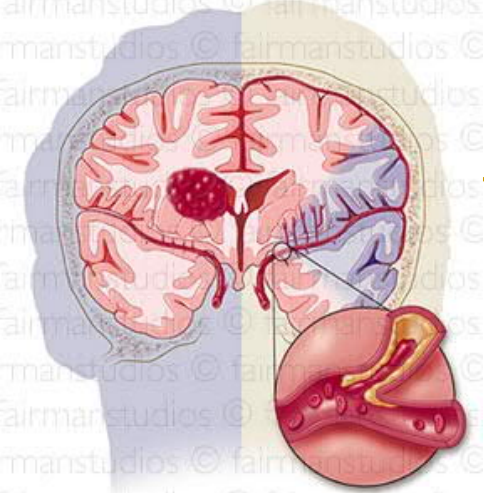
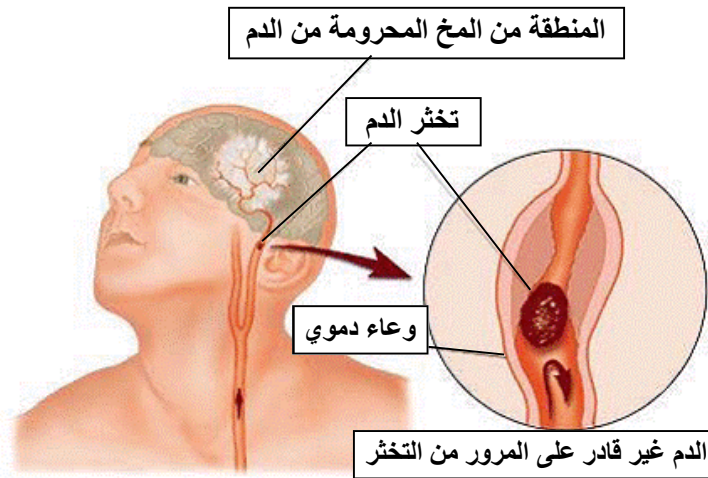


مشروع
رعاية المسنين



الجلطة الدماغية



علاج الجلطة الدماغية

- الإسراع في التشخيص والعلاج فور ظهور الأعراض مما يسهل في تقديم العلاج اللازم في المراحل الأولى أفضل من التأخر.
- قد يصف حبوب الأسبرين أو أدوية أخرى مضادة للتخثر.
- متابعة النصائح والإرشادات التي تقي من السكتة الدماغية.
- ممارسة الرياضة والحركات البدنية.
- الابتعاد عن أي توتر.



برنامج المجتمع المحلي لتأهيل المعوقين

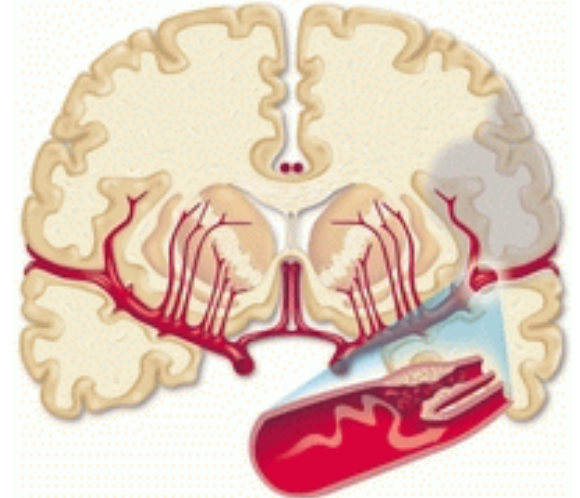
(جمعية المرأة الخيرية) - مخيم البص - قرب عيادة الأنروا

ص.ب: 76 صور، لبنان

بريد الكتروني: scdpwho@gmail.com

الجلطة الدماغية

هي عبارة عن نقص مفاجئ في إمداد الدماغ بالدم لوجود خثرة مما تسبب إنسداد لأحد الشرايين في الدماغ.



أعراض الجلطة الدماغية

- الشعور بالضعف أو التشنج أو شلل بالنصف الأيمن أو الأيسر من الجسم.
- صعوبة بالنطق.
- ضعف مفاجئ بالإبصار.
- ضعف التركيز واضطراب في الذاكرة.
- الشعور بالروضة أو قد يحدث الإغماء.
- غالباً تتحسن حالة المريض تماماً إلا أنه قد يبقى به عجز



دراهم وقاية خير من قنطار علاج

دائم بدرجات متفاوتة.

الأسباب المهيمنة للجلطة الدماغية:

- ارتفاع ضغط الدم وهو أهم الأسباب (نصف الحالات بسبب ارتفاع ضغط الدم).
- التدخين والتدخين السلبي (هو وجود غير المدخن في بيئة ملوثة بدخان التبغ).
- داء السكري.
- ارتفاع نسبة الدهون في الدم.
- السمنة.
- قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة.
- تعاطي حبوب منع الحمل عند السيدات المرضعات.
- الإدمان على المخدرات مثل: الكوكايين.



كيف يُمكن أن نتجنب الإصابة بالجلطة الدماغية:

- التحكم الجيد بضغط الدم (من خلال تناول الدواء بالوقت المناسب ومراقبة الفحص الذاتي للضغط).
- التحكم الجيد بمستوى السكر في الدم.
- الإمتناع عن التدخين (الإبتعاد عن التدخين السلبي).
- الحمية الغذائية (الإبتعاد عن الملح والدهون والإكثار من الألياف والخضروات والفواكه والأسماك).
- تجنب الكحول.
- الإبتعاد عن السمنة.
- ممارسة الرياضة (المدة 30 دقيقة يومياً أو على الأقل 3 أيام في الأسبوع) والحركات البدنية.
- زيارة الطبيب لمراقبة الفحوصات المخبرية والحالة المرضية.
- الإبتعاد عن التوتر والقلق.

