

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



TIA

Транзиторна ішемічна атака



БАЗОВИЙ ПОСІБНИК
ESSENTIAL GUIDE

Цей базовий посібник присвячений транзиторним ішемічним атакам (TIA).

Він містить таку інформацію:

- що таке транзиторна ішемічна атака (TIA);
- різниця між TIA та інсультом;
- як зменшити ризик TIA.

Що таке транзиторна ішемічна атака?

Транзиторну ішемічну атаку також називають **ТІА** або **міні-інсультом**.

ТІА виникає, коли на короткий час припиняється кровопостачання частини мозку. Кровотік відновлюється самостійно, без потреби в лікуванні.

Симптоми ТІА зникають протягом 24 годин — часто за кілька хвилин або годин. ТІА зазвичай не спричиняє жодних незворотних пошкоджень.

ТІА часто називають «попереджувальним інсультом», оскільки вона є ознакою проблеми з кровопостачанням мозку. Якщо з вами сталася ТІА, у вас підвищений ризик повного інсульту, особливо в перші дні та тижні після ТІА. Отримання правильного лікування може допомогти зменшити цей ризик.

Що таке ТІА?

Транзиторна = Тимчасова

Ішемічна = Обмеження
(означає недостатність) кровотоку

Атака = Напад, тобто
раптовий, короткий
період хвороби



Найпоширеніші ознаки ТІА

Слово FAST (англ. швидко) може допомогти вам запам'ятати найпоширеніші ознаки ТІА. Вони такі ж, як ознаки інсульту. Якщо у когось з'явилися будь-які ознаки FAST, негайно зателефонуйте за номером 999.



F — FACE (обличчя)

Людині важко посміхатися? У людини «висить» одна половина обличчя?



A — ARMS (руки)

Людині важко підіймати обидві руки?



S — SPEECH (мовлення)

Мовлення людини невиразне або нечітке?



T — TIME (час)

Якнайшвидше зателефонуйте за номером 999. Час дуже важливий.

Інші ознаки ТІА

Тест FAST може допомогти вам розпізнати найпоширеніші ознаки ТІА або інсульту. Проте це не єдині ознаки.

Серед інших ознак ТІА або інсульту:

- раптова слабкість або оніміння тіла з одного боку;
- раптові зміни зору;
- труднощі з розумінням того, що говорять люди навколо;
- втрата рівноваги;
- відчуття розгубленості або запаморочення;
- раптовий, дуже сильний головний біль;
- труднощі з говорінням або письмом.

Що робити, якщо ви вважаєте, що з вами сталася ТІА?



ТІА є невідкладним медичним станом і потребує негайного лікування.

Оскільки ознаки ТІА та інсульту однакові, у жодному разі не чекайте, поки вони зникнуть самі.

Якщо ви вважаєте, що у вас або іншої людини сталася ТІА або інсульт, негайно телефонуйте 999.

Важливо звернутися за медичною допомогою, навіть якщо ваші симптоми були легкими або швидко минули.

ТІА — це попередження про підвищений ризик інсульту в найближчому майбутньому. Правильне лікування може допомогти зменшити цей ризик.

Якщо ви вважаєте, що у вас була ТІА, але ви не зверталися до лікаря, не ігноруйте цей випадок. **Негайно зверніться до лікаря.**

Що викликає ТІА?

При ТІА на короткий час блокується кровопостачання частини мозку.

Це не дає клітинам в цій частині мозку працювати належним чином.

Таке блокування може статися через утворення тромбу або через накопичення жирової тканини в кровоносних судинах.

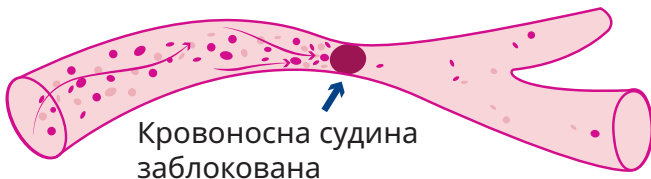
Що би це не було, при ТІА воно розблоковує кровоносну судину або розчиняється. Кровотік до відповідної частини мозку повертається до норми, і ваші симптоми зникають.

Кровоносна судина в мозку

Нормальний кровоток



Кровоток переривається



Кровотік відновлюється



Як діагностується ТІА?

- Якщо ваш лікар або спеціаліст з інсульту запідозрить у вас ТІА, він поставить вам запитання про ваші симптоми та історію хвороби.
- Можливо, вам доведеться здати аналізи крові та пройти УЗД або інші обстеження.
- Вам також можуть призначити обстеження, щоб з'ясувати, чи є у вас захворювання, яке пояснює ваші симптоми або можливу причину ТІА.



Як лікують ТІА?

Існують різні способи лікування ТІА. Це залежатиме від результатів ваших аналізів та того, яке лікування підходить саме вам. Правильне лікування може допомогти зменшити ризик повторення ТІА або виникнення інсульту в майбутньому.

Лікування може включати лікарські засоби та зміни у способі життя, такі як збільшення фізичної активності або відмову від куріння. У деяких випадках ваш лікар може також рекомендувати хірургічне втручання для вирішення основної проблеми.



Яка різниця між ТІА та інсультом?

