



TIA

ٹرانزیئنٹ اسکیمک ایک



ضروری گائیڈ

ESSENTIAL GUIDE

یہ ضروری گائیڈ ٹرانزیئنٹ
اسکیمک اٹیک (TIA) کے بارے

میں ہے۔

یہ ذیل کی وضاحت کرتی ہے:

- ایک ٹرانزیئنٹ اسکیمک اٹیک (TIA) کیا ہے۔
- TIA اور فالج میں کیا فرق ہے۔
- خود کو TIA کے خطرے کو کم کیسے کریں۔

ٹرانزیئنٹ اسکیمک ائیک کیا ہے؟

ایک ٹرانزیئنٹ اسکیمک ائیک کو TIA یا چھوٹا فالج بھی کہا جاتا ہے۔

ایک TIA اس وقت ہوتا ہے، جب آپ کے دماغ کے دماغ کے ایک حصے کو خون کی فراہمی مختصر وقت کے لیے بند ہو جائے۔ خون کا بہاؤ علاج کی ضرورت کے بغیر خود ہی دوبارہ چلنا شروع ہو جاتا ہے۔

TIA کی علامات 24 گھنٹوں کے اندر ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اکثر پہلے کچھ گھنٹوں یا گھنٹوں میں ہی۔ ایک TIA عموماً مستقبل نقصان کا سبب نہیں بنتا۔

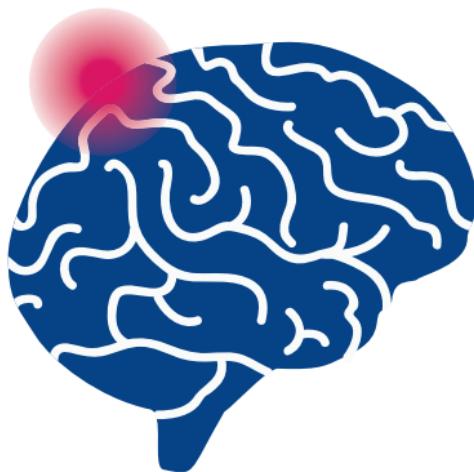
اسے اکثر تنبیہی فالج کہا جاتا ہے، کیونکہ یہ ایک علامت ہے کہ آپ کے دماغ کو خون کی فراہمی میں کوئی مسئلہ ہے۔ اگر آپ کو TIA ہوا ہے، تو آپ ایک مکمل فالج کے زیادہ خطرے پر ہوتے ہیں، خصوصاً اپنے TIA کے بعد پہلے کچھ دنوں اور ہفتوں میں۔ درست علاج حاصل کرنا اس خطرے کو کم کر سکتا ہے۔

TIA کا مطلب کیا ہے؟

ٹرانزیئنٹ = عارضی

اسکیمیک = خون کا بہاؤ محدود ہو جاتا ہے
(اس-کی-مک)

ایمیک = بیماری کا ایک اچانک، مختصر دورہ



TIA کی سب سے عام علامات

لفظ FAST (فاست) آپ کو ایک TIA کی عام علامات کو یاد رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔ یہ علامات فالج جیسی ہی ہوتی ہیں۔ اگر کوئی شخص FAST علامات میں سے کوئی بھی ظاہر کرے، آپ کو فوراً 999 کو کال کرنے کی ضرورت ہے۔

(چہرہ) FACE - F

کیا اس شخص کو مسکرانے میں مشکل پیش آ رہی ہے؟ کیا ان کے چہرے کا آدھا حصہ نیچے کو گر رہا ہے؟



(بازو) ARMS - A

کیا اس شخص کو دونوں بازو اٹھانے میں مشکل پیش آ رہی ہے؟



(بول شال) SPEECH - S

کیا اس شخص کی بول چال مبہم یا غیر واضح ہے؟



(وقت) TIME - T

جتنی جلدی ممکن ہو سکے، 999 کو کال کریں۔ وقت بہت قیمتی ہے۔



TIA کی دیگر علامات

FAST ٹیسٹ آپ کو TIA یا فالج کی عمومی ترین علامات کو پہچاننے میں مدد دے سکتا ہے۔ تاہم، صرف یہی علامات نہیں ہیں۔

TIA یا فالج کی دیگر علامات میں درج ذیل شامل ہیں:

آپ کے جسم کی

- 1 جانب اچانک کمزوری یا سن ہونے کا احساس۔
- آپ کی نظر میں اچانک تبدیلیاں۔
- دوسروں کی باتوں کو سمجھنے میں مشکل۔
- اپنا توازن کھونا۔
- پریشان محسوس کرنا یا سر چکرانا۔
- اچانک، بہت برا سر درد۔
- بولنے یا لکھنے میں مشکل۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو TIA ہوا ہے، تو کیا کرنا چاہیے



