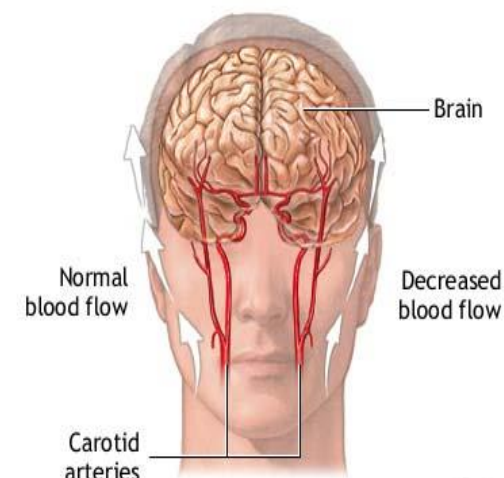


مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

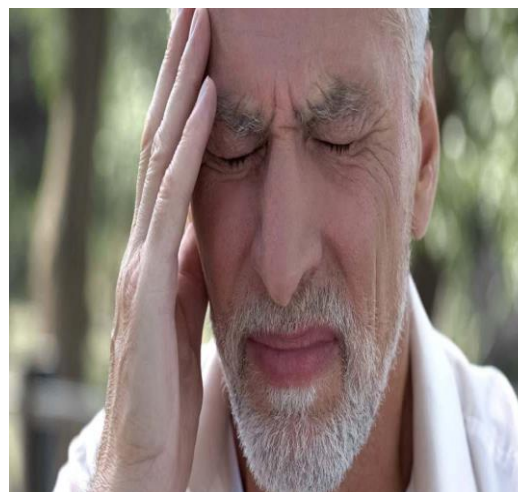
سکته مغزی گذرا (TIA)

حمله ایسکمیک گذرا (TIA) سکته ای است که فقط چند دقیقه طول می کشد. زمانی اتفاق می افتد که خون رسانی به بخشی از مغز برای مدت کوتاهی مسدود شود. علائم حمله ایسکمیک گذرا مانند سایر علائم سکته مغزی است ، اما به مدت طولانی ادامه نمی یابد علائم به طور ناگهانی اتفاق می افتند .



علائم و نشانه ها:

- بی حسی یا ضعف ، به ویژه در یک طرف بدن
- گیجی یا مشکل در گفتار یا درک گفتار
- مشکل دیدن در یک یا هر دو چشم
- مشکل در راه رفتن
- سرگیجه
- از دست دادن تعادل یا هماهنگی



فاکتور های خطر سکته مغزی (risk factors)

(۱) چاقی و اضافه وزن

(۲) عدم تحرک و نداشتن فعالیت فیزیکی

(۳) مصرف زیاد مشروبات الکلی

(۴) مصرف مواد مخدر و روان گردان مثل کوکائین و متامفامین و شیشه

(۵) فشار خون بالای کنترل نشده سیستولیک بالای 140 و دیاستولیک بالای 90 (BP>140/90)

(۶) مصرف سیگار و قرار گرفتن در معرض دود سیگار

(۷) کلسترول بالا (LDL)

(۸) دیابت

(۹) آپنه انسدادی خواب که باعث کاهش اکسیژن رسانی به مغز به صورت متناوب و در خواب می شود.

(۱۰) بیماری های قلبی و عروقی به خصوص آریتمی ضربان قلب نامنظم

(۱۱) سن بالا



ماریتانه خاتم الانبیا تاساد

آموزش به بیمار

سکته مغزی گذرا



بیمارستان خاتم الانبیا نایباد

واحد آموزش به بیمار (تیر ۱۴۰۱)

- ورزش روزانه به مدت ۳۰ دقیقه تا حد زیادی ریسک سکته مغزی را کاهش می دهد.
- دارو هایی که توسط متخصص مغز و اعصاب جهت جلوگیری از سکته مغزی در بیمارانی که کاندید دریافت دارو هستند تجویز می شود شامل آنتی پلاکت ها مثل آسپرین، کلوپیدگرویل و پلاویکس می باشند از تجمع پلاکت ها که باعث ایجاد لخته در جدار عروق می شود پیشگیری می کند.
- در مواردی هم ممکن است پزشک متخصص مغز و اعصاب از داروهای رقیق کننده خون قویتر مثل وارفارین و هپارین استفاده کند



<http://medlineplus.gov>

منبع:

کلینیک سلامت: قسمت پایین ساختمان اداری بیمارستان

تلفن: ۰۲۴۵۴۵۲۳۹۹۰

چگونه از سکته مغزی پیشگیری کنیم؟

- پرهیز از ریسک فاکتور، تغییر سبک زندگی و فعالیت روزانه منظم کمک می کند در صورت بروز علائم حمله ایسکمیک گذرا، ویزیت های منظم و اقدامات لازم که توسط متخصص مغزاعصاب انجام می شود جهت پیشگیری از سکته مغزی بعدی قویاً توصیه می شود.
- کنترل فشار خون
- ورزش، کاهش استرس، کاهش وزن و کاهش مصرف نمک و همچنین در صورت لزوم مصرف داروی تجویز شده توسط پزشک متخصص در کنترل فشار خون موثر است.
- کاهش کلسترول و چربی اشباع شده رژیم غذایی، کاهش چربی موجود در غذا به خصوص نوع اشباع شده ممکن است پلاک های چربی دیواره عروق مغز را کاهش دهد همچنین مصرف داروی کاهنده کلسترول مثل استاتین، هم موثر است.
- ترک سیگار
- کنترل دیابت
- کاهش وزن
- مصرف میوه و سبزیجات، روغن زیتون، آجیل
- ورزش روزانه به مدت ۳۰ دقیقه تا حد زیادی ریسک سکته مغزی را کاهش می دهد.