



أعراض متكررة للسكتة الدماغية.. هكذا تقي نفسك منها

تشير التقديرات إلى زيادة بنسبة ٥٩٪ بعدد الأشخاص الذين يعانون السكتة الدماغية في السنوات الـ٢٠ المقبلة، وفقا لدراسة أجرتها جمعية السكتة الدماغية.

وتعود أسباب السكتة الدماغية، حسب هذه المؤسسة، إلى ارتفاع ضغط الدم، الناجم أساساً عن غياب الممارسة الرياضية وضعف النظام الغذائي، زيادةً على ارتفاع معدل العمر المتوسط الذي يزيد من احتمال ارتفاع معدل الإصابة بالسكتة الدماغية.

ما هي السكتة الدماغية؟

تحدث السكتة الدماغية عادةً عندما يتم وقف تدفق إمدادات الدم إلى جزء من الدماغ، وهي حالة طبية خطيرة ومهددةٌ للحياة يمكن أن تؤدي إلى الوفاة.

من هم المعرّضون لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية؟

يصاب نحو ١١٠ آلاف شخص بالسكتة الدماغية في المملكة المتحدة كل عام، بحيث شكّلت هذه الإصابة، وفق تقارير منظمة الصحة العالمية، ثاني أكبر عامل يودي بالحياة، في ٢٠١٥، مباشرةً بعد مرض القلب الإقفاري.

وتشير التقارير إلى أن كبار السن هم الأكثر عرضةً لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية، حتى



وإن كانت هذه الإصابة

قد تحدث في أي عمر من الأعمار، بما في ذلك عند الأطفال.

الأعراض

أحد الأعراض

الرئيسية للسكتة

الدماغية، وفقاً لخدمة

الصحة الوطنية

بالمملكة المتحدة

(NHS)، يكون عندما

تتدلى العضلات على جانب واحد من الوجه، مما يجعل المصاب لا يستطيع الابتسامة، وفي بعض الحالات، تتدلى أيضاً منطقة الفم أو العين.

وقد لا يستطيع من يعاني السكتة الدماغية رفع ذراعيه وإبقاها على تلك الحالة، عادة بسبب حالة هوان عضلات الذراع أو فقدان الحس، وهو نوع من التخدير الناجم عن السكتة الدماغية.

بالإضافة إلى ذلك، قد يصير خطاب المصاب متلعثمًا أو مشوشًا، وفي بعض الحالات، قد لا يستطيع التحدث على الإطلاق، رغم كونه يبدو مستيقظًا.

في حالة شعورك بهذه الأعراض، فمن المهم أن تتصرف بسرعةٍ وتتصل بالإسعاف. تُعد السرعة عاملاً أساسياً وحاسماً في علاج السكتة الدماغية، ويقدر سرعة علاج المصاب، بقدر تقليل احتمال وقوع أضرار دائمة.

الوقاية

مثل العديد من المشاكل الصحية الأخرى، يكفي أحياناً إدخال تغييرات بسيطة في نمط الحياة -بما في ذلك تناول الطعام بشكل صحي وممارسة قدر أكبر من الرياضة- أن يقلل من خطر السكتة الدماغية.

وقالت أليس ماكينتوش، خبيرة التغذية في ذي فود دكتور، إنه على الرغم من أن القابلية الوراثية تلعب دوراً في بروز قضايا القلب والأوعية الدموية، هناك فرضيات تفيد بأن معظم حالات السكتة الدماغية يمكن الوقاية منها عن طريق العيش بأسلوب حياة صحي، ثم تقليل احتمال زيادة تعريض حالة القلب الصحية للخطر.

ومن جملة العوامل التي يمكن أن تقلص احتمال الإصابة بالسكتة الدماغية:

التدخين، والإجهاد، وانخفاض النشاط البدني، ونظام غذائي مفرط في الدهون المشبعة، وارتفاع مستويات الكوليسترول بالدم، ومرض السكري من دون مراقبة، وارتفاع ضغط الدم.

تقول خبيرة التغذية كارين بول إنه من المهم إضافة الأطعمة الداعمة للكبد في النظام الغذائي؛ للمساعدة في تنظيم معدل الكوليسترول.