ایک TIA ایک طبی ہنگامی حالت ہے اور اسے فوراً علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

چونکہ TIA کی علامات فالج کے دورے جیسی ہی ہوتی ہیں، کبھی بھی ان کے ختم ہونے کا انتظار نہ کریں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ یا کسی دوسرے شخص کو TIA یا فالج کا دورہ آ رہا ہے، تو 999 کو فوراً کاال کریں۔

طبی علاج حاصل کرنا اہم ہے، بے شک اگر آپ کی علامات ہلکی تھیں یا جلدی سے ختم ہو گئیں۔

ایک TIA ایک تنبیہ ہے کہ آپ کو مستقبل قریب میں فالج کا زیادہ خطرہ ہے۔ درست علاج اس خطرے کو کم کر سکتا ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو TIA ہوا ہے، مگر ایک ڈاکٹر کے پاس نہیں گئے، تو اسے نظر انداز نہ کریں۔ اپنے ڈاکٹر سے فوری طور پر ملیں۔

ایک TIA کی وجہ کیا بنتی ہے؟

ایک TIA میں، آپ کے دماغ کے ایک حصے کو خون کی فراہمی مختصر وقت کے لیے بند ہو جاتی ہے۔

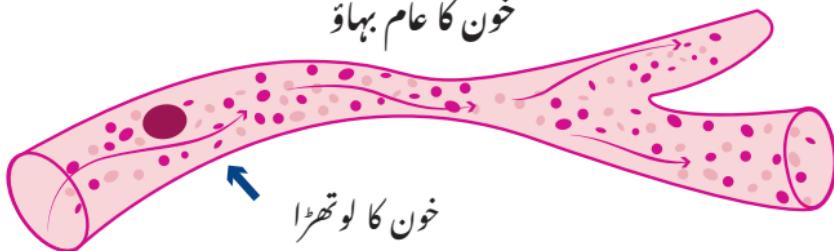
یہ آپ کے دماغ کے اس حصے میں خلیوں کو درست طریقے سے کام کرنے سے روک دیتا ہے۔

یہ بندش خون کے لوٹھڑے یا آپ کی خون کی نالیوں میں چربی دار بافتوں کے جمع ہو جانے کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔

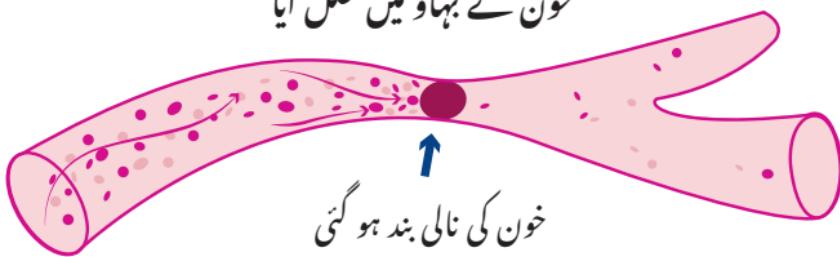
ایک TIA میں، خون کی نالی کو بند کرنے والی چیز خود ہی نکل جاتی ہے یا تخلیل ہو جاتی ہے۔ آپ کے دماغ کے اس حصے کو خون کی فراہمی دوبارہ ٹھیک ہو جاتی ہے اور آپ کی علامات غائب ہو جاتی ہیں۔

دماغ میں خون کی نالی

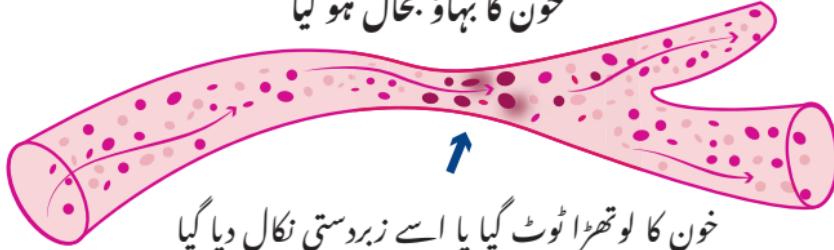
خون کا عام بہاؤ



خون کے بہاؤ میں خلل آیا



خون کا بہاؤ بحال ہو گیا



TIA کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

- اگر آپ کے ڈاکٹر یا فالج کے اسپیشلیست کو لگے کہ آپ کو ایک TIA ہوا ہے، تو وہ آپ سے آپ کی علامات اور آپ کی طبی تاریخ کے متعلق سوالات ہو چھیں گے۔
- آپ کے کچھ خون کے ٹیسٹ، اسکینز یا دیگر ٹیسٹ ہو سکتے ہیں۔
- اس چیز کے بارے میں جانے کے لیے بھی آپ کے ٹیسٹ ہو سکتے ہیں کہ آیا آپ کو صحت کا کوئی مسئلہ ہے، جو آپ کی علامات کی وضاحت کرتا ہے یا وضاحت کر سکتا ہو کہ TIA کی وجہ کیا بنی۔



