

الحياة بعد السكتة الدماغية تعافيك مسؤوليتنا

تمكين الناجين من السكتة الدماغية وعائلاتهم في
مستشفى فقيه الجامعي بدبي



WWW.FAKEEH.HEALTH



04 414 4444



DUBAI SILICON OASIS



للحصول على تجربة أفضل، قم
بتنزيل تطبيق **FUH CARE**

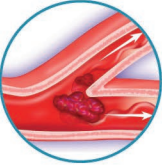
تابعونا على وسائل
التواصل الاجتماعي

ما هي السكتة الدماغية؟

تحدث السكتة الدماغية عندما يحدث انسداد أو انفجار وعاء دموي في الدماغ، مما يمنع الأكسجين والمغذيات من الوصول إلى خلايا الدماغ. ويمكن أن يؤثر ذلك على الحركة، والإحساس، والتفكير، والسلوك، اعتمادًا على منطقة إصابة الدماغ وحجمها.



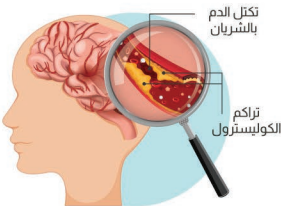
أنواع السكتة الدماغية



١ السكتة الدماغية العابرة (TIA) - "سكتة تحذيرية"

✓ تسبب أعراض مشابهة للسكتة الدماغية تكون مؤقتة وعادة لا تسبب ضررًا دائمًا.

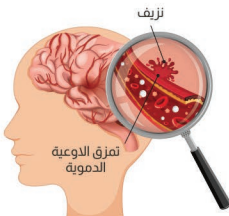
✓ تعتبر السكتة العابرة علامة تحذيرية، اتصل بالرقم ٩٩٨ على الفور لطلب سيارة إسعاف، حتى لو اختفت الأعراض.



٢ السكتة الدماغية الإقفارية

✓ تحدث بسبب جلطة دموية تسد وعاء في الدماغ.

✓ وهي أكثر أنواع السكتة الدماغية شيوعًا.



٣ السكتة الدماغية النزفية

✓ تحدث عندما ينفجر وعاء دموي في الدماغ.

✓ وهي أقل شيوعًا ولكن يمكن أن تكون خطيرة جدًا.

علامات التحذير الطارئة - فكر بسرعة

السكتة الدماغية هي حالة طبية طارئة. كلما حصلت على المساعدة بشكل أسرع، كانت فرص التعافي أفضل. اتصل بالرقم ٩٩٨ في الإمارات العربية المتحدة على الفور لطلب سيارة إسعاف إذا لاحظت:

F	A	S	T
			
تدلي الوجه	ضعف الذراع	صعوبة في الكلام	حان وقت الاتصال
يكون جانب واحد من الوجه مخدراً أو يبدو غير متناسق عند الابتسام.	تشعر في ذراع واحدة بالضعف أو تتجرف للأسفل عند رفع كلا الذراعين.	الكلام غير واضح أو مشوش أو غريب.	كل ثانية مهمة. اتصل بخدمات الطوارئ ٩٩٨ على الفور.

علامات تحذيرية أخرى

- ✓ رؤية مشوشة أو مزدوجة فجأة
- ✓ دوار أو فقدان التوازن
- ✓ صداع شديد بدون سبب معروف
- ✓ ارتباك مفاجئ أو صعوبة في الفهم

نصيحة: حتى لو اختفت الأعراض، اطلب العناية الطبية الفورية. قد يكون هذا إنذاراً بسكتة دماغية (سكتة عابرة)، مما قد يشير إلى أن سكتة أكبر قادمة.

أنواع الاختبارات التشخيصية

١ اختبارات التصوير

توفر الأشعة المقطعية والتصوير بالرنين المغناطيسي صوراً تفصيلية للدماغ.

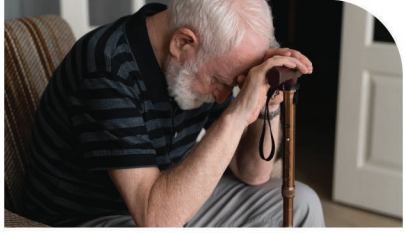
٢ اختبارات تدفق الدم

تحقق من المشاكل التي قد تؤثر على تدفق الدم إلى الدماغ.

لماذا هذا مهم: يمكن أن يمنع التشخيص المبكر والعلاج المزيد من تلف الدماغ ويحسن التعافي.

