

حملات ایسکمیک گذرای مغزی

مراقبت در منزل:

- از رژیم غذایی کم چربی، کم نمک، غنی از پتاسیم (پرتقال و ...)، حاوی ویتامین K (سبزیجات) و حداقل از 5 وعده میوه استفاده کنید.

- 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.

- 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.

در صورت مشاهده موارد زیر با اورژانس تماس بگیرید:

- بی حسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازوها یا پاها به ویژه در یک سمت از بدن، گیجی ناگهانی، مشکل ناگهانی در صحبت کردن یا فهمیدن صحبت دیگران، مشکل ناگهانی در بینایی یک یا هر دو چشم، مشکل ناگهانی در پیاده روی، سرگیجه، عدم تعادل، عدم شنوایی یا عدم هماهنگی، سردرد ناگهانی شدید و بی سابقه