TIA کو کیسے منظم کیا جاتا ہے؟

TIA کو منظم کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔ اس کا انحصار آپ کے ٹیسٹوں کے نتائج پر اور آپ کے لیے درست علاج پر ہو گا۔ درست علاج آپ کو دوبارہ TIA یا مستقبل میں فلنج کا دورہ ہونے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے گا۔

علاج میں ادویات اور طرز زندگی میں تبدیلیاں، جیسا کہ جسمانی سرگرمی بڑھانا یا تمباکو نوشی چھوڑنا، شامل ہو سکتی ہیں۔ کچھ صورتوں میں، آپ کا ڈاکٹر زیرین موجود مسنے کو حل کرنے کے لیے سرجری بھی تجویز کر سکتا ہے۔



ایک TIA اور فالج میں کیا فرق ہے؟

ایک TIA اور فالج کے دورے کی علامات ایک ہی جیسی ہیں۔ تاہم، ایک TIA فالج کے دورے سے مختلف ہوتا ہے، کیونکہ:

○ آپ کے دماغ میں خون کا بہاؤ صرف مختصر وقت کے لیے بند ہوتا ہے فالج میں، بندش کا وقت زیادہ ہوتا ہے اور اس سے مستقبل تقصیان ہو سکتا ہے۔

○ ایک TIA میں، آپ کی علامات عموماً جلدی سے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ ایک فالج میں، ٹھیک ہونے میں بحالی کا عمل شامل ہو سکتا ہے۔

○ ایک TIA عموماً طویل مدتی جسمانی یا ذہنی مسائل کی وجہ نہیں بنتا۔ فالج کے ایک دورے کے بعد، کچھ درجے کی طویل مدتی جسمانی یا ذہنی مشکلات عام ہیں۔

اگر آپ کو ایک TIA ہو، تو کیا آپ کو مستقبل میں فالج کا دورہ ہو گا؟

اسے اکثر تنبیہی فالج کہا جاتا ہے، کیونکہ یہ ایک علامت ہے کہ آپ کے دماغ کو خون کی فراہمی میں کوئی مسئلہ ہے۔ اگر آپ کو ایک TIA ہوا ہے، تو آپ کو فالج ہونے کا خطرہ زیادہ ہے۔ یہ خطرہ آپ کے TIA کے بعد کے دنوں اور ہفتوں میں سب سے زیادہ ہوتا ہے۔

اپنے TIA کے بعد، جتنی جلدی ممکن ہو سکے، طبی علاج حاصل کرنا آپ کو فالج کا ایک دورہ ہونے کے خطرے کو بہت کم کر سکتا ہے۔



صحت کے کون سے مسائل آپ کو TIA یا فالج کے دورے کے خطرے کو بڑھا سکتے ہیں؟

صحت کے کچھ مسائل آپ کو TIA یا فالج کے دورے
کے خطرے کو بہت بڑھا سکتے ہیں۔

ان میں درج ذیل شامل ہیں:

- ہائی بلڈ پریشر۔
- زیادہ کولیسٹرول۔
- ذیانیطس۔
- آرٹریتیل فبریلیشن (بے قاعدہ دھڑکن)۔

اپنی صحت کے پہلے سے موجود مسائل کو منظم کرنا آپ کو ایک TIA یا فالج کے دورے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

منظم کرنے میں ادویات لینا اور اپنے طرز زندگی میں تبدیلیاں کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کریں۔



صحت کے کچھ مسائل کی واضح علامات نہیں ہوتیں، لہذا صحت کے باقاعدہ معاہدوں میں شرکت کرنا اہم ہے۔

آپ کو ایک TIA یا فالج کے دورے کے خطرے کو کم کرنا

ایسی کئی چیزیں ہیں، جو آپ خود کو ایک TIA یا فالج کا دورہ ہونے کے خطرے کو کم کرنے یا اگر پہلے سے ہو چکا ہو، تو دوبارہ ہونے کے خطرے کو کم کرنے میں مددینے کے لیے کر سکتے ہیں۔

ایک TIA یا فالج کا دورہ ہونے کے امکان کو متاثر کرنے والے عوامل کو خطرے کے عوامل کہا جاتا ہے۔