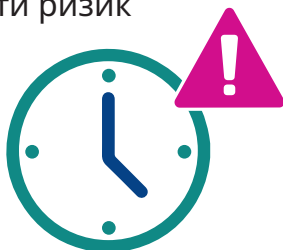
Симптоми ТІА та інсульту однакові. Втім, ТІА відрізняється від інсульту:

- Кровотік до мозку блокується лише на короткий час. При інсульті така блокада триває довше та може спричинити незворотні пошкодження.
- При ТІА симптоми зазвичай швидко минають. При інсульті відновлення може включати реабілітацію.
- ТІА зазвичай не викликає тривалих фізичних чи неврологічних ускладнень. Після інсульту поширені певні довготривалі фізичні або неврологічні ускладнення.

Якщо у вас сталася транзиторна атака (ТІА), чи буде у вас інсульт у майбутньому?

ТІА часто називають «попереджувальним інсультом», оскільки вона є ознакою проблеми з кровопостачанням мозку. ТІА підвищує ризик інсульту. Цей ризик найвищий у перші дні та тижні після ТІА.

Якомога швидкіше звернення за медичною допомогою після перенесеної ТІА може значно знизити ризик інсульту.



Які захворювання підвищують ризик ТІА або інсульту?

Деякі захворювання можуть значно збільшити ризик ТІА або інсульту.

Зокрема такі:

- гіпертонія;
- високий рівень холестерину;
- діабет;
- аритмія (нерегулярне серцебиття).

Лікування вже наявних у вас проблем зі

здоров'ям може допомогти зменшити ризик ТІА та інсульту.

Лікування може включати прийом ліків та зміни у способі життя. Завжди дотримуйтеся порад свого лікаря.



Деякі захворювання не мають явних симптомів, тому важливо регулярно проходити медичні огляди.

Зменшення ризику ТІА та інсульту

Існує багато способів зменшити ризик ТІА та інсульту, або зменшити ризик повторного нападу, якщо він у вас вже був.

Фактори, що впливають на ймовірність ТІА або інсульту, називаються «факторами ризику».

На деякі фактори ризику вплинути неможливо. Це, зокрема, ваш вік, етнічне походження та сімейний анамнез.

Інші фактори ризику пов'язані з вашим способом життя. Зміни у способі життя можуть зменшити ваш ризик.

Поговоріть зі своїм лікарем, медсестрою або фахівцями консультаційної лінії Chest Heart & Stroke Scotland про те, як вести здоровий спосіб життя та яку іншу допомогу вам можуть надати.

Ось що ви можете зробити для зменшення ризику:



відмова від куріння;



дотримання здорової,
збалансованої дієти;



підтримання здорової ваги або
схуднення, якщо потрібно;



регулярні фізичні вправи;



споживання алкоголю в межах
рекомендованих норм;



покращення психологічного стану
та зменшення тривожності й стресу;



регулярне відвідування медичних
оглядів та прийом усіх
призначених ліків.

Підтримка у зменшенні ризику

Якщо у вас або у когось із ваших близьких була ТІА, і ви хвилюєтеся, що в майбутньому у вас може статися ще одна ТІА або інсульт, ви не самотні. Доступно багато підтримки та інформації, які допоможуть вам зменшити ризик.

Ви можете:

- Поговоріть зі своїм лікарем або медсестрою про те, як ви можете зменшити ризик повторення ТІА або виникнення інсульту.
- Зверніться до фахівців консультаційної лінії Chest Heart & Stroke Scotland Advice Line, щоб отримати безкоштовну та конфіденційну консультацію, підтримку та інформацію.

- Запитайте медсестер консультаційної лінії про групи взаємодопомоги у вашому регіоні та зустріньтеся з іншими людьми, які перебувають у подібній ситуації, щоб поділитися досвідом та підтримати одне одного.
- Відвідайте вебсайт www.chss.org.uk, щоб отримати більше інформації та порад щодо здорового способу життя.
- Зверніться до місцевої бібліотеки або центру дозвілля, щоб отримати інформацію про доступні у вашому районі заняття з фізичних вправ та здорового способу життя або місцеві групи активного відпочинку, як-от пішої ходьби.



Наші публікації є безплатними для всіх мешканців Шотландії як у форматі PDF, так і у друкованому вигляді. Перегляньте їх усі на **www.chss.org.uk/resources-hub**

Щоб отримати безплатну, конфіденційну пораду та підтримку від нашої команди консультантів, зв'яжіться з нами:

за номером телефону 0808 801 0899 (пн-пт з 9:00 до 16:00);

надішліть SMS із текстом ADVICE на номер 66777 adviceline@chss.org.uk.

Кожен п'ятий житель Шотландії страждає від захворювань грудної клітки, серця або інсульту чи постковідного синдрому. Перейдіть на сторінку **www.chss.org.uk/supportus**, щоб дізнатися, як ви можете допомогти нам підтримати більше людей у Шотландії.

Щоб залишити відгук або запросити альтернативні формати, напишіть на електронну пошту: **health.information@chss.org.uk**

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



Опубліковано: квітень 2024 р.
Наступна редакція
запланована на квітень 2027 р.

E17-v1.0-Aug2025

**Відскануйте тут,
щоб побачити всі
наші ресурси!**

Шотландська благодійна
організація (№ SC018761)