

# All About Stroke

## جميع المعلومات عن السكتة الدماغية

Toolkit No. 21

مجموعة المعلومات رقم 21

### ما هي علاقة مرض السكري بالسكتة الدماغية؟

إذا كنت مصاباً بمرض السكري، فأنت متعرض بنسبة أعلى بكثير لإصابتك بالسكتة الدماغية، مرض القلب أو نوبة قلبية. الواقع أنه كل 2 إلى 3 من الناس المصابين بمرض السكري يموتون من السكتة الدماغية. وإنك تستطيع تخفيض فرصك من الإصابة بهذه المشاكل برعايتك الصحية الخاصة بقلبك وأوعيتك الدموية.

### How do I know whether I'm at high risk for a stroke?

Just having diabetes puts you at risk, but your risk is even greater if

- you have high blood pressure
- you have abnormal blood cholesterol levels
- you smoke
- you've already had a stroke or a transient ischemic attack (TIA), also called a mini-stroke
- you have a family history of stroke or TIAs

كيف أعرف فيما إذا كنت معرضاً لخطر كبير بأن أصاب بالسكتة الدماغية؟

طالما أنت مصاب بمرض السكري فأنت في خطر، ولكن خطر إصابتك بالسكتة الدماغية يرتفع إذا:

### What is a stroke?

A stroke, sometimes called a "brain attack," occurs when the blood supply to part of your brain is interrupted and brain tissue is damaged. The most common cause is a blocked blood vessel. Stroke can cause physical problems such as paralysis, problems with thinking or speaking, and emotional problems.

### ماهي السكتة الدماغية؟

السكتة الدماغية، التي تسمى أحياناً "هجمة على الدماغ" تحدث عندما ينقطع وصول الدم إلى جزء من دماغك وتصاب أنسجة الدماغ بالضرر. أكثر الأسباب شيوعاً هو إنسداد وعاءٍ من أوعية الدم. يمكن أن تسبب السكتة الدماغية مشاكل جسمية مثل الشلل، مشاكل في التفكير أو النطق، ومشاكل عاطفية.

### What does diabetes have to do with strokes?

If you have diabetes, you're much more likely to have a stroke, heart disease, or a heart attack. In fact, 2 out of 3 people with diabetes die from stroke or heart disease. But you can cut your chances of having these problems by taking special care of your heart and blood vessels.

to your targets, the better your chances of preventing a stroke.

### كيف أستطيع تخفيض خطر إصابتي بالسكتة الدماغية؟

تستطيع أن تخفض الخطر عليك بالمحافظة على غلوكوز (سكر) دمك، ضغط الدم والكوليسترول في مجال الهدف، مع تخطيط الوجبات، النشاط الرياضي، والدواء. كما أن التوقف عن التدخين هام أيضاً. كل خطوة تقوم بها لها دور بالمساعدة. كلما كانت أرقامك أقرب للهدف، كلما أصبحت فرصك أفضل بتفادي السكتة الدماغية.

## What are the warning signs of a stroke?

Typical warning signs of a stroke develop suddenly and can include

- weakness or numbness on one side of your body
- sudden confusion or trouble understanding
- trouble talking
- dizziness, loss of balance, or trouble walking
- trouble seeing out of one or both eyes
- double vision
- severe headache

### ما هي المؤشرات التحذيرية الأولى للسكتة الدماغية؟

تظهر المؤشرات التحذيرية التقليدية للسكتة القلبية فجأة ويمكن أن تتضمن:

- الضعف أو التتميل في جانب واحد من جسمك
- إرتباك مفاجئ أو صعوبة بالفهم
- صعوبة في التكلم
- الدوخان، فقد التوازن، أو الصعوبة في المشي
- صعوبة الرؤية بالعينين أو بوحدة
- رؤية مزدوجة للنظر
- ألم رأس شديد

Sometimes one or more of these warning signs occur but then disappear. That

- كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم
- كان معدل الكوليسترول عندك غير طبيعي
- كنت تدخن
- كنت قد أصبت بالسكتة الدماغية في الماضي أو نوبة إحتباسية ischemic عابرة التي تدعى أيضاً سكتة دماغية صغيرة.
- كان تاريخ أسرتك الطبي أن أحدهم أصيب بالسكتة الدماغية العادية أو الإحتباسية

You can't change your family history, but taking care of your diabetes and the conditions that come with it can lower your chances of having a stroke. It's up to you.

