

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



STROKE

السكتة الدماغية



ESSENTIAL GUIDE

الدليل الأساسي

يتناول هذا الكتيب موضوع السكتة الدماغية.

يشرح الكتيب ما يلي:

- تعريف السكتة الدماغية.
- الأعراض الشائعة للسكتة الدماغية.
- أنواع السكتة الدماغية.
- الفحوصات التي قد تخضع لها
والعلاجات التي قد تتلقاها.
- الحدّ من خطر الإصابة بالسكتة
الدماغية للمرة الثانية.
- أين يمكنك أن تجد المساعدة.

ما هي السكتة الدماغية؟

تحدث السكتة الدماغية عند وجود خثرة دموية أو نزيف في وعاء دموي في الدماغ. ويؤدي ذلك إلى انقطاع وصول الأكسجين والعناصر الغذائية إلى الدماغ. يمكن أن يتسبب ذلك في تلف خلايا الدماغ وموتها.

تتوقف مضاعفات السكتة الدماغية على مدى الضرر وموقعه.

السكتة الدماغية هي حالة طارئة. وكلما طال وقت الحصول على المساعدة، زاد الضرر.

إذا كنت تعتقد أنك أو أي شخص آخر مصاب بسكتة دماغية، فيجب عليك الاتصال بالرقم 999 على الفور.



التعرف على أعراض السكتة الدماغية

هناك بعض العلامات الرئيسية التي قد تشير إلى إصابة الشخص بسكتة دماغية. إذا ارتبت في إصابة أحد الأشخاص بسكتة دماغية، فيجب عليك الاتصال بالرقم 999 في أقرب وقت ممكن.

المصطلح المُستخدم لوصف هذه العلامات هو FAST:



F - FACE (الوجه)

هل يجد الشخص صعوبة في التبسم؟ هل يتدلى أحد جانبي وجهه؟



A - ARMS (الذراعان)

هل يجد الشخص صعوبة في رفع كلتا الذراعين؟



S - SPEECH (الكلام)

هل كلام الشخص ملعثم أو غير واضح؟



T - TIME (الوقت)

اتصل بالرقم 999 في أسرع وقت ممكن. الوقت عامل جوهري.

تشمل الأعراض الأخرى للسكتة الدماغية ما يلي:

- ضعف أو خدر مفاجئ في أحد جانبي جسمك.
 - رؤية مشوشة أو غير واضحة، أو عمى مفاجئ في إحدى العينين أو كليهما.
 - صعوبة في فهم ما يقوله الأشخاص المحيطون بك.
 - صعوبة في الحديث أو التواصل.
 - فقدان التوازن.
 - الشعور بالاضطراب أو الدوار.
 - تغيير مفاجئ في تعبيرات وجهك، كأن تجد صعوبة في الابتسام.
- إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، حتى لو كان ذلك لفترة قصيرة فقط، فاتصل بالرقم 999 واطلب سيارة إسعاف.



أنواع السكتة الدماغية

يوجد نوعان رئيسيان من السكتة الدماغية: الإقفارية والنزفية.

من بين كل 100 سكتة دماغية، هناك حوالي 85 سكتة دماغية إقفارية وحوالي 15 سكتة دماغية نزفية.

السكتة الدماغية الإقفارية

تحدث السكتة الدماغية الإقفارية عند انسداد أحد الأوعية الدموية في دماغك، عادةً بسبب خثرة دموية.

تدفق الدم الطبيعي



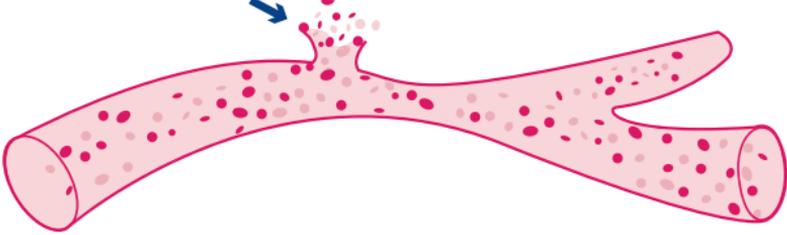
توقف تدفق الدم



السكتة الدماغية النزفية

تحدث هذه السكتة الدماغية عند انفجار أحد الأوعية الدموية في دماغك، مما يتسبب في حدوث نزيف في الدماغ أو حوله. وهذا بدوره يسبب ضغطًا على بعض أجزاء الدماغ، بينما يتوقف تدفق الدم تمامًا إلى أجزاء أخرى.

