

– 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 زودگذر مغزی می شوید، رانندگی نکنید و در اماکن مرتفع نروید و با ماشین آلات نیز کار نکنید.

– ورزش های تنفسی (سرفه و تنفس عمیق) جهت جلوگیری از عفونت ریه ها انجام دهید.

– در صورت بی حرکتی، در بستر حرکات پا داشته باشید.

– مفصل ها را باز و بسته کنید تا از خشکی مفاصل جلوگیری شود.

– در صورت داشتن ورم در دست ها و پاها، با یک بالش و یا پتو آن ها 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 مانند 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.

– داروها خصوصا 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 خودداری کنید.

### در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید.

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 و بدون دلیل مشخص، یا تغییر در روند سردردهایی مانند میگرن که شما از قبل آن ها را داشته اید.



### تنگی عروق کاروتید

نایب‌کننده: آقای دکتر موسی الرضایی

متخصص نورولوژی

تهیه: آقای جاویدفر

منبع: برونر سودارت و اینترنت

سال تهیه: بهار ۱۴۰۳



## تنگی کاروتید

گرفتگی عروق کاروتید: بیماری ای است که در آن یک ماده مومی به نام پلاک در داخل عروق های کاروتید ایجاد می شود. در هر دو طرف گردن یک عروق کاروتید وجود دارد.

این عروق ها، خون سرشار از اکسیژن را به مغز منتقل می کنند. در صورت گرفتگی عروق کاروتید، بیماری جدی است زیرا می تواند باعث سکته مغزی شود. اگر جریان خون به مغز شما متوقف شود سکته مغزی اتفاق می افتد و سلول های مغز شروع به مردن می کنند و بخش هایی از بدن که در کنترل این سلول ها هستند از کار می افتند. سکته مغزی می تواند باعث آسیب مغزی ماندگار شود. ناتوانی دراز مدت مانند مشکلات بینایی یا گفتاری یا فلج (عدم توانایی حرکت دادن اندام ها) یا مرگ از عوارض جانبی سکته مغزی است.

## چه عواملی باعث گرفتگی عروق کاروتید می شود؟

۱- سیگار کشیدن ۲- سطح بالای از چربی های خاص و کلسترول در خون ۳- فشار خون بالا ۴- سطح بالای قند در خون به دلیل مقاومت به انسولین یا بیماری قند.

## چه کسانی در معرض خطر ابتلا به گرفتگی عروق کاروتید قرار دارند؟

۱- افرادی که بیماری دیابت یا قند دارند.  
۲- افرادی که سابقه خانوادگی آرترواسکلروز (گرفتگی عروق) دارند.

## ۳- فشار خون بالا

## ۴- کمبود فعالیت بدنی

## ۵- سن

## ۶- وزن بالا

## ۷- سیگار کشیدن

## ۸- رژیم ناسالم

## علائم و نشانه های گرفتگی عروق کاروتید چیست؟

۱- سر و صدا که ۱ پزشک با گوشی به صدای عروق کاروتید گوش می دهد و ممکن است صدای غیر طبیعی را بشنود.

۲- حملات زودگذر مغزی (سکته های کوچک) که اولین علامت بیماری گرفتگی عروق کاروتید است. معمولاً در عرض ۲۴ ساعت از بین می رود و به سکته مغزی کوچک مشهور است.

علائم سکته مغزی و سکته مغزی کوچک عبارتند از:

۱- سردرد شدید و ناگهانی بدون علت شناخته شده

۲- سرگیجه یا از دست دادن تعادل

۳- ناتوانی در حرکت دادن یک یا چند اندام.

## ۴- مشکلات ناگهانی بینایی در یک یا هر دو چشم

۵- ضعف ناگهانی یا بی حسی در صورت یا اندام که اغلب در یک طرف بدن رخ می دهد.

## ۶- اختلال در صحبت کردن یا درک گفتار

## تشخیص گرفتگی عروق کاروتید

۱- معاینه فیزیکی بیمار

۲- سونوگرافی کاروتید

آنژیوگرافی کاروتیدها (در این روش پزشک یک ماده را به ورید پا تزریق می کند و رنگ به عروق کاروتید وارد شده و آن ها را در تصاویر اشعه ایکس به وضوح نشان می دهد).

## درمان

- تغییرات شیوه زندگی
- خوردن غذاهای سالم و مفید برای قلب
- وزن متعادل
- مدیریت استرس
- فعالیت بدنی
- ترک سیگار
- داروها

