

TIA

Przemijający atak niedokrwienny

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NIEZBĘDNY PRZEWODNIK
ESSENTIAL GUIDE

Niniejszy niezbędny przewodnik dotyczy przemijającego ataku niedokrwiennego (TIA).

Wyjaśnia on:

- czym jest przemijający atak niedokrwienny (TIA)
- jaka jest różnica pomiędzy TIA a udarem mózgu
- w jaki sposób zmniejszyć ryzyko wystąpienia TIA.

Czym jest przemijający atak niedokrwienny?

Przemijający atak niedokrwienny nazywany jest także **TIA** lub **miniudarem**.

TIA jest wynikiem krótkotrwałego odcięcia dopływu krwi do części mózgu. Przepływ krwi zostaje wznowiony samoistnie bez konieczności leczenia.

Objawy TIA ustępują w ciągu 24 godzin – często w ciągu kilku minut lub godzin. Zazwyczaj TIA nie powoduje żadnych trwałych uszkodzeń.

TIA jest często nazywany „udarem ostrzegawczym”, ponieważ jest znakiem, że istnieje jakiś problem z dopływem krwi do mózgu. Jeśli wystąpił u Ciebie przemijający atak niedokrwienny, masz większe ryzyko pełnego udaru, szczególnie w ciągu pierwszych dni lub tygodni po tym wydarzeniu. Odpowiednie leczenie może pomóc w obniżeniu tego ryzyka.

Co oznacza TIA?

Transient = przemijający

Ischaemic = ograniczenie
(is-key-mick) przepływu krwi

Attack = nagły, krótki okres choroby



Najczęstsze objawy TIA

Słowo FAST (= szybki) może pomóc w zapamiętaniu najczęstszych objawów TIA. Są one takie same jak w przypadku udaru mózgu. **Jeśli ktoś ma którykolwiek z objawów FAST, należy natychmiast zadzwonić pod numer 999.**



F – FACE (twarz)

Czy dana osoba ma problem z uśmiechnięciem się? Czy jedna połowa twarzy opada?



A – ARMS (ramiona)

Czy danej osobie trudno jest unieść oba ramiona?



S – SPEECH (mowa)

Czy dana osoba mówi bełkotliwie lub niewyraźnie?



T – TIME (czas)

Zadzwoń jak najszybciej pod numer 999. Błyskawiczna reakcja jest bardzo ważna.

Inne objawy TIA

Test FAST może pomóc w rozpoznaniu najczęstszych objawów TIA lub udaru. Nie są to jednak objawy jedyne.

Do innych objawów TIA należą:

- o nagłe osłabienie lub odrętwienie jednej strony ciała
- o nagłe zmiany w widzeniu
- o trudności ze zrozumieniem, co mówią inni
- o utrata równowagi
- o poczucie dezorientacji lub zawroty głowy
- o nagły i bardzo silny ból głowy
- o trudności z mówieniem lub pisanie.

Co masz zrobić, jeśli myślisz, że masz TIA



TIA to medyczna sytuacja awaryjna, która wymaga natychmiastowego leczenia.

Ponieważ objawy TIA są takie same jak udaru, nigdy nie czekaj, aby zobaczyć, czy ustąpią.

Jeżeli wydaje Ci się, że masz albo ktoś inny ma TIA lub udar mózgu, natychmiast zadzwoń pod numer 999.

Ważne jest, aby poddać się leczeniu, nawet jeśli objawy były łagodne lub szybko minęły.

TIA to ostrzeżenie, że występuje podwyższone ryzyko udaru w bliskiej przyszłości. Odpowiednie leczenie może pomóc w obniżeniu tego ryzyka.

Jeśli uważasz, że miałeś/miałaś TIA, ale nie zgłosiłeś/zgłosiłaś się do lekarza, nie ignoruj tego zdarzenia. **Pilnie umów się z lekarzem.**

Co powoduje TIA?

W przypadku TIA dochodzi do krótkotrwałego odcięcia dopływu krwi do części mózgu.

W rezultacie komórki w tej części mózgu nie funkcjonują prawidłowo.

Blokada ta może być wynikiem utworzenia się zakrzepu krwi lub nagromadzenia się tkanki tłuszczowej w naczyniach krwionośnych.