وعاء دموي منفجر



يمكن وصف أدوية مختلفة لأنواع مختلفة من السكتات الدماغية. إن نوع السكتة الدماغية، ومدة استمرارها، وموقعها في دماغك، كلها أمور تؤثر في علاجك.

النوبة الإقفارية العابرة (TIA)

النوبة الإقفارية العابرة هي حالة لها أعراض السكتة الدماغية نفسها. إلا أن تدفق الدم يتوقف لفترة قصيرة فقط ثم يعود من دون علاج.

تختفي الأعراض عادةً في غضون 24 ساعة، وقد تتلاشى في غضون بضع دقائق أو ساعات. ولن تستمر أعراض النوبة الإقفارية العابرة لأكثر من 24 ساعة.

إذا أُصبت بنوبة إقفارية عابرة، فإنك أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية، خاصة في الأيام والأسابيع التي تلي النوبة الإقفارية العابرة مباشرة.

إذا كنت تعاني من أي أعراض للسكتة الدماغية، بما في ذلك الأعراض التي تتلاشى بسرعة، **فاتصل بالرقم 999 على الفور.**



ماذا يحدث بعد الإصابة بالسكتة الدماغية؟

عند الإصابة بالسكتة الدماغية، يجب أن تُنقل في سيارة إسعاف إلى المستشفى مباشرة. سيسمح هذا لطاقم الإسعاف بمتابعتك وعلاجك على الفور، وإخبار طاقم المستشفى بأنك قادم إليهم حتى يتمكنوا من الاستعداد.

ستتوجه عادةً إلى جناح السكتة الدماغية المتخصص في المستشفى للحصول على الرعاية ولتقييم حالتك. إذا لم يكن هذا الجناح مناسبًا، فقد تتوجه أولاً إلى قسم الطوارئ أو أي قسم آخر مختص بتقييم الحالات.

ستخضع للإجراءات التالية في المستشفى:

- إجراء بعض الفحوصات لمعرفة ما إذا كنت قد أصبت بسكتة دماغية، وتحديد نوعها إذا تم تأكيد الإصابة بها.
- إجراء تقييم أولي لحالتك لمعرفة الآثار الناتجة عن إصابتك بالسكتة الدماغية. وينبغي أن يشمل ذلك تقييم البلع.
- البدء في العلاج.

الفحوصات

ستحتاج إلى إجراء فحوصات لمعرفة ما إذا كنت قد أصبت بسكتة دماغية، وتحديد نوع السكتة الدماغية التي تعرضت لها، وتحديد العلاج المناسب.

فحص الدماغ بالأشعة

عادةً ما يتم إجراء فحص الدماغ بالأشعة على الفور لمعرفة الضرر الذي حدث.

الأشعة المقطعية (CT) عبارة عن فحص بالأشعة السينية للدماغ. سيُظهر هذا الفحص للأطباء ما إذا كانت السكتة الدماغية التي أصبت بها ناتجة عن خثرة دموية أو نزيف. وهي أسرع من التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI).

التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) يعطي صورة مفصلة للدماغ. يتم إجراء الفحص في ماسح ضوئي كبير على شكل أنبوب. قد لا تتمكن من إجراء هذا الفحص إذا كنت تضع جهاز تنظيم ضربات القلب أو إذا كنت قد خضعت لعملية استبدال مفصل الورك.

تصوير الأوعية الطبقي المحوسب

يمكن أيضًا استخدام التصوير المقطعي المحوسب لفحص الأوعية الدموية ومعرفة مكان الضرر. وهذا ضروري لإجراء استئصال الخثرة.

مخطط كهربية القلب (ECG)

يقيس هذا الفحص نُظْم القلب وقد يكشف عن مشكلات القلب.

قياس ضغط الدم

يُستخدم لاكتشاف ارتفاع ضغط الدم، وهو عامل الخطر الأكبر للإصابة بالسكتة الدماغية.

تشبُّع الأكسجين

سيتم تقييم مستويات الأكسجين في دمك باستخدام جهاز مراقبة يوضع على طرف إصبعك.

اختبارات الدم

يمكن أن تساعد فحوصات الكوليسترول أو السكر في الدم أو مشكلات تخثر الدم في التعرف على سبب السكتة الدماغية.