التغيرات الجسدية الشائعة بعد السكتة الدماغية

يمكن أن تسبب السكتة الدماغية تغييرات في الجسم والحركة. قد تختلف هذه التغيرات من شخص لآخر.



١ ضعف أو شلل في جانب واحد

توفر الأشعة المقطعية والتصوير بالرنين المغناطيسي صورًا تفصيلية للدماغ.

- ✓ إذا كانت السكتة الدماغية تؤثر على الجانب الأيمن من الدماغ، فقد يكون الجانب الأيسر من الجسم والوجه ضعيفًا.
- ✓ إذا كانت السكتة الدماغية تؤثر على الجانب الأيسر من الدماغ، فقد يكون الجانب الأيمن ضعيفًا.

٢ التعب (الإرهاق)

- ✓ الشعور بالتعب الشديد شائع بعد السكتة الدماغية.
- ✓ غالبًا ما يتحسن التعب بعد بضعة أشهر، ولكن بالنسبة للبعض، قد يستمر لفترة أطول.
- ✓ تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على طرق لإدارة التعب.

٣ التشنج (العضلات المتصلبة أو المشدودة)

- ✓ قد تتصلب العضلات أو تصبح مشدودة، مما يجعل الحركة أو التمدد أكثر صعوبة أو مؤلمة.
- ✓ بدون علاج، قد تبقى العضلات في وضع غير طبيعي.
- ✓ يمكن أن يساعدك العلاج الطبيعي والأدوية.

٤ النوبات

- ✓ قد تسبب التغيرات المفاجئة في نشاط الدماغ إغماءات قصيرة، أو حركات لا إرادية، أو إحساسات غير عادية.
- ✓ عادةً ما تكون النوبات غير مؤلمة ولكن يمكن أن تكون مربكة أو مخيفة.
- ✓ يمكن علاج معظم النوبات بالأدوية - أخبر فريق الرعاية الصحية إذا كنت تعاني منها.

تغيرات التواصل والذاكرة والتفكير بعد السكتة الدماغية

يمكن أن تؤثر السكتة الدماغية على كيفية تحدثك وفهمك وقراءتك وكتابتك وتذكرك. يعتمد نوع الصعوبة على الجزء المتأثر من الدماغ.

تحديات التواصل

فقدان القدرة على الكلام (مشاكل اللغة)

✓ **تعبيرية:** أنت تعرف ما تريد قوله لكن لديك صعوبة في قوله. قد لا تجد الكلمات أو تقول كلمات غير صحيحة.

✓ **استقبالية:** لديك صعوبة في فهم ما يقوله الآخرون. قد تبدو الكلمات مشوشة.

✓ **شمولية:** قد تواجه صعوبة في التحدث، أو تسمية الأشياء، أو تكرار العبارات، أو فهم الآخرين.

خلل النطق (التحكم العضلي للكلام)

قد يكون الكلام بطيئاً أو مشوشاً أو مكتوماً أو خشناً أو أنفيًا، حتى لو كنت تعرف ما تريد قوله.

خلل النطق (تنسيق الكلام)

يواجه الدماغ صعوبة في إرسال الرسائل إلى فمك، مما يؤثر على التحدث والقراءة والكتابة.

هام: لا تعكس هذه المشكلات في التواصل نسبة ذكاءك.

تحديات الذاكرة والتفكير

مشاكل الذاكرة قصيرة المدى

قد تنسى خطوات أو وجبات أو ما إذا كنت قد تناولت دواءك.

صعوبة في تعلم معلومات جديدة

قد تحتاج إلى سماع التعليمات عدة مرات.

مشاكل في استخدام المهارات في بيئات جديدة

قد تكون المهام التي تتم بأمان في المستشفى أصعب في المنزل.

خلط التفاصيل

قد تكون مرتبكاً بشأن متى حدثت الأحداث أو من كان منخرط فيها.

نقطة رئيسية: تحديات الذاكرة والتفكير شائعة ولكن يمكن أن تتحسن مع الدعم والتمارين والاستراتيجيات.

الرعاية في المنزل بعد السكتة الدماغية



التعافي من السكتة الدماغية يستغرق وقتًا وصبرًا ودعمًا. وكيف تعتني بنفسك في المنزل هو جزء مهم من التعافي.

اتبع خطة إعادة تأهيلك



- ✓ استمر في تمارين العلاج الطبيعي والكلام والوظيفي.
- ✓ مارس التمارين حتى في الأيام التي لا توجد فيها مواعيد.
- ✓ احرص على الذهاب لجميع زيارات المتابعة الطبية.