ومن جملة هذه الأغذية، البصل والثوم والملفوف والشمر والقرنبيط والجرجير والكرفس والفجل، والخرشوف والسبانخ.

بالإضافة إلى ذلك، فمن شأن تخفيض استهلاك الحلويات الدسمة واللحوم الدهنية، واستهلاك بدل ذلك الكثير من "أوميغا ٣" (الموجودة في الأسماك مثل سمك السلمون والماكريل) وزيادة تخزين فيتامينات B١٢، وحمض الفوليك، وB٢، أن يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

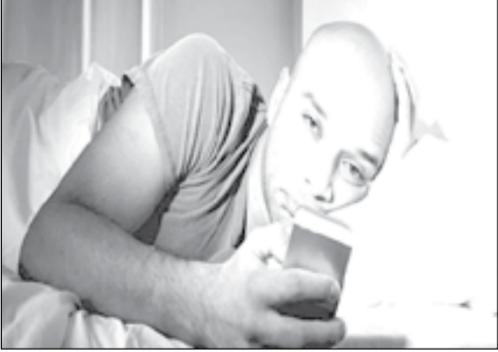
دراسة بريطانية : قلة النوم تسبب زيادة في الوزن

نقص النوم مشكلة تزداد خاصة في الصيف ولها تبعات كثيرة على الجسم منها الشعور بالارهاق والتعب، إلا أن هناك مشكلة إضافية لقلة النوم هي زيادة الوزن.

وجد الباحثون في جامعة ليدز الإنجليزية، أن الأشخاص الذين يحصلون على قسط من النوم بمتوسط ٦ ساعات فقط، يزداد لديهم محيط الخصر بشكل واضح بمعدل ٢ سنتيمترات، عن الذين يحافظون على ٩ ساعات نوم يوميًا في المتوسط، بحسب ما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

وأثبت الباحثون أن قلة النوم ترتبط مع قلة كميات الكوليسترول في الدم، والتي بينت الدراسة إنه يساعد في الحماية ضد أمراض متعددة، من أهمها أمراض القلب.

وقالت الدكتورة لورا هاردي، إحدى الباحثات المشاركات في الدراسة، من جامعة ليدز:



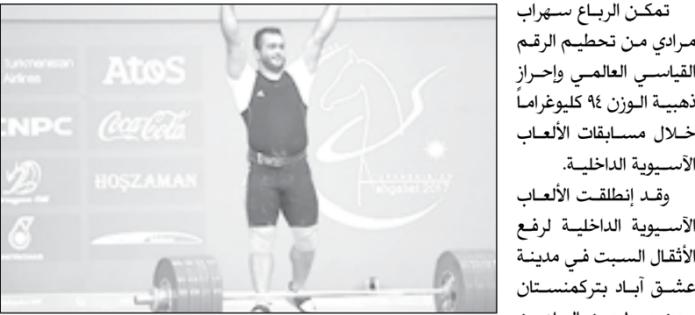
كأشخاص بالغين، والإجابة أنها في الحقيقة تختلف بين الناس، ولكن الإجماع الحالي هو أن المتوسط الأفضل يكون من ٧ إلى ٩ ساعات يوميًا بالنسبة لمعظم البالغين".

ولم يتوصل الباحثون إلى السبب الذي يربط بين نقص النوم وزيادة الوزن، لكن الدراسات السابقة معظمها تشير إلى أن نقص النوم يسبب إفراز الجسم لكميات مفرطة من هرمون الـ "جريلين"، المرتبط بالشهية.

يذكر أن النتائج الأخيرة توصل لها الباحثون من خلال متابعة ١٦١٥ شخصًا من البالغين، وكان الخاضعون للدراسة يقدمون للباحثين معلومات دورية عن الوقت الذي ينامونه يوميًا، وكميات الطعام التي يتناولونها.

وأجرى الباحثون قياسات لتقييم وزن المشاركين في الاختبار ومحيط الخصر وضغط الدم، وكذلك عينات الدم التي تم جمعها منهم، للتوصل إلى النتائج السابق ذكرها.

سهراب مرادي يحطم الرقم القياسي العالمي ويحرز ذهبية الوزن ٩٤



تمكن الرباع سهراب

مرادي من تحطيم الرقم

القياسي العالمي وإحراز

ذهبية الوزن ٩٤ كيلوغراماً

خلال مسابقات الألعاب

الآسيوية الداخلية.

