

تغذية الدماغ والسكتة الدماغية



الدم هو الوسيلة لتغذية الجسم كافة، والدماغ جزء منه، بالمواد الغذائية والعناصر العديدة المذابة بالدم، وعندما يتوقف الدم من الوصول إلى الدماغ لوجود عائق قد يكون أيضاً سببه الغذاء، يصاب الإنسان بالسكتة الدماغية، التي تعد ربما ثالث سبب لوفاة النساء والرجال الأصحاء فجأة في الدول الغربية خاصة، هذا بالإضافة إلى ما تسببه من حالات الإصابة بإعاقة جسدية عند البالغين بعد شفائهم منها، لكن الوقاية منها إذا اتخذت في الوقت المناسب لإسعاف المريض ممكن ويتطلب السرعة، والسرعة هنا لا تزيد عن ساعات لتجنب مضاعفات السكتة وإنقاذه من الموت لا محالة، أو من الإصابة بشلل نصفي، وهذا سببه غالباً ما ينتج عن تلف الخلايا في جزء من الدماغ لعدم وصول الغذاء الكافي إليها في الوقت المناسب! حيث يؤدي انقطاع تدفق الدم إلى الدماغ حرصاً على الخلايا الدماغية من الحصول على العناصر الغذائية والأوكسجين الضروريان للخلايا، فتبدأ الخلايا بالضعف والموت، والسبب هو وجود خثرة دموية دهنية تسد الشريان وتمنع تدفق الدم للدماغ، لذا يجب معرفة أعراض هذا التوعك المسمى السكتة الدماغية، ففي كثير من الأحيان تظهر ببطء على الشخص ولكنه لا ينتبه إليها فيتصور أن ذلك تعب مفاجئ ربما يزول! ويتجاهلها أو لا يحسب لها حساباً، وعادة يصاب بها الشخص المسن كما يصاب بها الشخص البالغ سن العشرينات وتكون في ذلك الوقت أقوى منها عند المسن.

ويوجد نوعان من السكتة الدماغية: السكتة الدماغية الاحتباسية، والسكتة الدماغية النزفية، والنوع الأول حتماً أكثر شيوعاً من النوع الثاني إذ أنه يشكل نسبة 80% من حالات الإصابة بالسكتة الدماغية، وهو يحدث نتيجة انسداد الوعاء الدموي في الدماغ بخثرة دم في الطريق، ما يؤدي إلى انسداد الوعاء الدموي وتوقف وصول الدم إلى خلاياه وبما يحتويه من المقويات والأوكسجين الضروري للحياة. أما النوع الثاني فنسبته 20% من الحالات المرضية، وهو يحدث عندما تنفجر الأوعية الدموية في الدماغ أو تنزف دماً.

هذا وقد تبين أن ما يقارب من 20% من الإصابات بالسكتة الدماغية تنتج عن أحد أمراض القلب. والدراسات في البلدان الغربية وأظهرها المعهد الوطني للاضطرابات العصبية والجلطات في USA، تشير إلى أن 700 ألف شخص يصابون سنوياً، وأن 200 ألف من هؤلاء يصابون بسكتة دماغية ثانية بعد الشفاء، والأرقام عندنا غير متوفرة ولكن السكتات الدماغية شائعة الحدوث ويعود أكثر أسبابها إلى نوعية الغذاء وقلة الحركة! ومن أعراضها المتعددة تتمثل مفاجئ في عضلات الذراعين والقدمين، صعوبة في نطق الكلمات، ودوار مفاجئ وصعوبة في المشي أو فقدان التوازن والقدرة على تنسيق حركات الجسم وأحياناً الغثيان والتقيؤ وتشنجات وفقدان الوعي خاصة بعد تناول وجبة غذائية دسمة وكبيرة.

ويؤدي انقطاع تدفق الدم إلى الدماغ إلى حرمان الخلايا منه ومن الحصول على المغذيات المتعددة والأكسجين الضرورية للعيش الصحي فتبدأ بالضعف والموت، وأحياناً عند تشخيص الحالة وإعطاء المريض علاج فوري يعمل على إذابة الخثرة التي تسد الشريان وتمنع تدفق الدم إلى الدماغ، هنا يحدث الشفاء ويحد من درجة الإعاقة الجسدية التي تنشأ عن تلف وموت بعض الخلايا، ويتم ذلك عادة خلال ثلاث ساعات من شعوره بالألم. والإحصائيات العامة تشير إلى أن 10% من المصابين بالسكتة الدماغية يتعافون كلياً ومن دون أن يعانون أي مضاعفات في حين أن 25% منهم يصابون بإعاقات بسيطة، 40% منهم يصابون بإعاقات متوسطة إلى شديدة والجميع يحتاج إلى عناية ومراقبة طبية خاصة (طويلة الأمد) عند الشفاء لإعادة الخلايا إلى وضعها السابق بالغذاء الصحي الخفيف، والمشي المعتدل، أو السباحة التي هي أبسط أنواع الرياضة ومن غير مجهود حيث أن الماء يتحمل ثقل المريض فقط يحرك يديه ورجليه. تتضاعف الإصابة بالسكتة الدماغية أحياناً بعد سن الثلاثين وعند الرجال بعد سن الأربعين والوصول إلى الخمسين، ومن عوامل زيادتها وحدوثها ارتفاع ضغط الدم، وعدم الالتزام بالامتناع عن تناول الملح والسكر، وقلة النشاط الرياضي وزيادة الوزن بعد هذه السن وعدم تناول المأكولات الصحية التي ذكرناها في مواضع أخرى. وأحياناً التدخين، والإصابة بمرض السكري، وعدم انتظام ضربات القلب بشكل مستمر، وزيادة مستوى الكوليستيرول السيئ في الدم.

وهناك فحوص عديدة يمكن القيام بها منها الفحص الجسدي أو السريري الاعتيادي، والفحص التصويري الذي يتضمن فحص القلب والتصوير بالموجات فوق الصوتية وبالأشعة المقطعية وبالرنين المغناطيسي بهدف الاطلاع على وضع الشرايين وتحديد نوع السكتة وموضعها، لذا ينصح الأطباء بتناول أدوية مسيلة للدم مثل الأسبرين، والأدوية المضادة لتخثر الدم ما بعد سن الأربعين، ونفضل استعمال العسل الأسود في وجبة الإفطار ويومياً حيث له نفس المفعول.

المصدر: كتاب مفتاح الصحة والسعادة لـ د. جريدة عبدالحميد