

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



TIA

ट्रांज़िएन्ट इस्कीमिक अटैक



आवश्यक मार्गदर्शिका
ESSENTIAL GUIDE

यह आवश्यक मार्गदर्शिका ट्रांज़िएन्ट इस्कीमिक अटैक (TIA) के बारे में है।

यह बतलाती है कि:

- एक ट्रांज़िएन्ट इस्कीमिक अटैक (TIA) क्या होता है।
- TIA और स्ट्रोक के बीच का अंतर।
- अपना TIA का जोखिम कैसे घटाएं।

ट्रांज़िएन्ट इस्कीमिक अटैक क्या होता है?

ट्रांज़िएन्ट इस्कीमिक अटैक को **TIA** या **मिनि-स्ट्रोक** भी कहा जाता है।

TIA तब होता है जब आपके दिमाग के एक हिस्से को खून की आपूर्ति कुछ वक्त के लिए कट जाती है। खून का बहाव बिना उपचार की ज़रूरत के फिर से खुद शुरू हो जाता है।

TIA के लक्षण 24 घंटों के भीतर ठीक हो जाते हैं - अक्सर कुछ मिनट या घंटों में। TIA से आम तौर पर कोई स्थायी हानि नहीं होती है।

TIA को अक्सर 'वॉर्निंग स्ट्रोक' कहा जाता है, क्योंकि यह इस बात का लक्षण है कि आपके दिमाग की खून की आपूर्ति में कोई समस्या है। अगर आपको एक TIA हुआ है, तो आपको पूरा स्ट्रोक आने का अधिक जोखिम होता है, खास कर आपके TIA के बाद के पहले दिनों या हफ्तों में। सही उपचार पाने से यह जोखिम कम करने में मदद मिल सकती है।

TIA का क्या मतलब होता है?

ट्रांज़िएंट	=	अस्थायी
इस्कीमिक (इस-की-मिक)	=	खून का बहाव सीमित है
अटैक	=	एक अचानक होने वाली बीमारी की छोटी अवधि



TIA के सब से आम लक्षण

FAST शब्द आपकी TIA के सब से आम लक्षण याद रखने में मदद कर सकता है। ये स्ट्रोक के लक्षण के समान ही हैं।

अगर कोई FAST लक्षणों में से कोई भी दिखाए, तो आपको तुरंत 999 को कॉल करनी होगी।



F - FACE (फ़ेस)

क्या व्यक्ति मुस्कुराने के लिए संघर्ष करता है?
क्या उसका आधा चेहरा लटक गया है?



A - ARMS (आर्म्स)

क्या व्यक्ति दोनों बाहों को उठाने के लिए संघर्ष करता है?



S - SPEECH (स्पीच)

क्या व्यक्ति की बोलचाल लड़खड़ाई हुई या अस्पष्ट है?



T - TIME (टाइम)

जितनी जल्दी हो सके 999 पर कॉल करें।
समय मूल्यवान है।

TIA के अन्य लक्षण

FAST परीक्षण आपकी TIA या स्ट्रोक के सामान्य लक्षणों को पहचानने में मदद कर सकता है। तथापि, ये एकमात्र लक्षण नहीं हैं।

TIA या स्ट्रोक के अन्य लक्षणों में शामिल हैं:

- आपके शरीर के 1 बाजू में अचानक कमज़ोरी या सुन्नता।
- आपकी दृष्टि में अचानक परिवर्तन।
- और लोग क्या कह रहे हैं उसे समझने में मुश्किल।
- अपना संतुलन खोना।
- भ्रमित या चक्कर महसूस करना।
- अचानक, बहुत खराब सिरदर्द।
- बोलने या लिखने में मुश्किल।

अगर आपको लगे कि आपको TIA हुआ है, तो क्या करें



TIA एक चिकित्सीय आपात स्थिति है और इसके लिए तुरंत उपचार की ज़रूरत है।

क्योंकि TIA के लक्षण स्ट्रोक के लक्षण जैसे ही हैं, लक्षण चले जाने का इंतज़ार न करें।

