

إرشادات الوقاية من السكتة الدماغية

Guidelines for the Prevention of Stroke

تاريخ الإصابة بالسكتة الدماغية:

عزيزي المراجع،

الرجاء اتباع الإرشادات التالية لتجنب خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

وضعك الحالي	هدفك	عوامل الخطر لديك
ضغطك اليوم:	ضغط الدم أقل من 130 على 80	ارتفاع ضغط الدم
HbA1c:	معدل السكر التراكمي (HbA1c) أقل من 7%	داء السكري
:LDL	الكوليسترول الضار (LDL) أقل من 1.7 مليمول/لتر	ارتفاع الكوليسترول في الدم
<input type="checkbox"/> مدخن <input type="checkbox"/> غير مدخن	التوقف نهائياً. للمساعدة يمكن حجز موعد في إحدى عيادات الإقلاع عن التدخين التابعة لوزارة الصحة عبر تطبيق "موعد" أو تطبيق "صحة" أو الاتصال على 937	التدخين
:BMI وزنك:	<input type="checkbox"/> مؤشر كتلة الجسم (BMI) أقل من 25 <input type="checkbox"/> فقدان 10% من الوزن من تاريخ حدوث السكتة الدماغية	السمنة
  	ممارسة التمارين المتوسطة (مثل المشي، ركوب الدراجة، السباحة) لمدة 10 دقائق - 4 أيام في الأسبوع على الأقل	عدم ممارسة النشاط البدني
  	اتباع نظام غذائي صحي متوازن مع خفض كمية الملح في الطعام. ينصح باتباع حمية البحر الأبيض المتوسط (تحتوي على السمك، الدواجن، زيت الزيتون البكر، الخضار، البقوليات، الفواكه، الحبوب الكاملة، المكسرات والبذور غير المملحة)	النظام الغذائي غير الصحي
<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا	تناول العلاج المسيل للدم بانتظام حسب الوصفة الطبية	الرجفان الأذيني

بالإضافة للحرص على التالي:

1. تناول أدويةك بانتظام حسب الوصفة الطبية.
2. زيارة المركز الصحي التابع لحيكم السكني بانتظام (كل 3 إلى 6 شهور) لمتابعة علاج الضغط والسكر والكوليسترول.
3. في حالة حدوث أعراض مشابهة للسكتة الدماغية (ميلان الوجه، عسر في التخاطب، ضعف الحركة أو فقدان الإحساس في جهة من الجسم، تغير مفاجئ في الرؤية، فقدان التوازن وصعوبة المشي) يجب التوجه فوراً إلى قسم الطوارئ بأقرب مستشفى تخصصي أو الاتصال بالإسعاف.

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية.

لأن الوعي وقاية

إدارة التنقيف الصحي
قسم الدراسات العليا