تصوير الصدر بالأشعة السينية أو مخطط صدى القلب

يمكن لتصوير الصدر بالأشعة السينية أو مخطط صدى القلب (فحص بالموجات فوق الصوتية للقلب) الكشف عن مشكلات القلب أو التنفس الكامنة.

فحص دوبلر للشريان السباتي

قد يكشف الفحص بالموجات فوق الصوتية لشرايين الرقبة أي حالة تضيق أو انسداد ربما تكون قد أسهمت في إصابتك بالسكتة الدماغية.

تقييم أثر الإصابة بالسكتة الدماغية

ستتم متابعة حالتك بعناية في المستشفى بعد إصابتك بالسكتة الدماغية. سيقوم الممرضون بفحص ما يلي على نحو منتظم:

- ضغط دمك ونبضك.
- درجة حرارتك.
- معدّل تنفسك.
- مستويات السكر في دمك.
- مستوى الأكسجين في دمك.
- كمية البول التي يُخرجها جسمك.

سيساعد ذلك طاقم المستشفى على معرفة ما يحدث داخل جسمك من أجل تقييم الضرر الناتج عن السكتة الدماغية.

كما أنه سيساعد طاقم المستشفى على التأكد من أن أي علاجات تتلقاها آمنة وفعالة.

بعد فترة وجيزة من السكتة الدماغية، قد يكون لديك أيضًا اختبارات وتقييمات أخرى. والتي تشمل بشكل عام ما يلي:

تقييم التغذية (الغذاء)

يكشف هذا الاختبار عما إذا كنت بحاجة إلى مكملات غذائية أو سوائل إضافية.

تقييم الحركة

يكشف هذا الاختبار عما إذا كنت تواجه صعوبة في تحريك أطرافك ويديك وقدميك بعد الإصابة بالسكتة الدماغية.

تقييم التواصل

سُطرح عليك أسئلة وسيُطلب منك القيام ببعض المهام للتحقق مما إذا كان كلامك أو فهمك قد تأثرا نتيجة لإصابتك بالسكتة الدماغية.

تقييم العناية بالبشرة

سيتم فحص بشرتك بحثًا عن أي جروح ووضع برنامج لتجنب الإصابة بقرح الفراش.

تقييم حصر البول

يتحقق هذا التقييم مما إذا كانت المثانة والأمعاء تعملان على نحو صحيح بعد السكتة الدماغية.

العلاج الفوري

ستحصل على العلاج بمجرد أن يعرف الأطباء نوع السكتة الدماغية التي تعرضت لها. ويمكن أن يشمل ذلك ما يلي:

استئصال الخثرة

يتم إجراء عملية استئصال الخثرة عند وجود خثرة دموية تمنع تدفق الدم. وهي لا تقلل من احتمالات حدوث خثرة دموية أو سكتة دماغية أخرى.

يتم إدخال أنبوب صغير في أحد الشرايين، عادةً في الساق. ويتم تمريره عبر الأوعية الدموية إلى دماغك، حيث يُستخدم لإزالة الخثرة الدموية التي تمنع تدفق الدم.

لا يمكن إجراء علاج استئصال الخثرة إلا في غضون 6 ساعات من الإصابة بالسكتة الدماغية. ويعني هذا أن استئصال الخثرة لن يكون مناسبًا للجميع.

بعض العلاجات، خاصة تلك التي تحتاج فترة زمنية قصيرة، لها معايير محددة للغاية وقد لا تكون مناسبة لك.

انحلال الخثرة

يُستخدَم انحلال الخثرة عندما يتم تحديد الخثرة الدموية على أنها السبب في حدوث السكتة الدماغية. يتم إعطاء الدواء من خلال التنقيط الوريدي في الذراع. حيث يقوم بتفتيت الخثرة الدموية للسماح للدم بالتدفق على نحو صحيح.

لا يمكن إعطاء علاج انحلال الخثرة إلا خلال فترة زمنية قصيرة (بضع ساعات) بعد السكتة الدماغية. وستتم متابعة حالتك لمدة 24 ساعة بعد ذلك.

بدء تلقي الأدوية

قد يتم إعطاؤك **الستاتينات** (نوع من الأدوية المستخدمة لخفض نسبة الكوليسترول)، أو **مخففات الدم/مضادات التخثر**، أو أدوية أخرى مثل **الأسبرين** إذا كنت مصابًا بسكتة دماغية إقفارية.