اجعل منزلك آمنًا



- ✓ تأكد من إزالة مخاطر السقوط مثل السجاد والناصر غير المهمة.
- ✓ تأكد من تركيب قضبان مساعدة، ودرازين، وسجاد غير قابل للانزلاق.
- ✓ تأكد من أن الغرف والممرات مضاءة جيدًا.
- ✓ احتفظ بالعناصر المستخدمة بشكل متكرر في متناول اليد.

احصل على المساعدة إذا لزم الأمر



- ✓ اطلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء أو مقدمي الرعاية الصحية المنزلية.
- ✓ استخدم العكازات أو المشايات أو كراسي الاستحمام للسلامة.

احتفظ بالروتين



- ✓ تناول الوجبات، تناول الأدوية، والنوم في أوقات منتظمة.
- ✓ جدول فترات الراحة لتجنب التعب.

راقب صحتك



- ✓ راقب علامات التحذير من السكتة الدماغية: الضعف، مشاكل في الكلام، تغييرات في الرؤية، أو الدوخة. اتصل بخدمات الطوارئ على الرقم ٩٩٨ إذا حدثت هذه الأعراض.
- ✓ تتبع ضغط الدم، سكر الدم، والكوليسترول.
- ✓ اتبع نظامك الغذائي الموصوف.

اعتن بصحتك النفسية



- ✓ الشعور بالحزن أو القلق أو الإحباط أمر طبيعي.
- ✓ تحدث إلى العائلة أو الأصدقاء أو مستشار.
- ✓ انضم إلى مجموعة دعم للسكتة الدماغية للتواصل مع الآخرين.

إعادة التأهيل: طريقك الشخصي نحو التعافي

إعادة تأهيل السكتة الدماغية هي الخطوة التالية نحو استعادة استقلاليتك. في مستشفى فقيه الجامعي، نضع خطة علاج مصممة وفقاً لأهدافك الشخصية سواء كانت المشي بثقة، التحدث بوضوح، أو العودة إلى أنشطتك اليومية المفضلة.



تشمل خدماتنا

- ✓ برامج إعادة التأهيل للمرضى الداخليين والخارجيين لتناسب احتياجاتك وسرعة تعافيك.
- ✓ العلاج الطبيعي لإعادة بناء القوة، وتحسين التوازن، واستعادة الحركة.
- ✓ استشارات غذائية وتوجيه نمط الحياة لتعزيز الصحة العامة.
- ✓ الدعم العاطفي والنفسي، شاملاً العلاج للقلق والاكتئاب والتكيف بعد السكتة الدماغية.
- ✓ تعليم الأسرة ومقدمي الرعاية لضمان حصولك على الدعم في المنزل في كل خطوة على الطريق.

في مستشفى فقيه الجامعي، نعتقد أن التعافي جهد جماعي وأنت العضو الأكثر أهمية في ذلك الفريق.

الالتزام بالأدوية بعد السكتة الدماغية

تناول أدويةك بالضبط كما هو موصوف يمثل أحد أهم الطرق لمنع حدوث سكتة دماغية أخرى والبقاء بصحة جيدة.



١ تناول الأدوية بالضبط كما هو موصوف

- ✓ اتبع تعليمات طبيبك بشأن الجرعة والوقت والطريقة.
- ✓ لا تتخطى الجرعات، استمر في تناول الدواء حتى لو كنت تشعر بتحسن.

٢ لا تتوقف دون استشارة طبية

- ✓ لا تتوقف عن تناول الأدوية أو تغييرها إلا بعد استشارة الطبيب.

٣ الأدوية الشائعة بعد السكتة الدماغية

- ✓ أدوية سيولة الدم (مخففات الدم) لمنع الجلطات.
- ✓ أدوية ضغط الدم للتحكم في ضغط الدم.
- ✓ أدوية الكوليسترول لحماية الأوعية الدموية.
- ✓ أدوية السكري للتحكم في مستوى السكر في الدم إذا لزم الأمر.

٤ نصائح للمساعدة في التذكر

- ✓ استخدم منظم الحبوب.
- ✓ اضبط تنبيهات الهاتف أو التذكيرات.
- ✓ احتفظ بجدول زمني للأدوية.
- ✓ جدد الوصفات الطبية مبكرًا.

نقطة رئيسية: الأدوية مهمة تمامًا مثل العلاج وتغييرات نمط الحياة. تناولها كما هو موصوف يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بسكتة دماغية أخرى.