وقد إنطلقت الألعاب

الآسيوية الداخلية لرفع

الأثقال السبت في مدينة

عشق آباد بتركمنستان

بحضور ١٠ من الرباعين

حيث تمكن الرباع الإيراني سهراب مرادي من رفع مجموع ٤١٢ كيلوغراماً ليحرز ذهبية الوزن ٩٤ كيلوغراماً ويكسر الرقم القياسي العالمي والذي استمر لـ ٧٨ عاماً.

وكان الرقم القياسي العالمي حتى اليوم مسجلاً باسم الرباع اليوناني اكاسيو كاكياشوبلي وهو ٤١٢ كيلوغراماً ويعود للعام ١٩٩٩. وتمكن مرادي من رفع الأوزان ١٧٦ و ١٨١ و ١٨٥ بحركة الخطف محرزاً المرتبة الأولى وذهبية الوزن ٩٤.

وفي حركات النتر لم يتمكن مرادي من رفع الوزن ١٢٠ كيلوغراماً في البداية لكنه تمكن من حمله في الحركة الثانية وحاز الذهبية.

كما تمكن في حركته الثالثة من رفع ١٢٨ كيلوغراماً ليكسر الرقم القياسي العالمي بكيلوغرام إضافي واحد.

لاعبات السلة الايرانيات يتخلفن عن السعود الى دور ربع النهائي



لم تتمكن لاعبات السلة الايرانيات المشاركات في منافسات الصالات الآسيوية للعام ٢٠١٧ في عاصمة تركمنستان، من الالتحاق بالفرق الاربعة والتأهل الى دور ربع النهائي السبت، ليواصلن الجهود من اجل الفوز بالمركز الخامس ضمن هذه المنافسات.

وواجه فريق النساء الايراني لكرة السلة داخل الصالات منافسه التركماني السبت، حيث تمكن الاخير من هزيمة نظيره الايراني بنتيجة ٤٤ مقابل ٧ ليتاهل ضمن الفرق الاربعة للمصعود الى دور ربع النهائي في منافسات اسيا لالعاب الصالات ٢٠١٧ في عشق اباد.

يذكر ان الدورة الخامسة من العاب داخل الصالات الآسيوية والأوقيانية التي بدأت في ١٧ سبتمبر

الحالي، ستستمر حتى ٢٦ من الشهر نفسه.

ويضم الوفد الرياضي الايراني المشارك في هذه المنافسات ٢٤ رياضي ورياضية، في ٢٠ فرعا رياضي بما فيها كرة السلة، وكرة المنضدة، وكرة القدم الخماسية، اضافة الى مختلف الفنون القتالية، وسباق العدو، والسباحة، ورفع الأثقال وغيرها من العاب الصالات.

موراتا يقرب تشيلسي من رقم أرسنال



اقترب نادي تشيلسي الإنجليزي

من رقم غريمه أرسنال، وذلك بعدما

نجح الإسباني ألفارو موراتا مهاجم البلوز في تسجيل ٢ أهداف «هاتريك» خلال الانتصار على ستوك سيتي برعاية نظيفة السبت في إطار الجولة السادسة من البريميرليج.

وذكرت صحيفة «ديلي إكسبريس» البريطانية أن هاتريك موراتا جعله اللاعب رقم ١٧ في تاريخ النادي اللندني الذي يحرز ٢ أهداف في مباراة واحدة بالدوري

الإنجليزي. ليقترب من رقم أرسنال الذي يمتلك ١٩ لاعبًا نجحوا في ذلك.

وأشارت الصحيفة إلى أن جمهور تشيلسي احتفل بموراتا وقرر تأليف أغنية جديدة له يقولون فيها: «ألفارو، ألفارو، إنه قادم من إسبانيا المشمسة، إنه أفضل من هاري كين (مهاجم توتنهام)». ويعهد هاتريك موراتا هو الأول لتشيلسي منذ موسم ٢٠١٤/٢٠١٥ حينما سجل مواطنه ديججو كوستا

ثلاثية في مرمرى سوانزي سيتي.

ووصل تشيلسي للنقطة ١٢ ليلحاق مانشستر سيتي ومانشستر يونايتد على صدارة ترتيب الدوري الإنجليزي، حيث يمتلك الفريقان ١٦ نقطة.