ربما ستحتاج إلى الاستمرار في تناول هذه الأدوية لبقية حياتك. فهي تقلل من فرصة الإصابة بسكتة دماغية أخرى، ولكنها لا تعالج تأثير السكتة الدماغية التي تعرضت لها بالفعل.



مضاعفات السكتة الدماغية

تعتمد نوعية مضاعفات السكتة الدماغية على مقدار الضرر الذي لحق بالدماغ والجزء المتضرر من الدماغ. يمكن أن تتحسن العديد من المضاعفات التي عانيت منها فور حدوث السكتة الدماغية بمرور الوقت.

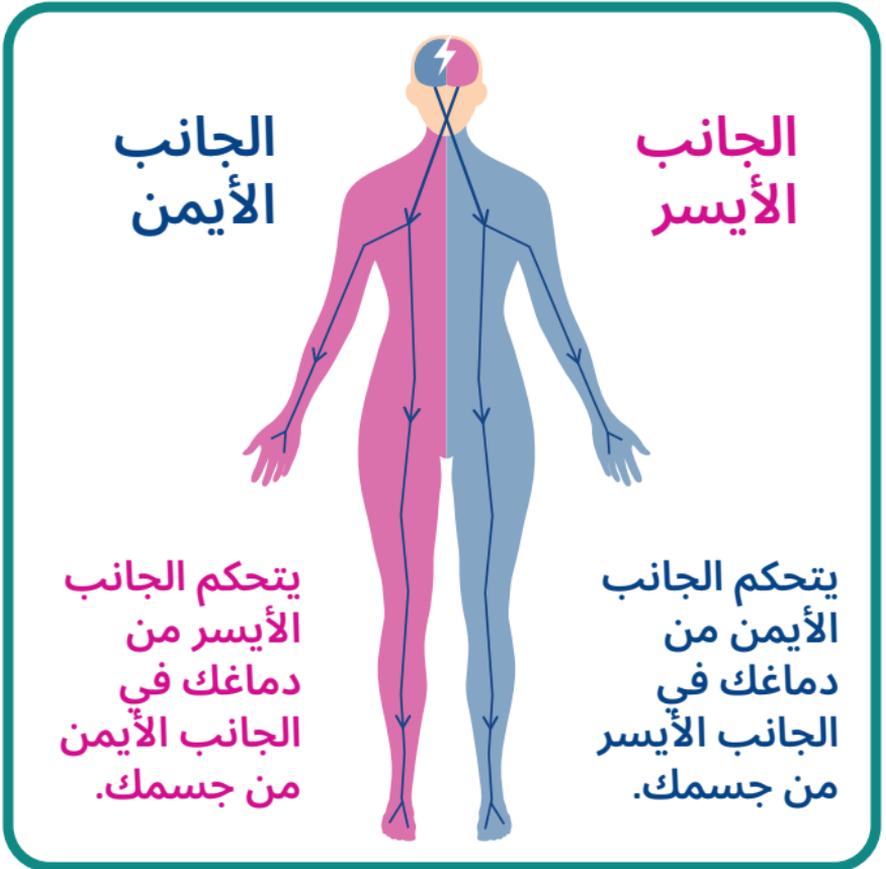
تشمل المضاعفات الشائعة للسكتة الدماغية ما يلي:

- الإرهاق أو التعب الشديد.
- التغيرات الجسدية - مثل ضعف العضلات أو صعوبة في الحفاظ على التوازن.
- صعوبات التواصل - مثل صعوبة في التحدث أو الفهم.
- التغيرات في الأفكار والمشاعر.
- ألم أو عدم الشعور بالراحة.
- التغيرات في الرؤية.
- فقدان التحكم في المثانة أو في حركة الأمعاء.
- التغيرات في حياتك الجنسية أو الخصوبة أو الدورة الشهرية (في حال التعرض لها).

يجب أن تكون قادرًا دائمًا على طرح الأسئلة حول كيفية تأثير السكتة الدماغية فيك.

كقاعدة عامة، إذا أثرت السكتة الدماغية على الجانب الأيسر من دماغك، فستشهد تغيّرات في الجانب الأيمن من جسمك في الأغلب.

وإذا أثرت السكتة الدماغية على الجانب الأيمن من دماغك، فستشهد تغيّرات في الجانب الأيسر من جسمك في الأغلب.



