



النوبة الإقفارية العاشرة (TIA)

النوبة الإقفارية العاشرة



يتناول هذا الدليل الأساسي موضوع النوبة الإقفارية العاشرة (TIA).

يتضمن الدليل ما يلي:

- ما هي النوبة الإقفارية العاشرة (TIA).
- الفرق بين النوبة الإقفارية العاشرة والسكتة الدماغية.
- كيفية تقليل خطر الإصابة بالنوبة الإقفارية العاشرة.

ما النوبة الإقفارية العابرة؟

تعرف النوبة الإقفارية العابرة أيضاً بالاسم المختصر **TIA** أو **السكتة الدماغية المصغرة**.

تحدث النوبة الإقفارية العابرة عندما ينقطع إمداد الدم إلى جزء من دماغك لفترة قصيرة. ويفيد تدفق الدم مرة أخرى من تلقاء نفسه دون الحاجة إلى علاج.

تحتفي أعراض النوبة الإقفارية العابرة خلال 24 ساعة - غالباً خلال بضع دقائق أو ساعات. عادةً ما لا تتسبب النوبة الإقفارية العابرة في أي ضرر دائم.

غالباً ما تعتبر النوبة الإقفارية العابرة "سكتة دماغية تحذيرية" لأنها علامة على وجود مشكلة في إمداد الدم بالدم. إذا كنت قد أصبحت بโนبة إقفارية عابرة، فأنت معرض لخطر أكبر للإصابة بسكتة دماغية كاملة، خاصة في الأيام والأسابيع الأولى التي تلي الإصابة بالنوبة الإقفارية العابرة. يمكن أن يساعد الحصول على العلاج الصحيح في تقليل هذا الخطر.

ماذا تعني النوبة الإيقارية العابرة؟

فترة مرضية = **نوبة**
مفاجئة وقصيرة

تدفق الدم مقيد = **إيقارية**

عبارة = **عبكرة**



العلامات الأكثر شيوعاً للنوبة الإقفارية العابرة

يمكن أن تساعدك الكلمة FAST على تذكر العلامات الأكثر شيوعاً للنوبة الإقفارية العابرة. وهي مثل علامات السكتة الدماغية بالضبط. إذا أظهر أي شخص أيّاً من علامات FAST، فعليك الاتصال على الرقم 999 على الفور.

F - FACE (الوجه)

هل يجد الشخص صعوبة في التبسم؟ هل يتدلّى أحد جانبي وجهه؟



A - ARMS (الذراعان)

هل يجد الشخص صعوبة في رفع كلتا الذراعين؟



S - SPEECH (الكلام)

هل كلام الشخص ملائم أو غير واضح؟



T - TIME (الوقت)

اتصل على الرقم 999 في أسرع وقت ممكن. الوقت عامل جوهري.



علامات أخرى للنوبة الإيقارية العابرة

يمكن أن يساعدك اختبار FAST في التعرف على العلامات الأكثر شيوعاً للنوبة الإيقارية العابرة أو السكتة الدماغية. إلا أنها ليست العلامات الوحيدة.

تشمل العلامات الأخرى للنوبة الإيقارية العابرة أو السكتة الدماغية ما يلي:

- ضعف أو خدر مفاجئ في أحد جانبي جسمك.
- تغييرات مفاجئة في قدرتك على الرؤية.
- صعوبة في فهم ما يقوله الآخرون.
- فقدان التوازن.
- الشعور بالاضطراب أو الدوار.
- صداع مفاجئ وشديد الحدة.
- صعوبة في التحدث أو الكتابة.

ما يجب فعله إذا كنت تعتقد أنك تعرضت لنوبة إقفارية عابرة



تعتبر النوبة الإقفارية العابرة حالة طبية طارئة وتحتاج إلى العلاج الفوري.

نظراً لأن علامات النوبة الإقفارية العابرة هي نفسها علامات السكتة الدماغية، فلا ننصح أبداً بالانتظار لترى ما إذا كانت العلامات ستخفي أم لا.

إذا كنت تعتقد أنك أو أي شخص آخر يُصاب بنوبة إقفارية عابرة أو سكتة دماغية، اتصل على الرقم 999 على الفور.

من المهم الحصول على علاج طبي حتى لو كانت الأعراض خفيفة أو اختفت بسرعة.

فالنوبة الإقفارية العابرة تعتبر بمثابة تحذير بأنك معرض لخطر الإصابة بسكتة دماغية في المستقبل القريب. يمكن أن يساعد العلاج الصحيح في تقليل هذا الخطر.

إذا كنت تعتقد أنك أصبحت بنوبة إقفارية عابرة ولكنك لم تقم بزيارة طبيب، فلا تتجاهل الأمر. اذهب إلى طبيبك على وجه السرعة.

ما الذي يسبب النوبة الإيقارية العابرة؟

أثناء النوبة الإيقارية العابرة، ينقطع إمداد الدم إلى جزء من دماغك لفترة قصيرة.

