

حملات ایسکمیک گذرا

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از رژیم غذایی کم چرب، کم نمک، غنی از پتاسیم (پرتقال و...)، ویتامین K (سبزیجات) و حداقل از ۵ وعده میوه استفاده کنید.
- ✓ 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.
- ✓ 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.

❖ فعالیت

- ✓ به صورت منظم ورزش (پیاده روی) کنید زیرا ورزش به سلامت قلب و جریان خون مغز کمک می کند.
- ✓ اگر مکرراً دچار حمله ایسکمیک گذرا می شوید رانندگی نکنید، در اماکن مرتفع، با ماشین آلات نیز کار نکنید.

❖ مراقبت

- ✓ ورزش های تنفسی (سرفه و تنفس عمیق) جهت جلوگیری از عفونت ریه ها 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 می شود.
- ✓ طی حرکات ورزشی ساده مفاصلها را باز و بسته کنید تا از خشکی آنها 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 ماهیچه های بدن به شما کمک کند.
- ✓ هنگام راه رفتن در صورت داشتن ضعف عضلات و بی حسی از وسایل کمک حرکتی مثل واکر، عصا، چرخ استفاده کنید.
- ✓ با اندازه گیری منظم فشار خون، انجام حرکات ورزشی منظم، اجتناب از مصرف الکل، سیگار، نمک و مواد چرب، خوردن زیاد میوه جات و سبزیجات از تکرار بیماری اجتناب می 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.
- ✓ در صورت اضافه وزن جهت کاهش وزن به یک مشاور تغذیه مراجعه کنید.
- ✓ از خشک شدن پوست جلوگیری کرده و بهداشت دست و دهان را رعایت نمایید.

❖ دارو

- ✓ داروهای ضد انعقادی مثل وارفارین که برای کاهش تشکیل لخته‌های خونی تجویز می‌شود را به موقع مصرف کنید.
- ✓ آسپرین تشکیل لخته را کاهش می‌دهد و احتمال ایجاد سگته مغزی به دنبال حملات ایسکمیک گذرا را کاهش می‌دهد و در افرادی که نمی‌توانند آسپرین بخورند، تیکلوپیدین تجویز می‌شود.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بی‌حسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازوهای پاها بویژه در یک سمت از بدن، گیجی ناگهانی، مشکل ناگهانی در صحبت کردن یا فهمیدن صحبت دیگران، در بینایی یک یا هر دو چشم، در پیاپی‌رو، سرگیجه، عدم تعادل، عدم شنوایی، سردرد ناگهانی، شدید، بی‌سابقه و بدون دلیل، یا تغییر در روند سردردهایی مثل میگرن که شما از قبل آنها را داشته‌اید سریعاً با مرکز فوریت‌های پزشکی (شماره تلفن ۱۱۵) تماس بگیرید.
- ✓ به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه کنید.