التعب

التعب عَرَضٌ شائعٌ بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، وهذا لأن جسمك يعمل بجد ليتعافى باستخدام المزيد من الطاقة. قد تعاني أيضًا من اضطرابات في النوم بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، مما قد يزيد من الشعور بالتعب.

يُقصد بالتعب حدوث نقص بالطاقة. ويمكن أن يشمل ما يلي أيضًا:

- الشعور بثقل يضغط عليك.
- صعوبة في التفكير بوضوح.
- صعوبة في أداء الأنشطة التي كانت سهلة في السابق.
- الحاجة إلى وقت أطول للتعافي من التمارين الرياضية.

استمع إلى جسمك. حاول أن تحصل على قسط من الراحة قدر الإمكان وأن تأخذ فترات راحة فيما بين الأنشطة.

يمكن أن تؤدي ممارسة التمارين الرياضية بحذر إلى بناء قوتك وتقليل حدة التعب.



ضعف العضلات والتوازن

يجد الكثير من الأشخاص أن عضلات أحد جانبي الجسم أُصيبت بالضعف أو الشلل بعد الإصابة بالسكتة الدماغية. فقد تجد صعوبة في النهوض أو الحفاظ على توازنك. وقد تجد أيضًا أن الحركات الدقيقة، مثل الكتابة أو وضع المكياج (للنساء)، أصبحت أكثر صعوبة.

قد تتم إحالتك إلى العلاج الطبيعي أو العلاج الوظيفي، الذي سيقدم ما هو مهم بالنسبة إليك لمساعدتك على التعافي.

يمكنك أيضًا الحصول على أدوات مساعدة للتغلب على صعوبات الحركة، وقد يعني ذلك استخدام عصا للمشي أو عكازين أو كرسي متحرك أو مشاية.

يمكن أن يتأثر توازنك بعد الإصابة بالسكتة الدماغية. فقد تجد صعوبة في الوقوف أو المشي، أو قد تكون أكثر عرضة للشعور بالدوار. يمكن أن تتحسن هذه الأعراض بمرور الوقت. وقد تجد أيضًا أن الحركة البطيئة تحسن توازنك.



صعوبات الرؤية والسمع

يعاني حوالي ثلثي الأشخاص الذين أصيبوا بالسكتة الدماغية من مشكلات في البصر، مثل:

- فقدان جزء من مجالك البصري.
- مشكلات في تفسير ما تراه.
- مشكلات في حركات العين.
- ازدواج الرؤية أو عدم وضوحها.
- حساسية الضوء أو جفاف العين.
- الهلوسة البصرية.

قد تتحسن هذه المشكلات بمرور الوقت، وقد تتمكن من إدارتها باستخدام الوسائل المساعدة والتمارين. يجب أن تخضع لفحص البصر للكشف عن أي مشكلات بعد الإصابة بالسكتة الدماغية.

يمكن أن تؤثر السكتة الدماغية أيضًا في كفاءة سمعك، بل وقد يصل الأمر إلى الإصابة بالصمم. إذا لاحظت تغييرات في سمعك (مثل صعوبة في السمع أو أصوات مكتومة أو صوت مستمر لا مصدر له) فأخبر أخصائي الرعاية الصحية بذلك، فقد يتمكن من إحالتك إلى أحد أخصائيي السمع و/أو تقديم المعينات السمعية والدعم.

التواصل

يعاني حوالي واحد من كل ثلاثة أشخاص مصابين بالسكتة الدماغية من صعوبة في التواصل. الأنواع الرئيسية لصعوبات التواصل الناتجة عن السكتة الدماغية هي **عسر التلغظ وترنح الكلام** وفقدان القدرة على الكلام. وقد تكون مصابًا بواحدة أو أكثر من هذه الأعراض.

عسر التلغظ وترنح الكلام حالتان لا يمكنك من التحكم بشكل كامل في عضلات وجهك أو فمك أو حلقك، وهذا يمكن أن يجعل من الصعب التحدث، كما يمكن أن يجعل تناول الطعام أو الشراب أمرًا صعبًا.

فقدان القدرة على الكلام هو نوع من تلف الدماغ الذي يؤثر في قدرتك على التحدث أو فهم اللغة. قد يؤثر ذلك في الحديث أو الكتابة أو القراءة أو قدرتك على فهم ما يقوله الآخرون لك. يجد بعض الأشخاص الذين يتحدثون أكثر من لغة أن فقدان القدرة على الكلام يؤثر في لغة أكثر من الأخرى.