وهذا يؤدي إلى منع الخلايا في هذا الجزء من دماغك من العمل بشكل سليم.

يمكن أن يحدث الانسداد بسبب خثرة دموية أو بسبب تراكم أنسجة دهنية في الأوعية الدموية.

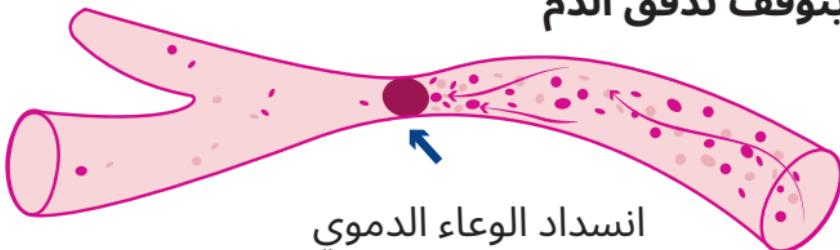
في النوبة الإيقارية العابرة، أي شيء يسد الأوعية الدموية سيُفتح من تلقاء نفسه أو يذوب. ويعود تدفق الدم إلى هذا الجزء من دماغك إلى طبيعته وتختفي الأعراض.

الأوعية الدموية في الدماغ

تدفق الدم الطبيعي



يتوقف تدفق الدم



انسداد الوعاء الدموي

يتم استعادة تدفق الدم



تنفقت الخثرة الدموية أو يتم
دفعها بعيداً

كيف يتم تشخيص النوبة الإيقارية العابرة؟

- إذا كان الطبيب أو أخصائي السكتة الدماغية يعتقد أنك أصبحت بنوبة إيقارية عابرة، فسيطرح عليك أسئلة حول أعراضك وتاريخك الطبي.
- قد تحتاج إلى إجراء اختبارات دم أو فحص بالأشعة أو اختبارات أخرى.
- قد تحتاج أيضاً إلى إجراء اختبارات لمعرفة ما إذا كنت تعاني من حالة صحية تفسر أعراضك أو تفسر ما يمكن أن يكون قد تسبب في الإصابة بالنوبة الإيقارية العابرة.



كيف تتم إدارة النوبة الإيقارية العابرة؟

هناك طرق مختلفة لإدارة النوبة الإيقارية العابرة. سيتوقف هذا على نتائج الاختبارات والعلاج المناسب لك. يمكن أن يساعدك العلاج المناسب في تقليل خطر الإصابة بنوبة إيقارية عابرة أخرى أو الإصابة بسكتة دماغية في المستقبل.

قد يشمل العلاج تناول الأدوية وتغيير نمط الحياة مثل زيادة النشاط البدني أو الإقلاع عن التدخين. وفي بعض الحالات، قد يوصي طبيبك أيضًا بإجراء جراحة لمعالجة المشكلة الأساسية.



ما الفرق بين النوبة الإيقارية العابرة والسكتة الدماغية؟

أعراض النوبة الإيقارية العابرة والسكتة الدماغية هي نفس الأعراض. إلا أن النوبة الإيقارية العابرة تختلف عن السكتة الدماغية للأسباب التالية:

- يتوقف تدفق الدم إلى دماغك لفترة قصيرة فقط. أما في حالة السكتة الدماغية، يستمر هذا التوقف لفترة أطول وقد يسبب ضرراً دائمًا.
- في حالة النوبة الإيقارية العابرة، عادةً ما تخفي الأعراض بسرعة. أما في حالة الإصابة بالسكتة الدماغية، قد يتطلب التعافي إعادة التأهيل.
- لا تسبب النوبة الإيقارية العابرة عادةً صعوبات بدنية أو عقلية دائمة. أما بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، فمن الشائع أن يكون هناك مستوى معين من الصعوبات البدنية أو العقلية طويلة الأمد.

إذا كنت قد تعرضت لنوبة إقفارية عابرة، فهل ستُصاب بسكتة دماغية في المستقبل؟

غالبًا ما تُعتبر النوبة الإقفارية العابرة "سكتة دماغية تحذيرية" لأنها علامة على وجود مشكلة في إمداد الدماغ بالدم. إذا كنت قد تعرضت لنوبة إقفارية عابرة، فإن خطر إصابتك بالسكتة الدماغية يكون أعلى. يكون هذا الخطر أعلى في الأيام والأسابيع التي تلي الإصابة بالنوبة الإقفارية العابرة.

قد يعمل الحصول على العلاج الطبي في أقرب وقت ممكن بعد الإصابة بالنوبة الإقفارية العابرة على التقليل بشكل كبير من خطر الإصابة بسكتة دماغية.



ما الحالات الصحية التي تزيد من خطر الإصابة بالنوبة الإقفارية العابرة أو السكتة الدماغية؟

يمكن لبعض الحالات الصحية أن تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالنوبة الإقفارية العابرة أو السكتة الدماغية.

