- ترکیبات مختلف غذایی را همزمان داخل دهان نگذارید.
- از مصرف غذاهای چسبنده نظیر نان نرم، موز و... خودداری کنید و مواد سرد و گرم را با هم نخورید.

⇐ توصیه های خودمراقبتی

- با توجه به احتمال خونریزی به علت مصرف داروهای ضد انعقاد، از مسواک نرم استفاده کنید.
- در صورت استراحت مطلق در تخت، جهت جلوگیری از زخم بستر، هر ۳-۲ ساعت بیمار تغییر وضعیت داده شود.
- اگر مکررا دچار حمله ایسکمیک گذرا می‌شوید رانندگی نکنید و در محل های مرتفع مانند پشت بام قرار نگیرید.
- فشار خون و قند خود را منظم کنترل کنید.
- در صورت داشتن بیماری زمینه ای (مانند دیابت شیرین، پرفشاری خون، بیماری قلبی و غیره) شیوه زندگی خود را تغییر دهید و به طور منظم به پزشک جهت کنترل بیماری مراجعه کنید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک را به طور صحیح و کامل استفاده کنید.
- از قطع خودسرانه داروها پرهیز نمایید.
- وزن خود را در محدوده نرمال حفظ نمایید.
- بهداشت دست و دهان را رعایت نمائید.
- داروهای ضد انعقادی مثل وارفارین که برای کاهش تشکیل لخته‌های خونی تجویز می‌شود را به موقع مصرف کنید.
- از مصرف الکل و دخانیات پرهیز نمایید.
- از استرس و اضطراب دوری کنید.

در صورت مشاهده علائمی از قبیل:

۱) بی‌حسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازوها یا پاها به ویژه در یک سمت از بدن
۲) گیجی ناگهانی
۳) سرگیجه / عدم تعادل
۴) مشکل ناگهانی در صحبت کردن یا فهمیدن صحبت دیگران
۵) خونریزی از هر قسمت بدن

در اسرع وقت به اورژانس مراجعه نمایید.

داروهای تجویز شده را طبق دستور درج شده مصرف نمایید:

۱).....
۲).....
۳).....
۴).....

*جهت پیگیری امور درمانی خود می توانید با دریافت نوبت به کلینیک تخصصی بیمارستان یا مطب پزشک معالج خود در تاریخ ..... مراجعه نمایید. برای دریافت نوبت و مطالب آموزشی بیشتر، می‌توانید به آدرس www.thums.ac.ir مراجعه نمایید.

*جهت دریافت نتایج آزمایش‌های ..... در تاریخ ..... به پذیرش آزمایشگاه بیمارستان مراجعه نمایید.

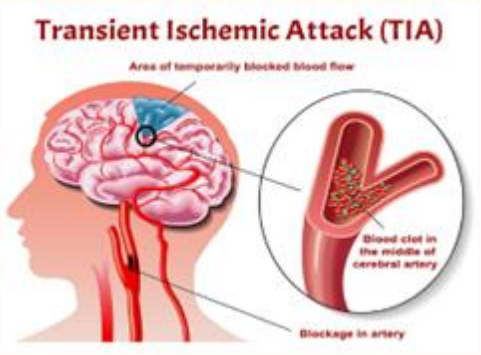
*لطفا هنگام مراجعه به پزشک یا درمانگاه این کارت، خلاصه شرح حال و مدارک مربوط به آزمایشات و سوابق بیماری خود را همراه داشته باشید.

مهر و امضاء پرستار آموزش دهنده: .....

دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

بیمارستان آموزشی درمانی نهم دی

حملات ایسکمیک گذرا



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

تماس: ۵۲۲۲۶۰۱۶ - داخلی ۲۸۱

9DH TIAP شماره بازنگری: ۱ تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۲/۱۲

⇐ شرح بیماری

حمله ایسکمی گذرا (TIA) به شرایطی گذرا و ناپایدار از عملکرد ناقص مغز و یا بخشی از آن گفته می شود که دلیل آن اختلال در خونرسانی (ایسکمی) به مغز باشد و معمولا بیشتر از ۲۴ ساعت طول نمی کشد. در اصطلاح عوام به حملات ایسکمیک گذرا، رد کردن سکته گفته می شود.

عوامل خطر

سن بالا	سابقه خانوادگی سکته مغزی
جنسیت مرد	فشار خون بالا
بی تحرکی	دیابت
انواع بیماری قلبی	مصرف سیگار
سطح کلسترول خون بالا	چاقی

⇐ تشخیص

- معاینات بالینی بیمار
- تست های آزمایشگاهی
- مطالعات تصویربرداری
- آنژیوگرافی عروق مغز



علائم

- بی‌حسی یا ضعف در صورت، بازوها یا پاها
- اختلال در درک
- مشکل در راه رفتن و از دست دادن تعادل
- مشکل در بلع (دیسفاژی)
- افتادگی صورت
- اختلال در تکلم
- دوبینی و یا از دست دادن بینایی
- سردرد و سرگیجه ناگهانی
- بی‌اختیاری ادرار و مدفوع



فعالیت

- در هنگام بروز علائم و دوره حاد بیماری استراحت مطلق داشته باشید.
- پس از آن استراحت نسبی داشته باشید و در صورت اجازه خروج از تخت طبق دستور پزشک، ابتدا لبه تخت بنشینید و سپس با کمک از تخت خارج شوید.
- بدون اجازه پزشک از تخت خارج نشوید، زیرا عدم تعادل یا ضعف عضلانی (از کار افتادگی یک نیمه بدن) احتمال سقوط و آسیب به شما را افزایش می‌دهد.
- جهت جلوگیری از عفونت ریه‌ها ورزش‌های تنفسی (سرفه و تنفس عمیق) انجام دهید.
- حرکات پا داشته باشید زیرا بی حرکتی باعث رکود خون در پاها (لخته شدن خون در عروق)، تحلیل رفتن و ضعف عضلات اندام‌ها می‌شود.
- در صورت داشتن ورم در دست‌ها و پاها، با یک بالش و یا پتو آنها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- فیزیوتراپی می‌تواند در بهبود قدرت عضلات، دوباره راه رفتن و حرکت دادن ماهیچه‌های بدن به شما کمک کند.
- هنگام راه رفتن، در صورت داشتن ضعف عضلات و بی حسی از وسایل کمک حرکتی مثل واکر، عصا و ویلچر استفاده کنید.
- به صورت منظم ورزش (پیاده روی) کنید، زیرا ورزش به سلامت قلب و جریان خون مغز کمک می‌کند.
- با حرکات ورزشی ساده مفصل‌ها را باز و بسته کنید تا از خشکی مفاصل جلوگیری شود.

⇐ تغذیه و رژیم غذایی

- تا بهبود رفلکس بلع، ممکن است نیاز باشد مواد غذایی نرم و مایعات از طریق لوله معده به بیمار داده شود.
- در صورت اختلال در بلع، مواد غذایی مایع غلیظ یا جامد نرم مصرف نمایید و بهتر است از گوشت و سبزیجات میکس شده استفاده کنید.
- از رژیم غذایی کم چرب، کم نمک، غنی از پتاسیم و ویتامین K (میوه ها و سبزیجات) استفاده کنید.
- گوشت قرمز را محدود و از مرغ و ماهی استفاده نمایید.