وسجل موراتا ٦ أهداف في الدوري الإنجليزي ليقاسم صدارة الهادفين مع البلجيكي روميلو لوكاكو، لاعب مانشستر يونايتد، والأرجنتيني سيرجيو أجويرو، مهاجم مانشستر سيتي.

وانضم موراتا لصفوف تشيلسي قادمًا من ريال مدريد الإسباني خلال سوق الانتقالات الصيفية الأخير، بعدما كان حبيبس دكة بدلاء الفريق الملكي رغم إحرازه ٢٠ هدفًا كأعلى معدل تهديفي بين صفوف الميرنجي خلال الموسم الماضي.

فوزياكي تحرز لقب بطولة بان باسيفيك للتنس

أنهت كارولين فوزنياكي، سلسلة من التعثر في المباريات النهائية، وفازت على الروسية أنستاسيا بافلوتشنكوفًا، ٦-١ و٥-٠، لتحرز لقبها الثاني على التوالي في بطولة بان باسيفيك للتنس، امس الأحد.

وخاضت فوزنياكي المباراة النهائية السابعة لها هذا الموسم، بعد الخسارة في المباريات الست الأخيرة.

وبدأت اللعبة الدنماركية البالغ عمرها ٢٧ عامًا، والمصنفة الثالثة، اللقاء بقوة وحسمت المجموعة الأولى في ١١ دقيقة فقط، وظهرت في لياقة عالية بعد انتصارها بمجموعتين متتاليتين على موجوروا، المصنفة الأولى عالميا في اليوم السابق.

وفي المقابل، تعرضت بافلوتشنكوفًا للإرهاق، بعد الفوز على أنجليك كيربر في لقاء من ثلاث مجموعات، وعانت من ارتكاب الأخطاء السهلة.

ويعد الخسارة الساحقة للمجموعة الأولى، ظهرت بافلوتشنكوفًا بشكل أفضل في المجموعة الثانية، وحافظت على إرسالها حتى الشوط الأخير في اللقاء، عندما استفادت فوزنياكي من نقطة كسر الإرسال وحسمت المواجهة.

في ختام مسابقات اليوم السادس..

بعثتنا في مركز الوصافة بدورة الألعاب الآسيوية داخل الصالة

مازالت البعثة الرياضية الإيرانية في مركز الوصافة بدورة الألعاب الآسيوية الخامسة داخل الصالة الجارية حاليا في تركمنستان.

وحصلت إيران لغاية الان على ٧٧ ميدالية تتضمن ١٩ ذهبية و ١٥ فضية و ٤٢ برونزية، في المركز

Rank	NOC	🥇	🥈	🥉	Total
1	 Turkmenistan	77	54	٤9	18٠
2	 Islamic Republic of Iran	١٥	١5	٤3	77
3	 Uzbekistan	١٤	2٤	٤7	89
4	 Thailand	١٤	١7	2١	54
5	 People's Republic of China	١٤	١6	١5	47
6	 Kazakhstan	١5	١3	2١	49

الثاني بعد تركمنستان

الحاصلة على ١٩٢ ميدالية،

فيما تأتي أوزبكستان في المركز الثالث بمجموع ٨٩ ميدالية.

وفي مسابقات يوم

السبت التي جرت

في العاب التايكواندو

والدرجات الهوائية

والمصارعة ورفع الأثقال،

حقق الرياضيون

الإيرانيون ١١ ميدالية شملت ذهبيتين وفضية واحدة و ٨ برونزيات.

وحصل على الذهبية كل من سهراب مرادي في رفع الأثقال وزهراء يزداني في المصارعة أليش،

كما حصلت الهة رضائي على الفضية في المصارعة أليش.

ونال البرونزية كل داود بور رضائي في الفروسية وريحانة شيخيان وسحر غني زادة وآسية شجاعاي ومحمد غلامي ومحمود بروانة وعبدالواحد محمدي في المصارعة أليش ومحمد دانشور

في الدراجات الهوائية.

