



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



## ١٥ دقيقة لتفادي الجلطة الدماغية

**15 Minutes to Avoid  
Stroke**

## خذ من وقتك هادقيقة لحماية أهلك من الجلطة الدماغية

ه دقائق لتعلم علاماتها:



التنميل أو الضعف الفجائي للوجه، اليد أو الرجل، وخاصة



في جهة واحدة من الجسم.

الحيرة فجأة وصعوبة التحدّث والفهم.



صعوبة الرؤية بإحدى العينين أو كلاهما



فجأة.

صعوبة المشي، أو الإحساس بالدوار أو



فقدان التوازن أو التنسيق فجأة.



الصداع الحاد المفاجئ/دون معرفة السبب.

## ه دقائق لتقييم المخاطر:



ضغط الدم أعلى  
من ٨٠/١٢٠ ؟

في عائلته تاريخ  
إصابات بالجلطة  
الدماغية ؟

مصاب  
بالسكري ؟

?

لديه  
كوليسترول  
عال (دهون) ؟

مدخن ؟

نشيط رياضياً لمدة  
٥٥ دقيقة على الأقل  
في أغلب الأيام ؟



ه دقائق اتخذ الإجراءات اللازمة لتفادي هذه  
العوامل و حدد يوماً لفحص ضغط دمك أو لعائلتك .

هذا الوقت بمثابة هدية ثمينة و بإمكانه أن  
يُحدث فرقاً كبيراً في السنين القادمة.

## هل سأتحسّن ؟

- يتحسّن الناس في أكثر الحالات.
- تشتد أعراض الجلطة الدماغية بعد حدوثها مباشرة و  
قد تتحسّن فيما بعد .
- تعتمد سرعة العلاج و مدى التحسّن على شدة الإصابة و  
الالتزام بالتأهيل الطبي.
- تبدأ عودة القدرات الطبيعية بعد انتهاء الجلطة  
الدماغية و استقرار الحالة طبيًا.

تحدث بعض التحسّسات فوراً بعد حدوث الجلطة الدماغية وتعتمد على كيفية عمل المخ مرة أخرى بعد الإصابة.

برامج التأهيل من الجلطة الدماغية تساعدك على تحسين قدراتك وتعلّم مهارات جديدة وأساليب للتعايش.

قد يؤثر الحزن بعد الجلطة الدماغية على التأهيل الطبي لذا من المهم معالجته.

يحصل التحسّن عادةً بعد الأشهر القليلة من الجلطة الدماغية، ثم يستمر على مدى سنوات بعد سعيك.

هل لديك أسئلة لطبيبك أو ممرضك ؟  
خذ من وقتك دقائق قليلة لكتابة أسئلتك  
لطرحتها على طبيبك عند زيارتك القادمة

## متغيرات تسببها الجلطة الدماغية

### ما هي أهم آثار الجلطة الدماغية؟

يتحكّم عقلك بتحركاتك، وأحاسيسك، وأفكارك،  
وتصرّفاتك.



بإمكان الجلطة الدماغية أن تؤثر على أي من هؤلاء  
الإمكانيات فقد تُصاب بإحدى هذه الأعراض:

تغيّرات بالتصرفات  
(تغيرات بالشخصية ،  
كلمات أو حركات غير  
مهدّبة).

فقدان التحكم العاطفي  
و تغيّر الطباع.

تناقص مجال الرؤية و  
مشاكل الإدراك البصري.

احتباس الكلام (أو  
صعوبة النطق و  
التحدّث) أو صعوبة  
البلع.

عدم الإحساس بالجانب  
المتضرر.

عادة ما يسبب تجاهل  
جانب من الجسد  
للناجين من الجلطة  
الدماغية نسيان  
جانبهم المتضرر.

ضعف أو شلل بأحد  
الجانبين من الجسد.

تغيّرات بالمعرفة  
(الذاكرة، أو إطلاق  
الأحكام أو حل  
المشكلات.

## ما هي الآثار العاطفية للجلطة الدماغية؟



الحزن

التعب و الإرهاق

اللامبالاة وضعف  
العزيمة

إنكار الإصابة  
بالجلطة الدماغية

تغير المشاعر بسرعة  
و أحياناً لا تتناسب مع  
طباعه السابقة



## الجلطة الدماغية



يمكن الحد من خطورة الإصابة بالجلطة عن طريق:

الامتناع عن التدخين والكحوليات، والتواصل مع طبيبك للوصول أو المحافظة على حياة صحية بالأهداف التالية:

❖ معدل الكوليسترول العام : أقل من ٢٠٠.

❖ معدل كوليسترول إل دي إل (LDL) : تختلف على حسب

عدد عوامل الخطورة كما يلي:

١. عدم وجود مشاكل بالقلب و عوامل الخطورة من صفر

إلى واحد: أن يكون المعدل أقل من ١٦٠.

٢. أكثر من عاملين للمخاطرة: أن يكون المعدل أقل من

١٣٠.

٣. مرض بالقلب أو الإصابة بالسكري : أن يكون أقل من ١٠٠.

❖ كوليسترول إتش دي أل (HDL): أعلى من ٥٠ للنساء،  
وأعلى من ٤٠ للرجال.



❖ الدهون الثلاثية: أقل من ١٥٠

❖ ضغط الدم: أقل من ٨٠/٤٠

❖ جلوكوز الصائم: أقل من ١٠٠

❖ مؤشر كتلة الجسم (BMI) :

أقل من ٢٠ (ويُحسب بقسمة

الوزن "كجم" على مربع الطول

"متر")

❖ محيط الخصر: أقل من ٨٩ سنتيمتر (٣٥ بوصة)

❖ التمارين : أكثر من ٣٠ دقيقة يومياً أو بشكل شبه يومي

❖ غذاء متوازن: فواكه، خضروات، حبوب، منتجات ألبان

قليلة أو منزوعة الدسم، أسماك، بقوليات، دواجن

ولحوم منزوعة الشحوم.

❖ زيارات دورية للطبيب.

في حال لم يكن الغذاء المتوازن والرياضة المنتظمة  
كافيين لتقليل المخاطر لديك، يلزمك زيارة طبيبك  
لإضافة الدواء.

يستغرق تنظيف الصحون **١٠ دقائق**

يستغرق أكل وجبة **٣٠ دقيقة**

لكن خسارة من تحب بسبب جلطة

دماغية يستغرق **لحظة**



# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

المركز الوطني للعلوم العصبية



@Kfmc\_Riyadh



King-fahad-medical-city

You  
Tube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM3.16.000378

