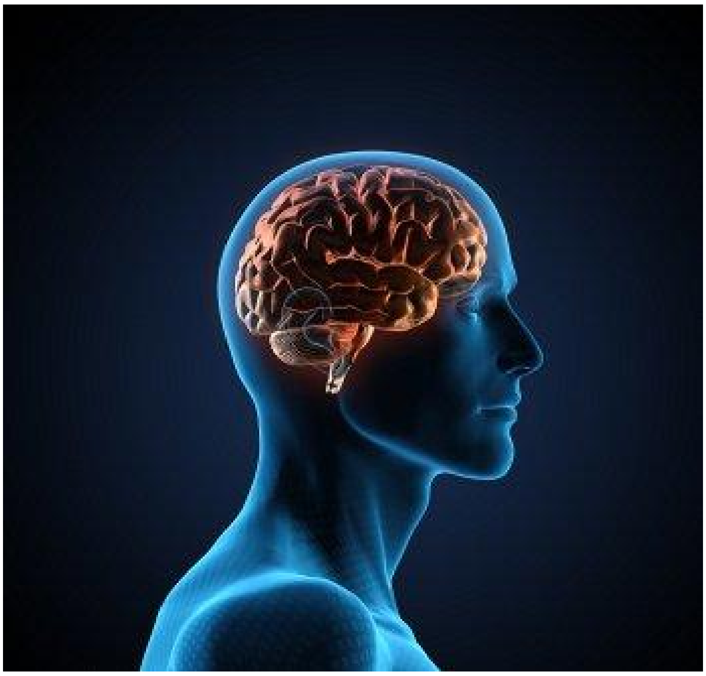
أربع مسببات للسكتة الدماغية



كل 40 ثانية، يتعرض شخص ما في الولايات المتحدة للسكتة. ومن بين كل أربعة مصابين هناك شخص عمره أقل من 65 عاما، ومن بين كل 14 مصابا هناك شخص لم يتم عامه الخامس والاربعون – والعديد منهم لا يعرف ما اصابه. قد يكون السبب مرتبطا باسلوب الحياة ولكن العديد من الانفجارات الدماغية بين الشباب قد يكون لها اسباب خفية أخرى.

يقول الدكتور شيام بربهاكران، رئيس قسم الامراض العصبية في المركز الطبي في جامعة رش، "يمكن أن تشكل العواطف السلبية قنبلة موقوتة في رأسك – على شكل جلطة دم خطيرة. "قبل خمسون سنة، لم يعتبر الناس المرض النفسي مرضاً طبياً." وأضاف "ولكننا ندرك اليوم أهمية تأثير عواطفنا على أمراضنا البدنية".

الإجهاد

إهدأ قبل أن تصاب بالتخثر الدموي. يقول هاورد كيرشنر، دكتور، ومدير The Vanderbilt Stroke Center، "اسأل أي مريض بالسكتة، وسوف يقول بأن السبب هو التوتر". الإجهاد والتوتر المفرط يمكن أن يسبب تخثر الشرايين الدماغية ويزيد من ضغط الدم ويجعل الدم أكثر لزوجة. والمفتاح هو السطيرة على

الاعصاب والهدوء.

العنف

في دراسة صدرت عن المعهد الوطني مؤخرا، تبين ان الأشخاص العدائيون بشكل خاص، كانت لديهم الشرايين السباتية أثخن من نظراءهم. وهذا يحتاج الى سنوات من اعادة التطوير، يقول بربهاكران،"إذا كانت السكتة جدية جدا، فيمكن أن تسبب إعاقة تدفق الدم الى الدماغ، مما يحرمه من الاوكسجين". وأضاف، "هذا يسبب موت الخلايا الدماغية وهذه هي السكتة."

الوحدة

قد تؤذي الوحدة قلبك بشكل حرفي. وفقا لدراسة اجريت قبل 4 سنوات في جامعة شيكاغو على عينة من البالغين الذين يعيشون لوحدهم وجدت الدراسة بأن الاشخاص الأكثر وحدة واجهوا زيادة بنسبة 3.6 ملليمتر في ضغط الدم الإنقباضي كل سنة، بعيدا عن نسبة الدهن في الجسم، التدخين، أو عادات التمرين. السبب المحتمل: ترتبط الوحدة بالمستويات المرتفعة من هورمون إجهاد Cortisol، الذي يسبب ارتفاع خطر الاصابة بضغط الدم والسكتة.

العلاقة الزوجية السيئة

الوحدة قد لا تكون السبب الوحيد للإصابة بالسكتة. فوفقا لدراسة اجرتها الجمعية الامريكية للسكتة ، تبين أن الزيجات السيئة زادت من نسبة الاصابة بالسكتة القاتلة بنسبة 64 بالمائة مقارنة مع الزيجات الجيدة.

يقول الدكتور بربهاكران،" إذا كنت في زواج سيئ، قد تشعر بالوحدة والعزلة الاجتماعية، وهذا يتبع نمط العيش وحيدا وله نفس التأثيرات السلبية على الصحة".