إنك لا تستطيع أن تغير تاريخ أسرتك الطبي، ولكن الإعتناء بمرضك السكري والأعراض التي ترافقه يمكن أن تخفض من فرصك في الإصابة بالسكتة الدماغية. وهذا عائد لك.



It's wise to review the symptoms of a stroke with family and friends and to tell them about the importance of calling 911.

من الحكمة أن تراجع أعراض السكتة الدماغية مع أفراد الأسرة والأصدقاء وتخبرهم عن ضرورة الإتصال بـ 911.

## How can I lower my risk of having a stroke?

You can lower your risk by keeping your blood glucose (sugar), blood pressure, and cholesterol on target with meal planning, physical activity, and medication. Quitting smoking is important too. Every step you take will help. The closer your numbers are

- A **cerebral (seh-REEB-rah) arteriogram** is a test in which a catheter is inserted into an artery and positioned in the neck. Dye is injected and X rays show whether arteries are narrowed or blocked.

#### كيف يتم تشخيص السكتة الدماغية؟

هنالك عدة فحوصات يمكن القيام بها في حالة الشك بالسكتة الدماغية:

- سيفحصك الطبيب بحثاً عن أي تغييرات في وظائف الجسم. على سبيل المثال، يمكن للطبيب أن يفحص إستطاعتك على تحريك ذراعيك ورجليك. يمكن للطبيب أيضاً أن يفحص وظائف الدماغ مثل إمكانية القراءة ووصف الصور.
- يستعمل التصوير المحوري الطبقي الـ **CT** أو **MRI** (التصوير بالمرنان المغناطيسي) أساليب خاصة في التصوير لإعطاء صور عن الدماغ.
- يعطينا الـ **ECG** (تخطيط كهربائي للقلب) المعلومات عن درجة القلب وإنتظام ضرباته.
- **فحص بالموجات فوق الصوتية** ultrasound يمكن أن يبين المشاكل في الشرايين التاجية carotid التي تنقل الدم من القلب إلى الدماغ.
- **فحص شرايين الدماغ** acerebral arteriogram وهو فحص يجري فيه إدخال قنطرة في شريان ويصل إلى الرقبة. يحقن التلوين من خلاله ويجري تصويره بالأشعة السينية لمعرفة ما إذا كان هنالك تضيق أو إنسداد في الشرايين.

## What are the treatments for stroke?

### Treatment you need right away

“Clot-busting” drugs must be given within hours after a stroke to minimize damage. That’s why it’s important to call 911 if you’re having symptoms.

#### ماهي علاجات السكتة الدماغية؟

condition, called a TIA, occurs when blood flow is temporarily blocked. It means you may be at risk for a future stroke.

أحياناً تظهر واحدة أو أكثر من المؤشرات التحذيرية هذه ثم تختفي. تسمى هذه الحالة TIA، التي تحدث عندما ينسد مجرى الدم لفترة مؤقتة. وهذا يعني أنك تحت خطر الإصابة بالسكتة الدماغية في المستقبل.

If you have warning signs of a stroke, call 911 right away. Getting treatment can help prevent permanent damage to your brain. It’s wise to review the symptoms of a stroke with family and friends and to tell them about the importance of calling 911.

إذا بدت لك المؤشرات التحذيرية بالسكتة الدماغية، إتصل بـ 911 فوراً. فإن الحصول على العلاج يمكن أن يساعد على الحماية من الأضرار الدائمة للدماغ. إنه من الحكمة أن تراجع أعراض السكتة الدماغية مع أفراد الأسرة والأصدقاء وتخبرهم عن ضرورة الإتصال بـ 911.

## How is a stroke diagnosed?

A number of tests may be done if a stroke is suspected:

- **Your doctor will examine you** to check for any changes in body function. For example, the doctor can check your ability to move your arms and legs. The doctor also will check brain functions such as your ability to read or to describe a picture.
- A **CT** or **MRI** (magnetic resonance imaging) uses special scanning techniques to provide images of the brain.
- An **ECG** (electrocardiogram) provides information on heart rate and rhythm.
- An **ultrasound examination** can show problems in the carotid (ca-RAH-tid) arteries, which carry blood from the heart to the brain.

