

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



TIA

ٹرانزیتینٹ اسکیمک اٹیک



ضروری گائیڈ

ESSENTIAL GUIDE

یہ ضروری گائیڈ ٹرانزیشنٹ
اسکیمک اٹیک (TIA) کے بارے
میں ہے۔

یہ ذیل کی وضاحت کرتی ہے:

○ ایک ٹرانزیشنٹ اسکیمک اٹیک (TIA) کیا
ہے۔

○ TIA اور فالج میں کیا فرق ہے۔

○ خود کو TIA کے خطرے کو کم کیسے
کریں۔

ٹرانزٹینٹ اسکیمک اٹیک کیا ہے؟

ایک ٹرانزٹینٹ اسکیمک اٹیک کو TIA یا چھوٹا فلج بھی کہا جاتا ہے۔

ایک TIA اس وقت ہوتا ہے، جب آپ 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 منٹوں یا گھنٹوں میں ہی۔ ایک TIA عموماً مستقبل نقصان کا سبب نہیں بنتا۔

اسے اکثر تنبیہی فلج 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 فلج 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؟

ٹرانزٹینٹ = عارضی

اسکیمک = خون کا بہاؤ محدود ہو جاتا ہے
(اس-کی-ک)

ایٹیک = بیماری کا ایک اچانک، مختصر دورہ



TIA کی سب سے عام علامات

لفظ FAST (فاسٹ) 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۔

FACE - F (چہرہ)

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



ARMS - A (بازو)

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



SPEECH - S (بول شال)

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



TIME - T (وقت)

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 کال 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؟

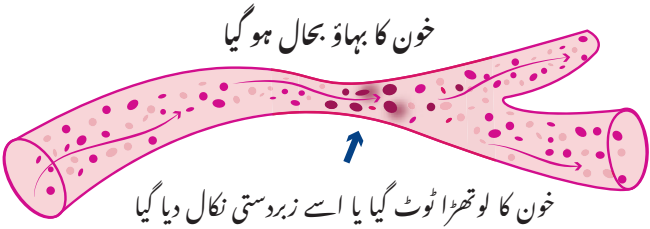
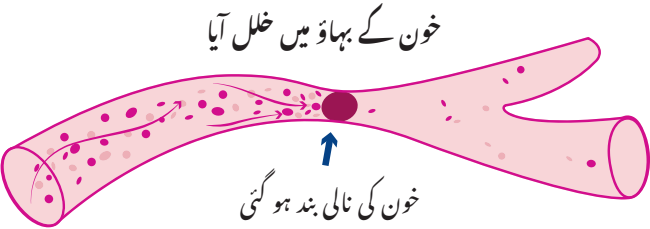
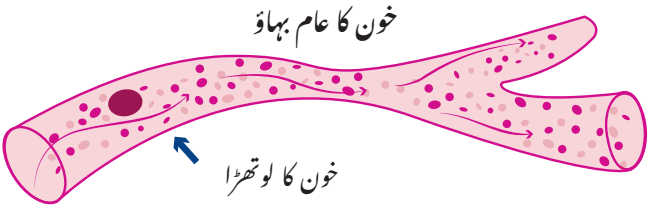
ایک TIA میں، آپ کے دماغ کے ایک حصے کو خون کی فراہمی مختصر وقت کے لیے بند ہو جاتی ہے۔

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

یہ بندش خون کے لو تھڑے 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 تحلیل 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



TIA کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

- اگر آپ کے ڈاکٹر یا فلج کے اسپیشلسٹ 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 جاننے 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 منتظم کیا جاتا ہے؟

TIA کو منتظم 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 فالج 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 زیریں موجود مسئلے 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 نقصان 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۔
- ذیابیطس۔
- آرٹریئل فیبریلیشن (بے قاعدہ دھڑکن)۔

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

منتظم 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 معائنوں 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 مدد دینے 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 سٹروک سکاٹ لینڈ ایڈوائس لائن پر یکیشنز
سے اس حوالے سے بات کریں کہ طرز زندگی میں صحت مند تبدیلیاں کیسے لانی
ہیں اور دیگر ایسی کون 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 الکحل کے استعمال کو سفارش کردہ حدود کے اندر رکھنا۔



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



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



آپ کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دینے 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 دینے 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 سٹروک سکاٹ لینڈ ایڈوائس لائن پریکٹیشنرز سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

○ ایڈوائس لائن کی نرسز 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 چہل قدمی کے گروپس، کے متعلق معلومات کے لیے اپنے مقامی لائبریری یا لیڈر 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)

ADVICE لکھ کر 66777 پر ٹیکسٹ کریں

advice@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 جاننے 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

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



شائع کردہ اپریل 2024
اگلا منصوبہ بند جائزہ اپریل 2027

ہمارے تمام وسائل
دیکھنے کے لیے یہاں
اسکین کریں!