अगर आपको लगता है कि आपको या किसी और को TIA या स्ट्रोक हो रहा है, तो तुरंत 999 पर कॉल करें।

आपके लक्षण हल्के थे या जल्दी ही बीत गए, हों तब भी चिकित्सा उपचार पाना महत्वपूर्ण है।

TIA एक चेतावनी है कि आपको नज़दीकी भविष्य में स्ट्रोक आने का उच्चतर जोखिम है। सही उपचार पाने से यह जोखिम कम हो सकता है।

अगर आपको लगता है कि आपको एक TIA हुआ है, लेकिन आप किसी डॉक्टर से नहीं मिले/मिली हैं, तो इसे अनदेखा न करें। **अपने डॉक्टर से तत्काल मिलें।**

TIA क्यों होता है?

TIA में आपके दिमाग के एक हिस्से को खून की आपूर्ति कुछ वक्त के लिए कट जाती है।

इससे आपके दिमाग के उस हिस्से की कोशिकाएं ठीक से काम करना बंद कर देती हैं।

ब्लॉकेज खून के थक्के के कारण या आपकी रक्त वाहिकाओं में फैटी ऊतक बनने की वजह से हो सकता है।

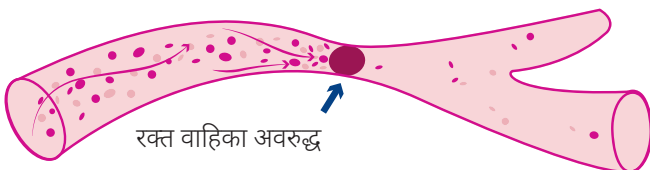
TIA में, रक्त वाहिका को अवरुद्ध करने वाली चीज़ खुद अनवरुद्ध हो जाती है या पिघल जाती है। आपके दिमाग के उस हिस्से में रक्त का बहाव फिर से सामान्य हो जाता है और आपके लक्षण चले जाते हैं।

दिमाग में रक्त वाहिका

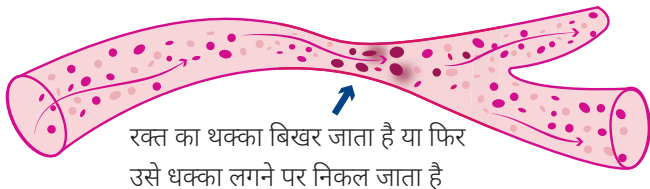
सामान्य रक्त प्रवाह



रक्त प्रवाह बाधित होता है



रक्त का प्रवाह फिर से स्थापित हो जाता है



TIA का निदान कैसे किया जाता है?

- अगर आपके डॉक्टर या स्ट्रोक विशेषज्ञ को लगे कि आपको TIA हुआ है, तो वे आप से आपके लक्षणों और आपके चिकित्सा इतिहास के बारे में प्रश्न पूछेंगे।
- आपके रक्त परीक्षण, स्कैन या अन्य परीक्षण किए जा सकते हैं।
- आपके यह जानने के लिए भी परीक्षण किए जा सकते हैं कि क्या आपको ऐसी कोई स्वास्थ्य संबंधी स्थिति है जो आपके लक्षणों को समझाती है या समझाती है कि किस वजह से TIA हुआ हो सकता है।



TIA कैसे प्रबंधित किया जाता है?

TIA को प्रबंधित करने के अलग-अलग तरीके हैं। इसका आधार आपके परीक्षण के परिणामों और आपके लिए कौन सा उपचार सही है, इस पर होगा। सही उपचार आपके दूसरा TIA होने या भविष्य में स्ट्रोक होने के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है।

उपचार में दवाई और जीवनशैली परिवर्तन, जैसे कि शारीरिक गतिविधि बढ़ाना और धूम्रपान बंद करना शामिल हो सकते हैं। कुछ मामलों में, आपके डॉक्टर अंतर्निहित समस्या को संबोधित करने के लिए सर्जरी का भी सुझाव दे सकते हैं।



TIA और स्ट्रोक के बीच क्या अंतर है?