## العلاج الذي تحتاجه فوراً

- **جراحة الشريان التاجي**، التي تدعى أيضاً إستئصال داخل الشريان endarterectomy. التي تستعمل لإزالة الدهون المترابطة داخل الشريان ويعود الدم ليجري إلى الدماغ.
- **قالب شبكي في الشريان التاجي Carotid stenting** هو عملية تستعمل لإزالة الإنسداد في الوعاء الدموي الذي يصل إلى الدماغ. يجري إدخال إنبوب صغير مربوط بالون يتم تمريره إلى الوعاء الدموي الضيق. ثم يتم نفخ البالون، ليفتح الشريان الضيق. يمكن ترك إنبوب مصنوع من الأسلاك stent، أو قفص في المكان ليساعد على بقاء الشريان مفتوحاً.

يجب أن يعطى دواء "مفتت للجلطة" خلال ساعات بعد السكتة الدماغية للحد ما أمكن من الأضرار. لهذا السبب فإنه من الضروري الإتصال بـ: 911 إذا كنت تعاني من هذه الأعراض.

## Surgical treatments you may need

Several options for surgical treatment of blocked blood vessels are available. These include

- **Carotid artery surgery**, also called **carotid endarterectomy** (en-dar-teh-REK-teh-mee) is used to remove buildups of fat inside the artery and to restore blood flow to the brain.
- **Carotid stenting** is a procedure used to remove a blockage in a blood vessel to the brain. A small tube with a balloon attached is threaded into the narrowed or blocked blood vessel. Then the balloon is inflated, opening the narrowed artery. A wire tube, or stent, may be left in place to help keep the artery open.

## العلاج الجراحي الذي يمكن أن تحتاجه

تتوفر عدة خيارات للعلاج الجراحي للأوعية الدموية المسدودة. ومنها ما يأتي:

## Other treatments

Treatment following a stroke includes rehabilitation therapies to restore function or help people relearn skills. Physical, occupational, and speech therapy may be included, as well as psychological counseling. Steps to prevent future problems should include smoking cessation, meal planning, physical activity, and medications to manage blood glucose, blood pressure, and cholesterol levels.

## علاجات أخرى

يتضمن علاج ما بعد السكتة الدماغية العلاج الطبيعي للتأهيل وإعادة الحركة إلى ما كانت عليه أو تعليم الناس مهارات جديدة. يمكن أن يتضمن ذلك، علاجاً طبيعياً جسياً، مهنياً، نطقياً بالإضافة إلى الجلسات الإستشارية النفسية. يجب أن تتضمن خطوات تجنب المشاكل في المستقبل، التوقف عن التدخين، التخطيط للوجبات، النشاط الرياضي، والأدوية للتعامل مع غلوكوز الدم، ضغط الدم، ومعدلات الكوليسترول.

## Real-Life Stories from People with Diabetes

I never knew I was at risk for a stroke. But after I had my stroke, I learned that having diabetes puts you at high risk for both a stroke and a heart attack, because diabetes can damage your blood vessels. Now I'm getting my blood glucose, blood pressure, and cholesterol under control so I can avoid another stroke.

Luis Z., age 75 • type 2 diabetes

## قصص حقيقية من أشخاص مصابون بمرض السكري

لم أكن أعرف إطلاقاً بأنني كنت معرضاً لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية. ولكن بعد إصابتي بالسكتة الدماغية تعلمت بأن وجود مرض السكري يضع المرء في خطر متزايد من الإصابة بالسكتة الدماغية ونوبة القلب، لأن مرض السكري يمكن أن يصيب أوعيتك الدموية بالضرر. إنني أتحكم الآن بالغلوكوز في دمي، ضغط الدم والكوليسترول حتى أتجنب الإصابة بسكتة دماغية أخرى.  
لويس ز. العمر 75. مرض السكري من الزمرة 2



American Diabetes Association 1-800-DIABETES  
(342-2383) [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04