

حمله ایسکمی گذرا

تعریف: وقتی خون رسانی به مغز مختل شود ولی زمان و شدت این اختلال در حدی نباشد که منجر به سکته یا مرگ قسمتی از بافت مغز شود را سکته گذرای مغزی می گویند.

➤ فشار خون بالا - بیماریهای قلب - دیابت - کلسترول بالا از جمله بیماریهایی هستند که میتوانند بستر مناسبی برای ایجاد لخته در بدن باشند.

❖ در صورت مشاهده علائم زیر فوراً به پرستار اطلاع دهید:

- تاری دید یا دوبینی
- مشکل در سخن گفتن
- ضعف و کرختی یکطرف بدن
- سرگیجه یا سردرد شدید
- از دست دادن حافظه
- بی اختیاری ادرار
- کاهش هوشیاری
- عدم تعادل
- کج شدن یکطرف اندام صورت
- مشکل در درک آنچه دیگران

❖ خود مراقبتی :

- ✓ اگر دچار یک یا چند علامت از این بیماری شدید سریعاً با شماره 115 اورژانس تماس بگیرید. چون ممکن است سکته مغزی شدیدی رخ دهد و آسیب غیرقابل برگشت باشد .
- ✓ اگر فشار خون بالایی دارید لازم است که فشارخون را بررسی کنید .

- ✓ اگر به دیابت مبتلا هستید باید روزانه چندین بار قند خون خود را چک کنید و جهت کنترل به پزشک متخصص مراجعه نمایید .
- ✓ گر دچار ضعف و ناتوانی در اندام به همراه اسپاسم شدید پس از حمله ایسکمی شده اید این مشکل در بسیاری از موارد با انجام فیزیوتراپی قابل درمان است .
- ✓ همیشه داروهای خود را طبق دستور پزشک به موقع مصرف نمایید.

رژیم غذایی :

- ✓ داشتن رژیم غذایی کم نمک و کم چرب
- ✓ رژیم غذایی مغزی و متنوع همراه با مقدار زیادی میوه و سبزیجات
- ✓ اجتناب از خوردن غذاهای سرخ شده
- ✓ مصرف غذا به صورت آب پز یا کبابی یا بخار پز
- ✓ مصرف مایعات فراوان.

پیشگیری و سبک زندگی :

تعدادی از اقدامات در سبک زندگی میتواند به کاهش خطر ابتلا به این بیماری کمک کند:

- اجتناب یا ترک سیگار و الکل و اجتناب از قرار گرفتن در معرض دود سیگار
- پرهیز از مصرف خودسرانه داروها
- ورزش مداوم و کنترل وزن
- پیگیری و کنترل بیماریهای : قلبی، دیابت، فشار خون

واحد آموزش سلامت همگانی

منبع: آموزش به مددجو راهنمایی برای مراقبین سلامت