تغييرات نمط الحياة لمنع السكتة الدماغية

يمكن الوقاية من العديد من السكتات الدماغية من خلال عادات صحية. يمكن أن يقلل التحكم في ضغط الدم، وتناول نظام غذائي متوازن، والبقاء نشطًا، وتجنب التدخين من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، والعجز والموت



خطوات لتقليل خطر الإصابة

١ الإقلاع عن التدخين أو التدخين الإلكتروني

- ✓ لا تدخن، أو تدخن الفيب، أو تتنفس دخان التبغ سلبيًا.
- ✓ إذا كنت تدخن، اتخذ قرارًا بالإقلاع والتزم به.
- ✓ اسأل مقدم الرعاية الصحية عن البرامج، أو مجموعات الدعم، أو الأدوية لمساعدتك على الإقلاع.
- ✓ تجنب المحفزات، وابق مشغولًا، وجرب أنشطة مثل المشي، أو الكتابة في مفكرة، أو التأمل.
- ✓ اطلب من العائلة والأصدقاء دعم رحلتك للإقلاع عن التدخين.

٢ تناول غذاء صحي للقلب

- ✓ تناول المزيد من الفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة، والبروتينات الخالية من الدهون، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والزيتون الصحية.
- ✓ قلل من الدهون المشبعة، والدهون المتحولة، والملح (الصوديوم)، والسكر، والمشروبات السكرية.
- ✓ اختر الخبز بالفرن، أو الشواء، أو التحميص، أو الغلي بدلًا من القلي.
- ✓ تتبع وجباتك في دفتر طعام أو تطبيق لمساعدتك في اتخاذ خيارات أفضل.

- ✓ استهدف ١٥٠ دقيقة من النشاط المعتدل (مثل المشي السريع، السباحة، أو الأيروبيكس المائي) كل أسبوع، أو ٧٥ دقيقة من النشاط المكثف (مثل الجري، المشي لمسافات طويلة، أو ركوب الدراجات)



- ✓ تدرب على تمارين تقوية العضلات (مثل أحزمة المقاومة أو الأوزان) على الأقل يومين في الأسبوع
- ✓ قسّم التمارين إلى أوقات أقل إذا كنت تعاني من ضيق الوقت، فكل وقت بسيط يساهم في التغيير.
- ✓ ابحث عن طرق بسيطة للتحرك أكثر: استخدم السلالم، اركن سيارتك بعيدًا، أو امشي إلى الأماكن القريبة.
- ✓ إذا كان لديك حالة طبية، استشر طبيبك قبل بدء تمارين جديدة.

حافظ على وزن صحي

- ✓ اعمل مع فريق الرعاية الصحية لتحديد هدف وزن صحي.
- ✓ اجمع بين نظام غذائي متوازن ونشاط منتظم للحصول على أفضل النتائج.

قلل استهلاك الكحول

- ✓ النساء: لا تزيد عن مشروب واحد في اليوم.
- ✓ الرجال: لا تزيد عن مشروبين في اليوم.

إدارة ضغط الدم



- ✓ ارتفاع ضغط الدم هو أحد الأسباب الرئيسية للسكتة الدماغية.
- ✓ اعرف الرقم المثالي وهو أقل من ١٢٠/٨٠ مم زئبق.

احصل على فحص منتظم وتناول الأدوية الموصوفة.



✓ جرّب التنفس العميق، التأمل، التمارين الخفيفة، أو الهوايات الممتعة.

✓ تجنب العادات المرتبطة بالتوتر مثل الإفراط في الأكل، الأكل غير الصحي، أو التدخين.

٨ احصل على فحوصات طبية منتظمة



✓ تأكد من فحص عوامل خطر السكتة الدماغية لديك بانتظام (ضغط الدم، الكوليسترول، سكر الدم)

✓ اتبع نصائح طبيبك واحضر جميع المواعيد المجدولة.

٩ احصل على قسط كافٍ من النوم

✓ البالغون: ٧-٩ ساعات في الليلة.

✓ يمكن أن تزيد عادات النوم السيء من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية ومشاكل صحية أخرى.



الرسالة الرئيسية: يمكن أن تحدث تغييرات صغيرة في عاداتك اليومية فرقًا كبيرًا في حماية دماغك وقلبك. ابدأ بتغيير واحد أو اثنين، فكل خيار صحي يساهم في التغيير.

الرعاية اللاحقة بعد السكتة الدماغية

الرعاية الطبية المستمرة مهمة للتعافي ولمنع حدوث سكتة دماغية أخرى.



١ احضر جميع المواعيد

- ✓ زر طبيبك الأساسي وفريق إعادة التأهيل بانتظام.
- ✓ تساعد هذه الزيارات في مراقبة التقدم وتعديل العلاج حسب الحاجة.