وهي تشمل ما يلي:

- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع نسبة الكوليسترول.
- داء السكري.
- الرجفان الأذيني (عدم انتظام ضربات القلب).

يمكن لإدارة الحالات الصحية التي تعاني منها بالفعل المساعدة في تقليل خطر الإصابة بنوبة إقفارية عابرة أو سكتة دماغية.

قد تشمل الإدارة تناول الأدوية وإجراء تغييرات على نمط حياتك. اتبع نصائح طبيبك دائمًا.



بعض الحالات الصحية ليس لها أعراض واضحة، لذلك من المهم إجراء فحوصات صحية منتظمة.

تقليل خطر الإصابة بنوبة إقفارية عابرة أو سكتة دماغية

هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بنوبة إقفارية عابرة أو سكتة دماغية، أو تقليل خطر تكرار الإصابة بها إذا كنت قد أصبحت بواحدة بالفعل.

العوامل التي تؤثر على احتمالية الإصابة بنوبة إقفارية عابرة أو سكتة دماغية تسمى "عوامل الخطر".

وبعض عوامل الخطر لا يمكنك تغييرها. وهذه تشمل العمر والإثنية وتاريخ عائلتك.

هناك عوامل خطر أخرى مرتبطة بنمط حياتك. وقد يساعد إجراء تغييرات على نمط حياتك في التقليل من المخاطر.

تحدث إلى الطبيب أو الممرض الذي يتبع حالتك أو ممارسي خط المشورة التابع لمؤسسة Chest Heart & Stroke Scotland حول كيفية إجراء تغييرات صحية في نمط حياتك وغيرها من المساعدات التي قد تكون متاحة لك.

تشمل الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تقليل المخاطر ما يلي:

الإقلاع عن التدخين.



تناول نظام غذائي صحي ومتوازن.



الحفاظ على وزن صحي أو إنقاص الوزن عند الحاجة إلى ذلك.



ممارسة نشاط بدني منتظم.



جعل الكمية التي تتناولها من الكحوليات ضمن الحدود الموصى بها.



تحسين صحتك العقلية وتقليل القلق والتوتر.



حضور فحوصات صحية دورية وتناول أي أدوية يصفها الطبيب.



الدعم لمساعدتك على تقليل المخاطر

إذا أُصبت أنت أو أي شخص تهتم بأمره بنوبة إقفارية عابرة و كنت قلقاً بشأن الإصابة بنوبة إقفارية عابرة أخرى أو سكتة دماغية في المستقبل، فأنت لست وحدك. فهناك الكثير من صور الدعم والمعلومات المتاحة لمساعدتك على تقليل المخاطر.

يمكنك أن تفعل أيّاً مما يلي:

- التحدث مع الطبيب أو الممرض الذي يتبع حالتك بشأن ما يمكنك فعله لتقليل خطر الإصابة بنوبة إقفارية عابرة أخرى أو الإصابة بسكتة دماغية.
- التواصل مع ممارسي خط المشورة التابع لمؤسسة Chest Heart & Stroke Scotland للحصول على المشورة والدعم والمعلومات بلا مقابل وبشكل سري.

- سؤال ممرضي خط المشورة عن مجموعات دعم الأقران في منطقتك ومقابلة أشخاص آخرين يعانون من حالات مماثلة لمشاركة الخبرات ودعم بعضكم البعض.
- زيارة www.chss.org.uk للحصول على مزيد من المعلومات والمرشورة حول التغييرات الصحية لنمط الحياة.
- السؤال في مكتبتك المحلية أو مركز الترفيه المحلي عن معلومات حول فصول التمارين الرياضية والحياة الصحية أو مجموعات الأنشطة المحلية، مثل مجموعات المشي، في منطقتك.



منشوراتنا متاحة مجاناً للجميع في اسكتلندا، سواء بصيغة PDF أو مطبوعة. يمكنك الاطلاع عليها جميعها عبر الموقع الإلكتروني www.chss.org.uk/resources-hub

للحصول على المشورة والدعم مجاناً وفي سرية من فريق خلط المشورة لدينا، يمكنك التواصل معنا عن طريق:

الاتصال على الرقم الهاتفي 0899 801 0808 (من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 4 عصراً)
إرسال كلمة "نصيحة" في رسالة نصية إلى 66777 أو
عبر البريد الإلكتروني adviceline@chss.org.uk

يعاني واحد من كل خمسة أشخاص في اسكتلندا من مشكل صحيّة مرتبطة بالصدر أو القلب أو السكتات الدماغية أو مضاعفات طويلة الأمد لكورونا. انقر على الرابط

www.chss.org.uk/supportus لمعرفة كيفية مساعدتنا في تقديم الدعم إلى مزيد من الأشخاص في اسكتلندا.

لإباء ملاحظاتك التقييمية أو طلب تنسيقات بديلة، يمكنك إرسال بريد إلكتروني إلى: health.information@chss.org.uk



NO LIFE HALF LIVED



قم بمسح هنا لرؤية
جميع مواردنا!