الأفكار والمشاعر

تعتبر السكتة الدماغية حدثًا مؤلمًا، وقد تتفاعل مع حدوثها بطرق غير متوقعة. وقد تعاني من مشاعر الفقد أو الإحباط أو العزلة.

يمكن أن تؤثر السكتة الدماغية أيضًا في أجزاء الدماغ التي تتحكم في العواطف، ما يسبب المزيد من التأثيرات المباشرة. قد تجد صعوبة أكبر في القيام بما يلي:

- تذكر الأشياء.
- معرفة طريقك.
- التعرف على الوجوه أو الأشخاص أو الأماكن.
- الاستجابة لما يدور حولك.
- التحكم في عواطفك.

قد تكون هذه التغييرات صعبة بالنسبة إليك وإلى الأشخاص من حولك، ولكنها عادةً ما تتحسن بمرور الوقت. وعادةً ما تكون الأعراض العاطفية أسوأ في الأسابيع القليلة الأولى.

إذا استمرت معاناتك، فيمكن إحالتك إلى أخصائي صحي أو معالج يمكنه مساعدتك على تعلم تقنيات إدارة تفكيرك أو عواطفك.

الألم وعدم الشعور بالراحة

يعاني ما يصل إلى نصف الأشخاص الذين أُصيبوا بسكتة دماغية من الألم نتيجة للإصابة، ويمكن أن يشمل ذلك ما يلي:

- شد أو تصلب أو تشنج العضلات.
 - الصداع.
 - ألم بسبب إرهاق العضلات الضعيفة.
 - ألم مركزي بعد السكتة الدماغية (ألم عصبي يمكن أن يؤثر في الجسم كله).
- إذا شعرت بالألم أو عدم راحة بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، فتحدث إلى أحد أخصائيي الرعاية الصحية.

التحكم في المثانة/الأمعاء

يمكن أن يتأثر التحكم في المثانة والأمعاء نتيجة للإصابة بالسكتة الدماغية. وقد يعني ذلك أنك تحتاج إلى الذهاب إلى المرحاض بمعدّل أكبر، أو عدم قدرتك على التحكم في المثانة والأمعاء.

سيقوم الطاقم الطبي بتقييم عاداتك واحتياجاتك في استخدام المرحاض، ووضع خطة علاجية إذا لزم الأمر. قد يشمل ذلك منتجات للمساعدة (مثل وسادات سلس البول أو القسطرة) أو تمارين لتقوية العضلات التي تتحكم في المثانة والأمعاء.

التعافي من السكتة الدماغية

قد يكون التعافي من السكتة الدماغية بطيئًا وتدرجيًا. ستغادر المستشفى في الوقت المناسب لمواصلة تعافيك وإعادة تأهيلك في المنزل، وقد يشمل ذلك المساعدة من أخصائيي الرعاية الصحية ومقدمي الرعاية، الذين سيساعدونك على تحقيق أهدافك.

يعتمد مدى تعافيك بعد الإصابة بالسكتة الدماغية على عددٍ من الأمور، بما في ذلك:

- نوع السكتة الدماغية التي أُصبت بها.
- الأعراض التي تعاني منها.
- الجزء المتضرر من دماغك.
- عمرك وحالتك الصحية قبل الإصابة بالسكتة الدماغية.

ستحظى بأحد فرق الدعم المختصة بالسكتة الدماغية والذي قد يتضمن الأفراد التاليين:

- ممرضون مختصون بعلاج السكتة الدماغية
- أخصائيو العلاج الطبيعي، أخصائيو العلاج الوظيفي
- معالجو النطق واللغة
- أخصائيو نفسيون
- أطباء متخصصون

ما الخطوة التالية؟

قبل مغادرة المستشفى، سيتم إجراء مناقشة معك ومع أفراد عائلتك ومع أي شخص يشارك في رعايتك. ستتضمن هذه المناقشات أي تقييمات لديك وأي معدات وإمدادات ورعاية/مساعدة قد تحتاج إليها.

سيتم شرح أدويةك لك وتزويدك بمجموعة منها، بالإضافة إلى أي مساعدات أو خرائط دوائية قد تحتاج إليها.

وستستمر مراجعة هذه الأمور بمجرد عودتك إلى المنزل.