TIA और स्ट्रोक के लक्षण एक ही हैं। तथापि, TIA स्ट्रोक से अलग है क्योंकि:

- आपके दिमाग तक रक्त प्रवाह अवरुद्ध होता है पर कुछ ही वक्त के लिए। स्ट्रोक में, यह अवरोध लंबा चलता है और इससे स्थायी हानि हो सकती है।
- TIA में आपके लक्षण आम तौर पर तेज़ी से ठीक हो जाते हैं। स्ट्रोक में ठीक होने में रिहैबिलिटेशन की ज़रूरत हो सकती है।
- TIA से आम तौर पर दीर्घकालिक शारीरिक या मानसिक मुश्किलें नहीं होती हैं। स्ट्रोक के बाद, कुछ स्तर पर दीर्घकालिक शारीरिक या मानसिक मुश्किलें सामान्य है।

अगर आपको TIA हुआ है, तो क्या आपको भविष्य में स्ट्रोक होगा?

TIA को अक्सर 'वॉर्निंग स्ट्रोक' कहा जाता है, क्योंकि यह इस बात का लक्षण है कि आपके दिमाग की खून की आपूर्ति में कोई समस्या है। अगर आपको TIA हुआ है, तो आपको स्ट्रोक होने का उच्चतर जोखिम है। यह जोखिम आपके TIA के बाद के दिनों और हफ्तों में सब से ऊँचा है

आपके TIA के बाद यथाशीघ्र चिकित्सा उपचार पाना आपको स्ट्रोक होने का जोखिम बहुत कम कर सकता है।



आपके TIA या स्ट्रोक के जोखिम को स्वास्थ्य संबंधी कौन सी स्थितियाँ बढ़ा सकती हैं?

कुछ स्वास्थ्य संबंधी स्थितियाँ आपके TIA या स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा सकती हैं।

इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- हाई ब्लड प्रेशर।
- हाई कोलेस्ट्रॉल।
- डायबिटीज़।
- एट्रियल फिब्रिलेशन (अनियमित दिल की धड़कन)।

आपको पहले से ही हों ऐसी स्वास्थ्य संबंधी स्थितियों का प्रबंधन करना आपके TIA या स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है।

प्रबंधन में दवा लेना और आपकी जीवनशैली में बदलाव लाना शामिल हो सकता है। हमेशा अपने डॉक्टर की सलाह का अनुसरण करें।



स्वास्थ्य संबंधी कुछ स्थितियों के कोई स्पष्ट लक्षण नहीं होते हैं, इसलिए नियमित स्वास्थ्य जाँचों के लिए जाना महत्वपूर्ण है।

TIA या स्ट्रोक के अपने जोखिम को कम करना

अपने TIA या स्ट्रोक के जोखिम को कम करने या अगर आपको पहले ही एक हो चुका हो, तो दूसरा होने के जोखिम को कम करने के लिए आप कई चीजें कर सकते हैं।

TIA या स्ट्रोक होने की संभावना को प्रभावित करने वाले कारकों को 'जोखिम के कारक' कहा जाता है।

आप कुछ जोखिम के कारकों को बदल नहीं सकते हैं। इसमें आपकी उम्र, मूल वंश और पारिवारिक इतिहास शामिल हैं।

जोखिम के अन्य कारक आपकी जीवनशैली से जुड़े हुए हैं। आपकी जीवनशैली में परिवर्तन करने से आपका जोखिम कम हो सकता है।

