



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.

عوامل الخطر لديك	هدفك	وضعك الحالي
○ ارتفاع ضغط الدم	ضغط الدم أقل من 130 على 80	ضغطك اليوم:
○ داء السكري	معدل السكر التراكمي (HbA1c) أقل من 7%	HbA1c:
○ ارتفاع الكوليسترول في الدم	الكوليسترول الضار (LDL) أقل من 1.7 مليمول/لتر	LDL:
○ التدخين	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	☐ مدخن ☐ غير مدخن
○ السمنة	☐ مؤشر كتلة الجسم (BMI) أقل من 25 ☐ فقدان 10% من الوزن من تاريخ حدوث السكتة الدماغية	BMI: وزنك:
○ عدم ممارسة النشاط البدني	ممارسة التمارين المتوسطة (مثل المشي، ركوب الدراجة، السباحة) لمدة 10 دقائق - 4 أيام في الأسبوع على الأقل	☐ لا ☐ نعم
○ النظام الغذائي غير الصحي	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)	☐ لا ☐ نعم
○ الرجفان الأذيني	تناول العلاج المسيل للدم بانتظام حسب الوصفة الطبية	☐ لا ☐ نعم

بالإضافة للحرص على التالي:

1. تناول أدويةك بانتظام حسب الوصفة الطبية.
2. زيارة المركز الصحي التابع لحيك السكاني 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 التثقيف الصحي

قسم الدراسات العليا