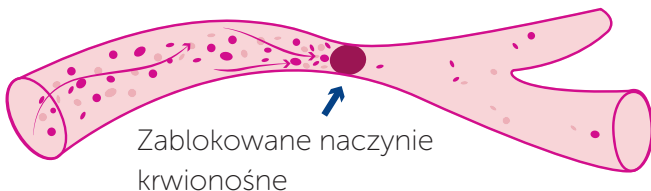
W przypadku TIA cokolwiek blokuje naczynie krwionośne, ustępuje lub rozpuszcza się samoistnie. Dopływ krwi do tej części mózgu powraca do normy i objawy znikają.

Naczynie krwionośne w mózgu

Normalny przepływ krwi



Zakłócony przepływ krwi



Przywrócony przepływ krwi



Jak rozpoznaje się TIA?

- o Jeśli lekarz lub specjalista od udarów mózgu uważa, że wystąpił u Ciebie przemijający atak niedokrwienności, zapyta Cię o objawy i Twoje choroby.
- o Może zaistnieć potrzeba przeprowadzenia u Ciebie badań krwi, badań obrazowych lub innych.
- o Możesz także przejść badania mające na celu sprawdzenie, czy masz jakąś dolegliwość, która wyjaśnia Twoje objawy lub powody wystąpienia TIA.



Jak postępuje się po TIA?

Istnieją różne ścieżki postępowania po TIA. Wybór jednej z nich będzie zależał od wyników badań i określenia, jakie leczenie jest odpowiednie w Twoim przypadku. Odpowiednie leczenie może pomóc w obniżeniu ryzyka następnego przemijającego ataku niedokrwinnego lub udaru mózgu w przyszłości.

Ścieżka postępowania może obejmować przyjmowanie leków i zmiany trybu życia, takie jak zwiększenie aktywności fizycznej lub rzucenie palenia. W niektórych przypadkach lekarz może także zalecić zabieg chirurgiczny, aby wyeliminować problem bazowy.



Jaka jest różnica pomiędzy TIA a udarem mózgu?

Objawy TIA i udaru mózgu są takie same. TIA różni się jednak od udaru mózgu, ponieważ:

- Przepływ krwi do mózgu zostaje zablokowany tylko na krótko. W przypadku udaru blokada ta utrzymuje się dłużej i może spowodować trwałe uszkodzenia.
- W przypadku TIA objawy zazwyczaj ustępują szybko. W przypadku udaru powrót do zdrowia może wymagać rehabilitacji.
- TIA zazwyczaj nie powoduje trwałych problemów fizycznych ani umysłowych. Po udarze często występują jakieś długotrwałe problemy fizyczne lub umysłowe.

Jeśli wystąpił u mnie przemijający atak niedokrwienny, czy będę mieć w przyszłości udar mózgu?

TIA jest często nazywany „udarem ostrzegawczym”, ponieważ jest znakiem, że istnieje jakiś problem z dopływem krwi do mózgu. Jeśli wystąpił u Ciebie przemijający atak niedokrwienny, Twoje ryzyko doświadczenia udaru jest podwyższone. Ryzyko to jest najwyższe w dniach i tygodniach następujących po TIA.

Skorzystanie z pomocy medycznej jak najszybciej po TIA może znacznie zmniejszyć ryzyko udaru mózgu.



Jakie dolegliwości zdrowotne zwiększają ryzyko wystąpienia TIA lub udaru mózgu?

Niektóre dolegliwości zdrowotne znacznie zwiększają ryzyko wystąpienia TIA lub udaru mózgu.

Należą do nich:

- o wysokie ciśnienie krwi
- o wysoki poziom cholesterolu
- o cukrzyca
- o migotanie przedsionków (nieregularne bicie serca).

Leczenie już występujących dolegliwości zdrowotnych może pomóc ograniczyć ryzyko wystąpienia TIA lub udaru mózgu.

Postępowanie w takiej sytuacji może oznaczać przyjmowanie leków i wprowadzenie zmian w swoim trybie życia. Zawsze przestrzegaj zaleceń lekarza.



Niektóre schorzenia nie mają oczywistych objawów, więc ważne jest, aby regularnie się badać.

