

### ❖ شرح بیماری

کاهش موقتی خورسانی به بخشی از مغز که موقتاً مغز کارکرد طبیعی خود را از دست می‌دهد بیشتر، افراد بالای ۴۰ سال مبتلا می‌گردند.



### ❖ علائم شایع

بروز علائم که از چند دقیقه تا چند ساعت طول می‌کشند:

- ✓ از دست رفتن کارکرد اندام‌ها در یک طرف بدن
- ✓ سردرد
- ✓ گیجی
- ✓ مورمور در اندام‌های فوقانی و تحتانی
- ✓ کرختی
- ✓ اختلال بینایی یا کوری گذرا در یک چشم
- ✓ منگی
- ✓ غش بدون کاهش هوشیاری
- ✓ تکلم مختل یا عدم توانایی تکلم

### ❖ علل

- ✓ انسداد نسبی یک شریان کوچک مغز یا یک شریان بزرگتر. این امر باعث کاهش موقتی جریان خون به بخشی از مغز و ایجاد علائم شبیه سکته مغزی می‌گردد.

### ❖ عوامل تشدید کننده بیماری

- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ سابقه طبی شخصی یا خانوادگی فشار خون بالا
- ✓ تنگی رگ‌های خونی
- ✓ دیابت شیرین

✓ حمله قلبی

✓ بیماری قلبی

✓ پلی‌سیتمی (پرخونی)

### ❖ عواقب مورد انتظار

- ✓ حملات ایسکمیک گذرا معمولاً نشانه‌هایی از یک سکته مغزی قریب الوقوع هستند. این حملات باید درمان شوند تا خطر سکته مغزی در آینده کاهش یابد.
- ✓ در برخی بیماران، علائم بدون باقی گذاشتن آسیب پایدار مکرراً ظاهر می‌شوند.

### ❖ عوارض احتمالی

- ✓ به دنبال حملات گذرا ممکن است عوارض زیر در فرد بروز نماید: سکته مغزی.
- ✓ حدود ۵۰٪ از بیماران دچار حمله ایسکمیک گذرا درمان نشده در عرض ۵ ساله دچار سکته مغزی می‌شوند.

### ❖ تشخیص و درمان

- ✓ آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل آزمون‌های آزمایشگاهی خون، نوار قلب، آنژیوگرافی و سونوگرافی باشند.
- ✓ درمان ممکن است با کنترل عوامل خطرزا (دیابت شیرین، پرفشاری خون، بیماری قلبی و غیره)
- ✓ سیگار را ترک کنید. برای کمک به ترک، از مشاوره استفاده کنید.
- ✓ جراحی برای برداشتن پلاک‌ها (رسوبات چربی) از شریان‌های گردن
- ✓ ضد انعقادها برای کاهش تشکیل لخته‌های خونی
- ✓ آسپیرین روزانه. آسپیرین می‌تواند تشکیل لخته را چنان کاهش دهد که احتمال ایجاد سکته مغزی به دنبال حملات ایسکمیک گذرا را کاهش دهد.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمائید؟

✓ اگر پس از تشخیص علائم حمله ایسکمیک گذرا عود کنند و بیش از ۲ ساعت پایدار بمانند.

### ❖ آموزش به بیمار

- ✓ از رژیم غذایی کم چربی، کم نمک، غنی از پتاسیم (پرتقال و ...)، حاوی ویتامین K (سبزیجات) و حداقل از ۵ وعده میوه استفاده کنید.
- ✓ در صورت اختلال در بلع، مواد غذایی مایع غلیظ یا جامد نرم مصرف کنید و بهتر است از گوشت و سبزیجات میکس شده استفاده کنید.
- ✓ ترکیبات مختلف غذایی را همزمان داخل دهان نگذارید و از مصرف غذاهای چسبنده نظیر نان نرم، موز و ... خودداری کنید و مواد سرد و گرم را با هم نخورید.
- ✓ به صورت منظم ورزش (پیاده روی) کنید.
- ✓ اگر مکرراً دچار حمله ایسکمیک گذرا می شوید رانندگی نکنید و در اماکن مرتفع نروید و با ماشین آلات نیز کار نکنید.
- ✓ ورزش‌های تنفسی (سرفه و تنفس عمیق) جهت جلوگیری از عفونت ریه ها انجام دهید.
- ✓ در صورت بی حرکتی، در بستر حرکات پا داشته باشید.
- ✓ مفصل‌ها را باز و بسته کنید تا از خشکی مفاصل جلوگیری شود.
- ✓ در صورت داشتن ورم در دست‌ها و پاها، با یک بالش و یا پتو آنها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- ✓ فیزیوتراپی می تواند در قوی شدن عضلات و یادگیری 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 چرخ استفاده کنید.
- ✓ فشار خون خود را مرتب اندازه گیری و کنترل کنید.
- ✓ مصرف سیگار و الکل را قطع کنید.
- ✓ در صورت اضافه وزن، وزن خود را کاهش دهید.
- ✓ از خشک شدن پوست جلوگیری کرده و بهداشت دست و دهان را رعایت کنید.
- ✓ داروها خصوصاً وارفارین را در صورت تجویز پزشک مطابق با دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید.
- ✓ از قطع یا افزایش داروها بدون اجازه و مشورت پزشک خودداری کنید.