قد تكون العودة إلى المنزل أمرًا مخيفًا جدًا بالنسبة إليك ولمقدم الرعاية الذي يعتني بك أو لأفراد عائلتك. تذكر أنه يمكنك دائمًا طرح الأسئلة والتواصل مع الفريق المتابع لحالتك للحصول على الدعم وطلب المساعدة في مجتمعك. لا يتعيّن عليك التعامل مع هذا الأمر بمفردك.

يمكنك أيضًا الحصول على الدعم من الطبيب الممارس العام المتابع لحالتك والصيدلة والخدمات الاجتماعية. قد يتمكن الأصدقاء وأفراد العائلة من تقديم الرعاية والدعم.

هل سأصاب بالسكتة الدماغية مرة أخرى؟

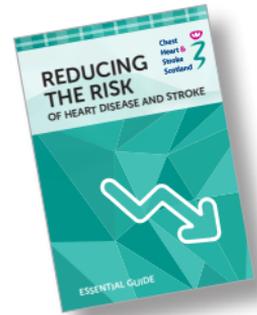
يزداد خطر إصابتك بالسكتة الدماغية إذا كنت قد أُصبت بسكتة دماغية سابقًا. ومع ذلك، يمكنك اتخاذ خطوات للحدّ من الخطر.

يزداد أيضًا خطر إصابتك بالسكتة الدماغية إذا كان أحد أقربائك (شقيق أو والد أو ابن) قد أُصيب بالسكتة الدماغية، خاصة إذا كان قد أُصيب بها في عمر أقل من 65 عامًا.

من المهم تناول أي دواء تم وصفه لك للحدّ من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية مرةً أخرى.

لمزيد من المعلومات عن عوامل نمط الحياة التي تزيد من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية، وكيف يمكنك الحدّ من هذا الخطر، اقرأ الكتيب الذي أعدته منظمة Chest Heart and Stroke Scotland

Stroke Scotland عن الحدّ من مخاطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية.



العثور على الدعم

تقدّم منظمة Chest Heart and Stroke Scotland مجموعة من خيارات الدعم بعد الإصابة بالسكتة الدماغية. يمكنك معرفة المزيد عن طريق الاتصال بخط المشورة الخاص بنا على الرقم **0808 801 0899**.

وقد يشمل ذلك ما يلي:

○ الممرضون المختصون بعلاج السكتة الدماغية

الذين يمكنهم تقديم المعلومات والدعم لتحقيق أهدافك.

○ خدمات دعم المجتمع لدعمك عند مغادرة

المستشفى والعودة إلى المنزل لممارسة حياتك اليومية.

○ مجموعات دعم الأقران لمقابلة الأشخاص الذين

يعانون من المشكلات والتحديات نفسها.

○ المعلومات والنصائح عن أي

أسئلة قد ترغب في طرحها عن أي موضوع.



منشوراتنا متاحة مجاناً لأي شخص في إسكتلندا يحتاج إليها. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني www.chss.org.uk/resources-hub للاطلاع على كل مواردنا، بما في ذلك أدلة أساسية أخرى ضمن هذه السلسلة.

للحصول على نصائح ودعم مجاني وسري من **ممرضي خط النصيحة** لدينا، اتصل على: 0808 801 0899 (من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9:30 صباحاً حتى الساعة 4:00 مساءً، أو أرسل رسالة نصية بكلمة NURSE إلى الرقم 66777 أو البريد الإلكتروني: advice@chss.org.uk.

يعيش أكثر من مليون شخص في جميع أنحاء إسكتلندا، أي واحد من كل خمسة، وهم يعانون من آثار لحالات مرضية في الصدر أو القلب أو السكتة الدماغية. ونحن هنا لتقديم المساعدة إلى كل من يحتاج إلينا. لكننا نحتاج إلى دعمكم للقيام بذلك. تفضل بزيارة www.chss.org.uk/supportus لمعرفة كيفية تقديم المساعدة إلى مزيد من الأشخاص في إسكتلندا.

إذا كنت ترغب في الحصول على هذا المورد بتنسيق بديل، فيرجى التواصل مع ممرضي خط النصيحة لدينا.

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



فلنحيا الحياة كاملة

E16

تم النشر في ديسمبر 2023

المراجعة المقررة التالية في ديسمبر 2026

Scottish Charity (رقم SC018761)