وتشارك إيران بـ ٢٤ رياضي ورياضية (١١٥ رياضي و ٦٦ رياضية) في ٢٠ لعبة رياضية داخل الصالة وهي: الكرة الخماسية، كرة المنضدة، الكيك بوكسينغ، مواي تاي، سامبو، كوراش، جوجيتسو، البولينغ

والبيلياردو، الدرجات الهوائية، العاب القوى، السباحة، رفع الأثقال، المصارعة الحرة والرومانية، مصارعة

الفتوة، المصارعة بالحزام (أليش)، كرة السلة (ثلاثية)، التايكواندو، الفروسية، الشطرنج.

منتخبنا يحرز المركز الثالث في بطولة العالم العسكرية بالمصارعة الرومانية

احرز منتخبنا المركز الثالث في بطولة العالم العسكرية بالمصارعة الرومانية التي اقيمت في ليتوانيا بنيلها ميدالية ذهبية واحدة و٤ برونزيات.

واقيمت البطولة يومي الجمعة والسبت ١٢ و١٣ سبتمبر في مدينة كلايبيدا في ليتوانيا.

ونال الميدالية الذهبية محمد نوربخش في وزن ٥٩ كلفم، والميداليات البرونزية، مجيد خليعي،

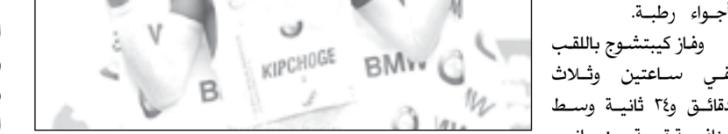
افشين بابانكرد، وحيد

ببابائي جعفري ومهدي فلاح في اوزان ٦٦، ٧٥، ٨٥ كلفم على التوالي، ليحرز الفريق الإيراني المركز

الثالث برصيد ٤٥ نقطة.

وفازت روسيا بالمركز الاول برصيد ٥٩ نقطة، وجاءت اوكرانيا بالمركز الثالث برصيد ٥٦ نقطة.

الكينني كيبتشوج يحصد لقب ماراثون برلين



فاز البطل الأولمبي

الكينني إيود كيبتشوج

بلقب ماراثون برلين

امس الأحد لكنه أهدر

فرصة تسجيل رقم

قياسي عالمي وسط

أجواء رطبة.

وفاز كيبتشوج باللقب

في ساعتين وثلاث

دقائق و٢٤ ثانية وسط

منافسة قوية من جانب

الإثيوبي جوي ادولا الذي يشارك في برلين للمرة الأولى.

وكان آخر رقم قياسي عالمي تم تسجيله في سباقات الماراثون، تحقق في برلين عام ٢٠١٤ بواسطة الكيني دينيس كيميتو في ساعتين ودقيقتين و٥٧ ثانية.

وهيمنت كينيا على ماراثون برلين حيث فازت جلاديس شيرونو بلقب فئة السيدات للمرة الثانية.

وشارك ويلسون كيسانج حامل الرقم القياسي العالمي في فئة الرجال سابقا، وكينينيسا بيكلي وكيبتشوج، في الماراثون الذي جرى في شوارع العاصمة الألمانية.

ويشتهر ماراثون برلين بتحقق الأرقام القياسية العالمية من خلاله بسبب مساره السلس

والطقس الرائع في شهر أيلول/سبتمبر.

وفي منافسات السيدات فازت شيرونو باللقب الثاني لها بعد أن حققت الإنجاز ذاته في برلين عام ٢٠١٥، وأنهت شيرونو السباق في ساعتين و٢٠ دقيقة و١١ ثانية.

أوروجواي تلغي مبارياتها بعد الاعتداء على حكام

ألغى اتحاد كرة القدم في أوروجواي كل المباريات المقررة امس الأحد بعدما امتنع حكام اللعبة في البلاد عن إدارة مباريات بسبب تنامي العنف ضدهم.

وقال الاتحاد في بيان: 'بناءً على قرار حكام كرة القدم التابعين للاتحاد الامتناع عن إدارة مباريات وأوقف الاتحاد كل الأنشطة امس الأحد في كل درجات الدوري والفئات المختلفة'.

ويعني هذا القرار إلغاء خمس مباريات في الدرجة الأولى إضافة إلى مواجهات أخرى في المسابقات الأدنى درجة.

ويأتي القرار بعد اعتداء مشجعين على اثنين من الحكام منهما امرأة يوم السبت خلال مباراة بين فريقين تحت ١٩ عاما.