Zmniejszanie ryzyka wystąpienia TIA lub udaru mózgu

Istnieje wiele działań, które można podjąć, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia pierwszego lub kolejnego przemijającego ataku niedokrwinnego lub udaru mózgu.

Czynniki wpływające na prawdopodobieństwo wystąpienia TIA lub udaru mózgu są nazywane „czynnikami ryzyka”.

Niektórych czynników ryzyka nie można zmienić. Należą do nich: wiek, pochodzenie etniczne i choroby w rodzinie.

Inne czynniki ryzyka są związane z trybem życia. Zmiana trybu życia może obniżyć ryzyko.

Porozmawiaj z lekarzem, pielęgniarką lub specjalistami na infolinii Advice Line organizacji Chest Heart & Stroke Scotland o tym, jakie prozdrowotne zmiany możesz wprowadzić do swojego trybu życia i z jakich innych form pomocy możesz skorzystać.

Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię Advice Line pod numer 0808 801 0899.

Co możesz zrobić, aby obniżyć swoje ryzyko:



rzucenie palenia



przestrzeganie zdrowej,
zrównoważonej diety



zachowanie zdrowej wagi lub
zrzucenie zbędnych kilogramów



regularna aktywność fizyczna



przestrzeganie zalecanych limitów
dotyczących spożywania alkoholu



poprawa swojego samopoczucia
psychicznego, ograniczenie stresu
i leków



regularne poddawanie się badaniom
zdrowotnym i przyjmowanie
przepisanych leków.

Wsparcie pomagające obniżyć ryzyko

Jeśli u Ciebie lub bliskiej Ci osoby wystąpił przemijający atak niedokrwienny lub martwisz się, że możesz mieć kolejny atak lub udar mózgu, nie jesteś sam(a). Istnieje dużo form wsparcia i źródeł informacji, które pomogą Ci zmniejszyć Twoje ryzyko.

Możesz:

- porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką o tym, co możesz zrobić, aby obniżyć ryzyko udaru mózgu lub kolejnego ataku
- skontaktować się ze specjalistami z organizacji Chest Heart & Stroke Scotland, dzwoniąc na bezpłatną infolinię Advice Line, aby uzyskać poufne porady, wsparcie i informacje

- zapytać pielęgniarki z infolinii Advice Line o środowiskowe grupy wsparcia w Twojej okolicy i spotykać się z innymi osobami w podobnej sytuacji, aby dzielić się doświadczeniami i wspierać się nawzajem
- wejść na stronę **www.chss.org.uk**, aby uzyskać więcej informacji i porad na temat prozdrowotnych zmian trybu życia
- poszukać w lokalnej bibliotece lub ośrodku rekreacyjnym informacji na temat dostępnych w Twojej okolicy zajęć poświęconych ćwiczeniom fizycznym lub kółek zainteresowań, takich jak kółko miłośników wycieczek pieszych.



Nasze publikacje są bezpłatne dla wszystkich osób w Szkocji – w formacie PDF i w wersji drukowanej. Wszystkie można zobaczyć na stronie **www.chss.org.uk/resources-hub**.

Aby uzyskać bezpłatną, poufną poradę i wsparcie od naszego zespołu Advice Line, skontaktuj się z nami:

**zadzwoń pod numer 0808 801 0899 (pon.–pt.
w godz. 9:00–16:00)**

**wyślij SMS o treści ADVICE na numer
66777 advice@chss.org.uk**

Jedna na pięć osób w Szkocji cierpi na choroby klatki piersiowej, serca, udar mózgu lub long Covid. Aby dowiedzieć się, jak możesz pomóc większej liczbie osób w Szkocji, wejdź na stronę **www.chss.org.uk/supportus**.

Aby wyrazić opinię lub poprosić o alternatywne formaty, wyślij wiadomość e-mail na adres: **health.information@chss.org.uk**.



Publikacja: kwiecień 2024 r.
Następna planowana redakcja
tekstu: kwiecień 2027 r.

E17-v1.0-July2025



**Zeskanuj tutaj, aby
zobaczyć wszystkie
nasze zasoby**

Szkocka organizacja charytatywna
(nr SC018761)