Chest Heart & Stroke Scotland

TIA

ਟ੍ਰੈਂਜ਼ੀਏਂਟ ਇਸਕੀਮਿਕ ਅਟੈਕ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

ESSENTIAL GUIDE

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਟ੍ਰੈਂਜ਼ੀਏਂਟ ਇਸਕੀਮਿਕ ਅਟੈਕ (Transient Ischaemic Attack, TIA) ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ:

- ਟ੍ਰੈਂਜ਼ੀਏਂਟ ਇਸਕੀਮਿਕ ਅਟੈਕ (TIA) ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ।
- TIA ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਿਚਾਲੇ ਫ਼ਰਕ।
- TIA ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਈਏ।

ਟ੍ਰੈਂਜ਼ੀਏਂਟ ਇਸਕੀਮਿਕ ਅਟੈਕ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਟ੍ਰੈਂਜ਼ੀਏਂਟ ਇਸਕੀਮਿਕ ਅਟੈਕ ਨੂੰ **TIA** ਜਾਂ **ਮਿਨੀ-ਸਟ੍ਰੋਕ** ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

TIA ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਬਗੈਰ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

TIA ਦੇ ਲੱਛਣ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ – ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਕੁ ਮਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ। TIA ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

TIA ਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਚੇਤਾਵਨੀ ਸਟ੍ਰੋਕ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ TIA ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ TIA ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

TIA ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਟ੍ਰੈਂਜ਼ੀਏਂਟ	=	ਅਸਥਾਈ
ਇਸਕੀਮਿਕ (ਇਸ-ਕੀ-ਮਿਕ)	=	ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਸੀਮਤ ਹੈ
ਅਟੈਕ	=	ਅਚਾਨਕ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਬੀਮਾਰੀ

TIA ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਅਲਾਮਤਾਂ

FAST ਸ਼ਬਦ TIA ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। **ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ FAST ਅਲਾਮਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

F - FACE (ਚਿਹਰਾ)

ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਉਸਦਾ ਅੱਧਾ ਚਿਹਰਾ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਲਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

A - ARMS (ਬਾਂਹਵਾਂ)

ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

S - SPEECH (ਬੋਲੀ)

ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੋਲੀ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

T - TIME (ਸਮਾਂ)

ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

TIA ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਅਲਾਮਤਾਂ

FAST ਟੈਸਟ TIA ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

TIA ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ 1 ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਅਚਾਨਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਿ ਦੂਜੇ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਬੈਠਣਾ।
- ਉਲਝੇ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਅਚਾਨਕ, ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸਿਰਦਰਦ।
- ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ TIA ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

TIA ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ TIA ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ TIA ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫ਼ੌਰਨ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਸਨ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

TIA ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੇੜਲੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ TIA ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। **ਤੁਰੰਤ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।**

TIA ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

TIA ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

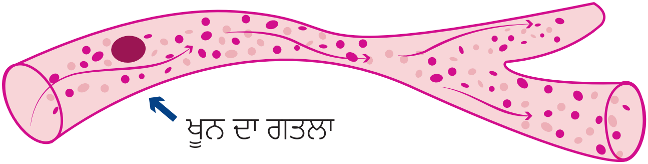
ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਸੈੱਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਖੂਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਥੱਕੇ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀਦਾਰ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

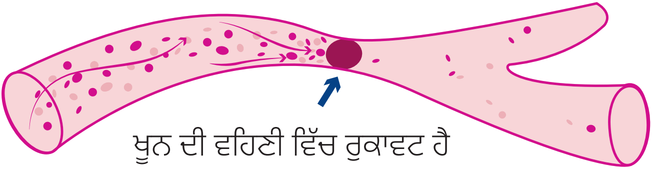
TIA ਵਿੱਚ, ਜੋ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਨੋਂ ਹੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਘੁਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ

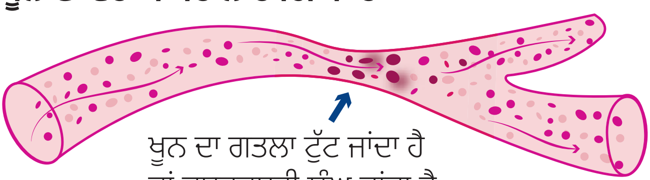
ਖੂਨ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਵਹਾਅ



ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ



ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਬਹਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ



TIA ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ TIA ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਸਕੈਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ TIA ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

TIA ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

TIA ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਸਹੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ TIA ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

TIA ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਿਚਾਲੇ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

TIA ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, TIA, ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਤਕ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- TIA ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਿੱਚ, ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਰੀਹੈਬਿਲਿਟੇਸ਼ਨ (ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- TIA ਕਾਰਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਾਈ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ TIA ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਵੇਗਾ?

TIA ਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਚੇਤਾਵਨੀ ਸਟ੍ਰੋਕ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ TIA ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੋਖਮ ਤੁਹਾਡੇ TIA ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

TIA ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ TIA ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ TIA ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।
- ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ।
- ਡਾਇਬਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ)।
- ਐਟ੍ਰੀਅਲ ਫ਼ਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ (ਦਿਲ ਦੀ ਅਨਿਯਮਤ ਧੜਕਣ)।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ TIA ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਮੰਨੋ।

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

TIA ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ TIA ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

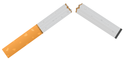
TIA ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ 'ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੋਖਮ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਜਾਤੀਅਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੋਖਮ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ Chest Heart & Stroke Scotland ਦੇ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ।

ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨਾ।

ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣਾ।

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ।

ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ TIA ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਵਾਹ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ TIA ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ:

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ TIA ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ Chest Heart & Stroke Scotland ਦੇ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ **www.chss.org.uk** 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਗਰੁੱਪਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪਾਂ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਲਈ, PDF ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ **www.chss.org.uk/resources-hub** 'ਤੇ ਦੇਖੋ

ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

0808 801 0899 (ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ)
66777 'ਤੇ ADVICE ਟੈਕਸਟ ਭੇਜੋ
adviceline@chss.org.uk

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਲੌਂਗ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ **www.chss.org.uk/supportus** 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫ਼ੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਜਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਫ਼ਾਰਮੈਟਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ: **health.information@chss.org.uk**

Chest
Heart &
Stroke
Scotland

ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਅਧੂਰਾ ਨਾ ਰਹੇ

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!

ਅਪ੍ਰੈਲ 2024 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ
ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ ਅਪ੍ਰੈਲ 2027 ਵਿੱਚ

E224

E17-v1.0-Aug2025

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ (ਨੰ SC018761)