

أخيراً... الكشف عن إرشادات جديدة للوقاية من السكتة الدماغية



تعد السكتات الدماغية السبب الرئيسي الخامس للوفاة في الولايات المتحدة، وكذلك السبب الرئيسي للإصابة بالإعاقة.

ووفقاً لجمعية السكتات الدماغية الأميركية (ASA)، فإن هناك دراسة تجمع مجموعة إرشادات محدثة للوقاية من السكتات الدماغية حسب ما ذكرته مجلة «Stroke».

وقالت شيريل بوشنيل، مؤلفة الدراسة وأستاذة علم الأعصاب ورئيسة قسم السكتة الدماغية في قسم الأعصاب بجامعة ويك فورست للعلوم الصحية في وينستون سالم، إن: "مفتاح الوقاية من السكتة الدماغية هو فهم عوامل الخطر والحصول على الرعاية اللازمة لمعالجة العوامل التي قد تتطلب أدوية، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول والسكري".

وتضيف: "طرق الوقاية الأخرى تغييرات في نمط الحياة، مثل فقدان الوزن، والنشاط البدني، وتجنب الجلوس طوال اليوم أثناء ساعات الاستيقاظ، وتناول نظام غذائي صحي، وعلاج انقطاع النفس أثناء النوم (الذي

يمنع النوم الأمثل في الليل)، وكذلك الإقلاع عن التدخين".

وعلق الدكتور برادلي سيروير، طبيب القلب المقيم في ماريلاند والمسؤول الطبي الرئيسي في الدموية والأوعية القلب خدمات تقدم التي Ingenovis Health لشركة تابعة شركة وهي VitalSolution، والتخدير للمستشفيات في أميركا، قائلاً إن: "الإرشادات تتضمن المبادئ التوجيهية، لكنها تركز على الوقاية الأولية مع استراتيجيات راسخة تركز على اتباع نظام غذائي أفضل، وممارسة الرياضة، وتجنب التبغ، وتحسين جودة النوم، وعلاج عوامل الخطر المعروفة مثل مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم»، وفقاً لما ذكرته شبكة فوكس نيوز الأميركية".

أدوية جديدة

تذكر الطبيبة بوشنيل إن كانت هناك تجارب سريرية رائدة على أدوية جديدة لا تعالج المرض المستهدف فحسب - مثل مرض السكري والسمنة وارتفاع نسبة الكوليسترول - ولكنها تقلل أيضاً من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب.

وقالت: "على سبيل المثال، ثبت أن مستقبلات الببتيد الشبيه بالغلوكاجون (GLP - 1) لا تعمل فقط على خفض مستويات السكر في الدم بشكل كبير لدى مرضى السكري، بل إنها تؤدي أيضاً إلى فقدان كبير للوزن لدى هؤلاء المرضى، وهو ما له العديد من الفوائد اللاحقة"

وأضافت: "يؤدي هذا سوباً إلى تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والمضاعفات الأخرى لمرض السكري".

النشاط البدني

للقاية من السكتة الدماغية، أوصت الجمعية الأميركية لعلم النفس، قديماً، بممارسة 150 دقيقة من النشاط البدني متوسط الشدة، أو 75 دقيقة من النشاط البدني شديد الشدة، أو مزيج من الاثنين.

تؤكد مجموعة الإرشادات الجديدة على أهمية عدم ممارسة النشاط البدني فحسب، بل أيضاً تجنب السلوكيات المستقرة أثناء ساعات الاستيقاظ، وفقاً لبوشنيل.

إرشادات مخصصة للنساء والمجموعات الأخرى

يتضمن تحديث الجمعية الأميركية لأطباء الأسنان أيضاً توصيات محددة لمجموعات معينة.

ووفقاً لبوشنيل، هناك إرشادات للنساء الحوامل لخفض ضغط الدم المرتفع والفحص للكشف عن مضاعفات الحمل.

بالنسبة لجميع النساء، تدعو الجمعية الأميركية لمرضى السرطان أيضاً إلى إجراء فحص لفشل المبيض المبكر (انقطاع الطمث المبكر جداً قبل سن الأربعين)، وانقطاع الطمث المبكر (قبل سن 45)، والانتباز البطاني الرحمي (حالة التهابية تسببها أنسجة بطانة الرحم الموجودة خارج الرحم).

«نوصي أيضاً بإجراء فحص لتحديد العوامل الاجتماعية الضارة للصحة (SDOH)، وهو أمر جديد عن الإرشادات السابقة»، كما قال بوشنيل.

وهناك أدلة وفيرة على أن العوامل الاجتماعية الضارة للصحة يمكن أن تشكل حواجز أمام الوقاية، مثل عدم القدرة على تحمل تكاليف التأمين الصحي والأدوية، والوصول إلى الرعاية الصحية، وما إلى ذلك، وبالتالي زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

وبشكل عام، قالت بوشنيل إن المبادئ التوجيهية تقدم "استراتيجيات بسيطة نسبياً" يمكنها أن تخفض بشكل فعال من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

وقالت: "النقطة الإضافية الرئيسية هي أن جميع توصياتنا لن تؤدي فقط إلى الوقاية من السكتة الدماغية بشكل أفضل، بل ستؤدي أيضاً إلى تحسين صحة الدماغ".

الخرف

يوضح الخبراء القائمون على الدراسة الإرشادات الجديدة ومنها أن مخاطر الإصابة بالخرف هي في الأساس مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية نفسها.

وأضافوا أن المبادئ التوجيهية المحدثة تعكس بشكل عام الدروس البحثية والسريرية المهمة المستفادة على مدى السنوات العشر الماضية، موضحين أنه: "من المهم أن تتعاون الجمعيات المهنية لتقديم إرشادات متعددة التخصصات لمساعدة المرضى بشكل أفضل، مثل مرض الشريان التاجي والنوبات القلبية، يمكن

الوقاية من السكتات الدماغية إلى حد كبير إذا بدأنا في علاجها في وقت مبكر".