

الأقراص (العلاج) التي يتم وصفها بعد حدوث نوبة نقص تروية الدم العابرة

دواء مضاد للتجلط أو مضاد لصفائح الدم

يعطي الأسبرين على الفور إلى معظم الحالات وقد يتم إعطاؤك الأسبرين مع عقار دابيريديامول dipyridamole خلال سنتين من حدوث نوبة نقص تروية الدم العابرة TIA. وقد يوصف عقار كلوبيدوجريل Clopidogrel في حالة عدم القدرة على تحمل الأسبرين. وفي حالة تناولك عقار وارفارين Warfarin الذي يزيد من سيولة الدم فإنه سيتم إجراء اختبارات دم منتظمة لك للتأكد من أن تقدير الجرعات التي تتناولها صحيح .

أقراص لعلاج ضغط الدم المرتفع

إذا أظهرت سلسلة من القراءات أن ضغط دمك مرتفع جدا سيقوم الطبيب بوصف علاج لك لخفضه. وهناك العديد من الأقراص التي تعمل بطرق مختلفة.

أقراص لعلاج نسب الكوليسترول المرتفعة

إذا كانت نسبة الكوليسترول في دمك مرتفعة للغاية، سنزودك بمعلومات حول أساليب خفضه وقد يصف الطبيب لك عقارا يسمى ستاتين statin.

معلومات عامة

احتفظ بأقراص العلاج في العبوة الأصلية، في مكان جاف تقل درجة حرارته عن ٢٥ درجة مئوية. وإذا تم إعطاؤك العلاج في العيادة المخصصة لعلاج حالات نوبة نقص تروية الدم العابرة TIA، فقد تحتاج إلى ترتيب لقاء مع طبيب عائلتك من أجل الوصفة التالية. إذا كان لديك أية أسئلة تتعلق بعلاجك، استشر الطبيب أو الصيدلي.



South London
Cardiac and Stroke Network

نوبة نقص تروية الدم العابرة (TIA)

ما هي نوبة نقص تروية الدم العابرة TIA ؟

غالبا ما تسمى نوبة نقص تروية الدم العابرة باسم " السكتات الدماغية الصغرى ". وتتشابه أعراضها بشدة مع أعراض السكتة الدماغية الكبرى ولكنها تستمر لفترة أقل من ٢٤ ساعة (حيث تستغرق معظم السكتات الدماغية الصغرى فترة من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة) .

ولا يجب تجاهل السكتة الدماغية الصغرى على الإطلاق فهي علامة على أن جزءا من الدماغ لا يحصل على كفايته من الدم وهناك خطر من حدوث سكتة دماغية خطيرة. وتعتبر السكتات الدماغية الصغرى حالة طارئة وتحتاج إلى الرعاية الطبية والإسعاف العاجل.

ما هي أسباب نوبات نقص تروية الدم العابرة TIA؟

هنالك عدد من الأوعية الدموية الكبيرة على جانبي الرقبة والتي تحمل الدم إلى الرأس. وتنقسم هذه الأوعية إلى أوعية أصغر تقوم بحمل الدم إلى كافة أجزاء الدماغ.

ومن الممكن أن تحدث نوبة نقص تروية الدم العابرة TIA في حال وجود جلطة دموية أو شظية متناثرة من الترسبات الأخرى والتي تسبب انسداد مؤقت في أحد أوعية الدم الدقيقة، فيتوقف إمداد الدم لخلايا الدماغ المجاورة مؤقتا. وقد يؤدي الإنقطاع الدائم للتزويد بالدم إلى حدوث جلطة.

ونادرا للغاية ما تكون أعراض نوبة نقص تروية الدم العابرة TIA كنتيجة لحدوث نزيف في الدماغ (نزيف داخلي)

القيادة

لدى وكالة ترخيص المركبات والسائقين DVLA تعليمات صارمة حول من يمكن أو لا يمكن له القيادة. ولا يسمح لك بالقيادة لمدة شهر واحد على الأقل بعد حدوث السكتة الدماغية أو نوبات نقص تروية الدم العابرة TIA وتحتاج دوما الحصول على موافقة الطبيب لمعاودة القيادة.

كيف تقلل من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية

أقلع عن التدخين



يسبب التدخين تضيق الشرايين ويسهل من تجلط الدم وقد يكون الإقلاع عن التدخين أمرا صعبا لذلك يرجى طلب المساعدة من طبيبك العام أو الصيدلي المحلي حول كيفية الإقلاع عن التدخين .

داوم على تناول دوائك

يتوجب عليك تناول دوائك كل يوم والقيام بفحص ضغط دمك على الأقل كل ثلاثة أشهر.



قلل من استخدام الملح

يؤدي الإفراط في تناول الملح إلى ارتفاع ضغط الدم. لا تقم بإضافة الملح إلى طعامك وتفادي تناول الطعام المجهد الذي يحتوي على الكثير من الملح.



قلل من كمية الدهون التي تتناولها

قلل من كمية الدهون الصلبة التي تستخدمها في الطبخ واستخدم الزيوت النباتية أو المستخلصة من الحبوب أو الجوز بدلا من استخدام الزبد النباتي أو الزبد الحيواني. وتفادي تناول الطعام الدهني مثل الفطائر والحلويات.

تناول علي الأقل خمس حبات فاكهة وخضروات في اليوم الواحد

هنالك دليل بأن النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضروات يقلل من خطر حدوث السكتة الدماغية عن طريق حماية جدران الأوعية الدموية من الضرر.



قلل من تناولك للكحوليات وتجنب الإفراط في الشرب

يؤدي الإفراط في تناول الكحول إلى ارتفاع ضغط الدم. والإفراط في الشرب في الحفلات وأوقات المرح قد يزيد من خطر تمزق الأوعية الدموية مسببا نزيفا في الدماغ.

والتوجيهات الموصى بها هي شرب ما بين وحدتين إلى ٣ وحدات في اليوم الواحد للنساء وشرب ما بين ٣ إلى ٤ وحدات في اليوم الواحد للرجال. (ويعادل كأس واحد من النبيذ ما بين وحدتين إلى ٣ وحدات، والوحدة الواحدة تبعا للمقياس الموحد للمشروبات الروحية تكافئ وحدة ونصف باينت من البيرة أو الجعة بتركيز ٤ %)



الزيادة في مستوى نشاطك البدني

يساعد القيام بالتمارين المنتظمة على تقليل خطر حدوث السكتة الدماغية عن طريق إنقاص الوزن وخفض مستوى ضغط الدم.

وتساعد ثلاثون دقيقة من النشاط لمدة خمسة أيام في الأسبوع الواحد على تقليل خطر إصابتك بالسكتة الدماغية. ويمكنك تقسيم ذلك على ثلاثة فترات في اليوم الواحدة مدة كل فترة ١٠ دقائق.