
- يطمئن على صحتك النفسية ويقدم لك الدعم عند الحاجة
- يتفقد أمورًا أخرى كوظيفة المثانة ووظيفة الأمعاء وخطر التعرض للسقوط.

وإذا كان لديك مقدم رعاية، فقد يقوم طبيبك العام بالاطمئنان عليه. إذ قد يكون مقدم الرعاية بحاجة إلى رعاية بديلة للإراحة، أو عناية منزلية، أو إلى دعم أكبر. بإمكانك الحصول على الدعم من خلال المجالس المحلية (اقرأ في الأسفل، ما هي أنواع الدعم المتاحة).

قد يقوم طبيبك العام أيضًا بالتحدث إليك عن تخطيط الرعاية للمراحل المتقدمة.

ماذا بوسعني أن أفعل؟

عندما تصاب بسكتة دماغية لأول مرة، تصبح أكثر عرضة لخطر الإصابة بسكتة دماغية ثانية. وللتقليل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية عليك القيام بالتالي:

- اتبع خطة العلاج الخاصة بك
- تناول أي دواء حسب التعليمات
- اتبع أسلوب حياة صحي
- اسأل طبيبك العام عن كيفية التحري عن علامات السكتة المصغرة
- اتبع نصيحة طبيبك العام بخصوص القيادة الآمنة
- تمرّن يوميًا
- اسأل طبيبك العام عن تمارين إعادة التأهيل حتى تتمكن من استعادة استقلاليتك



متى يجب أن استدعي سيارة إسعاف؟

إن السكتة الدماغية هي حالة طبية طارئة. إذا ظهرت عليك أو على شخص آخر علامات السكتة الدماغية، اتصل على الرقم ثلاثة أصفار على الفور. ابحث عن العلامات المعروفة اختصارًا بـ F.A.S.T. **الوجه:** تفقد وجه المصاب. هل تدلّ فمه؟ **الذراعان:** هل بإمكانه رفع كلتا ذراعيه؟ **النطق:** هل طريقة كلامه مشوشة؟ هل يفهم عليك؟ **الوقت:** وهو بالغ الأهمية. اتصل على الرقم ثلاثة أصفار.

ما هي الأسئلة التي يمكنني أن أطرحها على طبيبي؟

- كيف يمكن لإصابتي بالسكتة الدماغية أن تغير مما يمكنني القيام به؟
- ما هي التغييرات الأخرى في نمط الحياة التي يجب علي القيام بها؟
- هل يجب علي أن أغير نظامي الغذائي؟
- ما هي أنواع الدعم المتاحة؟
- متى بإمكانني القيادة ثانية بعد الإصابة بالسكتة الدماغية؟
- ماذا بوسعي أن أفعل لتقليل خطر إصابتي بالسكتة الدماغية؟



ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

المستشفيات العامة

يمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى أخصائي عام في مستشفى محلي عام.

أخصائيو قطاع خاص

أخصائيو القطاع الخاص، والمعروفون بأخصائي الأعصاب، هم أيضًا أحد خياراتك. اطلب من طبيبك العام إحالتك.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

إذا أردت الاطلاع على المزيد عن السكتة الدماغية، فقد تفيدك المصادر التالية من مؤسسة السكتة الدماغية:

- تفادي الإصابة بالسكتة الدماغية: strokefoundation.org.au
- الحياة بعد الإصابة بالسكتة الدماغية: strokefoundation.org.au
- معلومات للناجين ومقدمي الرعاية: strokefoundation.org.au
- معلومات بلغات أخرى: strokefoundation.org.au
- خط السكتة الدماغية: strokefoundation.org.au أو اتصل على الرقم ١٨٠٠ ٧٨٧ ٦٥٣