كيف تقي نفسك من الجلطة الدماغية؟ دراسة طبية تجيب

تشير الدكتورة ناتاليا موزجيخينا أخصائية طب الأعصاب، إلى أنه:"حتى الشباب أصبحوا يصابون بالجلطة الدماغية، ما تسبب لدى نصفهم تقريبا بإعاقة وإعادة تأهيل تستمر فترة طويلة".

وتقول:"يجب قياس مستوى ضغط الدم بانتظام وكذلك مستوى الكوليسترول والسكر لأن المصابين بداء السكري أكثر عرضة للإصابة بالجلطة الدماغية بمقدار 2.5 مرة مقارنة بالآخرين. كما أنهم يعانون من قصور القلب والوزن الزائد والمزاج السيء أيضا".

وتشير إلى أن:"ظاهرة التدخين وزيادة الوزن لدى الشباب يجب أن تولى اهتماما خاصا".

وتقول:"يجب على كل شخص ممارسة النشاط البدني على الأقل 2-2,5 ساعة في اليوم. كما يجب أن يتضمن النظام الغذائي خضروات وفواكه. أما التدخين فيسبب تشنج الأوعية الدموية، ما يقلل من كمية الدم المتدفقة إلى الدماغ".

وحددت الطبيبة الأعراض الأولى للجلطة الدماغية بما فيها تشوه تناسق الوجه وضعف النطق وعدم القدرة على رفع الذراعين وميل اللسان وأحيانا يعاني الشخص من الدوخة والغثيان والتقيؤ.

وتقول:"يجب في هذه الحالة استدعاء سيارة الإسعاف فورا لنقل الشخص إلى أقرب مستشفى في الساعات الأربع الأولى لمنع إصابته بإعاقة قد تكون دائمة لأنه 10 بالمئة من المصابين بالجلطة الدماغية يعودون إلى حياتهم الطبيعية أما 90 بالمئة فيصابون بإعاقة".

وتؤكد الطبيبة، أن:"علاج المصاب بسرعة، يزيد من فرص شفائه التام".