آپ خطرے کے کچھ عوامل کو نہیں بدل سکتے۔ ان میں آپ کی عمر، نسلی پس منظر اور خاندانی تاریخ شامل ہیں۔

خطرے کے دیگر عوامل آپ کے طرز زندگی سے جڑے ہیں۔ اپنے طرز زندگی میں تبدیلیاں کرنا آپ کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔

اپنے ڈاکٹر، نرس یا چیسٹ ہارٹ اینڈ سٹراؤک سکاٹ لینڈ ایڈوائس لائن پر یکلیٹشنسز سے اس حوالے سے بات کریں کہ طرز زندگی میں صحت مند تبدیلیاں کیسے لانی ہیں اور دیگر ایسی کوئی سی مدد ہے، جو آپ کو دستیاب ہو سکتی ہے۔

آپ اپنے خطرے کو کم کرنے میں مدد دینے کے لیے جو چیزیں کر سکتے ہیں، ان میں درج ذیل شامل ہیں:

تمباکو نوشی روکنا۔



ایک صحت بخش اور متوازن غذا کھانا۔



صحت مند وزن برقرار رکھنا یا اگر ضرورت ہو، تو وزن کم کرنا۔



باقاعدگی سے جسمانی سرگرمی کرنا۔



اپنے الکھل کے استعمال کو سفارش کردہ حدود کے اندر رکھنا۔



اپنی ذہنی بہبود کو بہتر بنانا اور تزبدب اور تناؤ کو کم کرنا۔



باقاعدگی سے صحت کے معائنوں پر جانا اور نسخے کے مطابق ادویات لینا۔



آپ کے خطرے کو کم کرنے میں مدد بینے کے لیے معاونت

اگر آپ یا آپ کے کسی پیارے کو ایک TIA ہو چکا ہے اور آپ مستقبل میں دوبارہ TIA یا فالج کے ایک دورے کے متعلق پریشان ہیں، تو آپ اکیلے نہیں۔ آپ کو خطرے کو کم کرنے میں مدد بینے کے لیے کافی معاونت اور معلومات دستیاب ہیں۔

آپ:

○ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے اس بارے میں بات کر سکتے ہیں کہ آپ دوبارہ TIA یا فالج کا دورہ آنے کے اپنے خطرے کو کم کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔

○ مفت، رازدارانہ مشورے، معاونت اور معلومات کے لیے چیسٹ ہارٹ اینڈ سٹرُوک سکاٹ لینڈ ایڈوانس لائن پریکٹیشنسز سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

- اپڈاؤ اس لائن کی نرسرز سے اپنے علاقے میں ساتھی معاونتی گروپس کے متعلق پوچھیں اور تجربات کا اشتراک کرنے اور ایک دوسرے کی معاونت کرنے کے لیے اپنی جیسی صورتحال میں موجود دوسرے لوگوں سے ملیں۔
- مزید معلومات اور طرز زندگی میں صحت بخش تبدیلیوں کے متعلق مشورے کے لیے www.chss.org.uk ملاحظہ کریں۔
- اپنے علاقے میں ورزش اور صحت بخش زندگی کی کلاسوں یا سرگرمی کے مقامی گروپس، جیسا کہ چهل قدمی کے گروپس، کے متعلق معلومات کے لیے اپنے مقامی لابریری یا لیور سنٹر کو چیک کریں۔



ہماری اشاعتیں PDF اور مطبوعہ شکل میں اسکاٹ لینڈ میں ہر ایک کے لیے مفت دستیاب ہیں۔ یہ سب پر ملاحظہ کریں www.chss.org.uk/resources-hub

مفت اور رازدارانہ مشورے اور مدد کے لیے ہماری ایڈوائس لائن ٹیم سے رابطہ کریں:

0808 801 0899

(پیر تا جمعہ صبح 9 تا شام 4 بجے تک)

لکھ کر **66777** پر ٹیکسٹ کریں
adviceline@chss.org.uk

اسکاٹ لینڈ میں ہر پانچ میں سے ایک شخص سینے، دل اور فالج کے حالات یا دائمی کوویڈ سے متاثر شدہ ہے۔ یہ جانے کے لیے کہ آپ اسکاٹ لینڈ میں مزید لوگوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں www.chss.org.uk/supportus پر جائیں۔

فیڈبیک دینے یا متبادل فارمیٹس کی درخواست کرنے کے لیے، ای میل کریں: health.information@chss.org.uk



شائع کرہا اپریل 2024
اگلا منصوبہ بند جانہ اپریل 2027

E17-v1.0-Aug2025



ہمارے تمام وسائل
دیکھنے کے لیے یہاں
اسکین کریں!

اسکائچ چیری (سیر 1) (SC018761)