अपने डॉक्टर, नर्स या चेस्ट, हार्ट एंड स्ट्रोक स्कॉटलैंड ऐडवाइस लाइन प्रैक्टीशरों से बात करके जानें कि स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली परिवर्तन कैसे किए जाएं, और आपके लिए उपलब्ध अन्य सहायता के बारे में भी जानें।

अपने जोखिम को कम करने में मदद करने के लिए आप कर सकते/सकती हैं वह चीज़ें:



धूम्रपान छोड़ना।



स्वास्थ्यप्रद, संतुलित आहार खाना।



स्वस्थ वज़न पर रहना या ज़रूरत हो तो वज़न कम करना।



नियमित शारीरिक गतिविधि करना।



अपने अल्कोहॉल के सेवन को अनुशंसित सीमाओं के भीतर रखना।



अपने मानसिक कल्याण को बेहतर बनाना और चिंत और तनाव को कम करना।



नियमित स्वास्थ्य जाँचों में उपस्थित रहना और लिख कर दी जाए ऐसे दवाइयाँ लेना।

आपके जोखिम को कम करने में मदद करने के लिए सहायता

अगर आपको या आपको जिसकी परवाह है ऐसे किसी व्यक्ति को TIA हुआ है और आपको भविष्य में एक और TIA या स्ट्रोक होने की चिंता हो, तो आप अकेले/अकेली नहीं हैं। आपको आपका जोखिम कम करने में मदद करने के लिए बहुत सी सहायता और जानकारी उपलब्ध है।

आप यह कर सकते/सकती हैं:

- एक और TIA होने या स्ट्रोक होने के अपने जोखिम को कम करने के लिए आप क्या कर सकते/सकती हैं इसके बारे में अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।
- मुफ्त, गोपनीय सलाह, सहायता और जानकारी के लिए चेस्ट हार्ट एंड स्ट्रोक स्कॉटलैंड ऐडवाइस लाइन प्रैक्टिशरों से संपर्क करें।

- ऐडवाइस लाइन नर्सों से अपने इलाके में पियर सपोर्ट ग्रूप्स के बारे में पूछें और समान परिस्थिति में हों ऐसे अन्य लोगों से मिलकर अनुभव साझा करें और एक-दूसरे की मदद करें।
- स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली परिवर्तनों के बारे में अधिक जानकारी और सलाह के लिए **www.chss.org.uk** पर जाएं।
- अपने इलाके में कसरत और स्वास्थ्यप्रद जीवन के क्लासिस या स्थानीय गतिविधि ग्रूप्स, जैसे वॉकिंग ग्रूप्स के लिए अपनी स्थानीय लाइब्रेरी या लीज़र सेंटर में पूछें।



हमारे प्रकाशन स्कॉटलैंड में सभी के लिए, PDF और प्रिंट में, निःशुल्क हैं। इन सभी को www.chss.org.uk/resources-hub पर देखें

हमारी ऐडवाइस लाइन टीम से निःशुल्क, गोपनीय सलाह और सहयोग के लिए संपर्क करें:

0808 801 0899 (सोम-शुक्र सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक)

66777 पर ADVICE टेक्स्ट भेजें

advice@chss.org.uk

स्कॉटलैंड में हर पांच में से एक व्यक्ति छाती, हृदय और स्ट्रोक की बीमारी या लॉन्ग कोविड से प्रभावित है। यह जानने के लिए www.chss.org.uk/supportus पर जाएं कि स्कॉटलैंड में आप अधिक लोगों को सहयोग देने में हमारी मदद कैसे कर सकते हैं।

फीडबैक देने या वैकल्पिक फॉर्मेट का अनुरोध करने के लिए, यहाँ ईमेल भेजें: health.information@chss.org.uk

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



अप्रैल 2024 में प्रकाशित
अगली योजनाबद्ध समीक्षा अप्रैल 2027

E17-v1.0-Aug2025

हमारे सभी संसाधनों को
देखने के लिए यहां स्कैन
कर

स्कॉटलैंड की दानार्थ संस्था (नं (SC018761)