٢ احتفظ بسجل صحي

- ✓ تتبع أدويةك، مثل ضغط الدم، والأعراض.
- ✓ احضر هذا السجل إلى جميع المواعيد.

٣ تقرير التغييرات بسرعة

- ✓ اتصل بطبيبك على الفور إذا لاحظت:
- ✓ ضعف جديد، خدر، أو صعوبة في الكلام
- ✓ دوام، فقدان التوازن، أو ارتباك
- ✓ صداع مفاجئ أو تغييرات في الرؤية

تذكر: الرعاية اللاحقة مهمة مثل العلاج في المستشفى. لأنها تحافظ على صحتك وتقلل من خطر السكتات الدماغية المستقبلية.

نصائح لمقدمي الرعاية

يمكن أن يكون رعاية الناجي من السكتة الدماغية تحديًا، لكن دعمك ضروري لشفائهم.



١ افهم احتياجاتهم

عليك الإحاطة بحالة الناجي الطبية، وخطة إعادة التأهيل، والروتين اليومي.

٢ شجع الاستقلالية

دعهم يفعلون ما يستطيعون ولكن قدم المساعدة عند الحاجة.

٣ اعتن بنفسك

تناول طعامًا صحيًا، استرح، واهتم بصحتك. مقدم الرعاية الصحي يوفر دعمًا أفضل.

٤ اطلب المساعدة

تواصل مع العائلة، الأصدقاء، أو موارد المجتمع عند الحاجة.

تذكر: الصبر، والتشجيع، والالطف هم المفتاح لمساعدة شخص ما على التعافي بعد السكتة الدماغية.

لماذا تختار مستشفى فقيه الجامعي؟

في مستشفى فقيه الجامعي، نقدم أكثر من مجرد علاج السكتات الدماغية. نحن نسير معك في كل خطوة من رحلة شفائك، لضمان حصولك على أسرع وأمن وأحدث رعاية متاحة.



ما الذي يميزنا؟

١ قسم الطوارئ يعمل على مدار الساعة، جاهز للاستجابة في أي لحظة.

٢ نظام استجابة سريع ومتخصص للسكتات الدماغية لإنقاذ الوقت ووظيفة الدماغ.

٣ خدمات الأشعة الكاملة بما في ذلك الأشعة المقطعية، تصوير الأوعية بالأشعة المقطعية، والرنين المغناطيسي للكشف عن السكتات الدماغية مبكرًا بدقة.

٤ غرفة عمليات تعمل على مدار ٢٤ ساعة للتدخلات الجراحية الطارئة.

٥ وحدة العناية المركزة المتقدمة للسكتات الدماغية لرعاية متخصصة.

٦ استمرارية كاملة للرعاية من العلاج الطارئ إلى إعادة التأهيل والوقاية.

فريق إدارة السكتات الدماغية المخصص يتكون من:



- ✓ أطباء الأعصاب وجراحي الأعصاب
- ✓ أطباء الطوارئ الاستشاريون
- ✓ أطباء التخدير الاستشاريون
- ✓ أطباء العناية المركزة الاستشاريون
- ✓ أطباء الأشعة التداخلية
- ✓ ممرضو العناية الحرجة
- ✓ علماء النفس السريريون
- ✓ أخصائيو العلاج الطبيعي
- ✓ أخصائيو التغذية
- ✓ ممرضو إعادة التأهيل

خطط علاجية مخصصة تستند إلى الأدلة ومصممة لكل مريض.



فريق رعاية متعدد اللغات ومتعاطف يدعم كل من المرضى وعائلاتهم.



التركيز على التعليم والوقاية ومشاركة الأسرة لتمكين التعافي على المدى الطويل.



تعافيك مهمتنا

من الاستجابة الطارئة إلى الدعم مدى الحياة، تلتزم مستشفى فقيه الجامعي بضمان عدم خوضك طريق التعافي بمفردك.



واحة دبي للسيليكون 04 414 4444



WWW.FAKEEH.HEALTH



طلب موعد: <https://fuh.okadoc.com>

المراجع

جمعية القلب الأمريكية

www.stroke.org and www.stroke.org/letstalkaboutstroke

فقيه.

مستشفى فقيه الجامعي
Fakeeh University Hospital
By Fakeeh Health



WWW.FAKEEH.HEALTH



04 414 4444 DUBAI SILICON OASIS

للحصول على تجربة أفضل، قم
بتنزيل تطبيق **FUH CARE**



تابعونا على وسائل
التواصل الاجتماعي