



Chest
Heart &
Stroke
Scotland



TIA

短暂性脑缺血发作



基本指南

ESSENTIAL GUIDE

本《基本指南》围绕 短暂性脑缺血发作 (TIA) 展开。

内容包括：

- 短暂性脑缺血发作 (TIA) 的定义。
- TIA和脑卒中的区别。
- 如何降低TIA的风险。

什么是短暂性脑缺血发作？

短暂性脑缺血发作也称为TIA或微卒中。

TIA的病因是大脑某部分的血液供应短暂中断，但血流会自行恢复，无需干预。

TIA的症状会在24小时内消失——通常在几分钟或几小时内缓解，且一般不会造成永久性损伤。

TIA常被称为“卒中预警”，因为它表明大脑供血存在问题。发生TIA后，患者发生完全性脑卒中的风险更高，尤其是在TIA后的最初几天和几周内。及时接受正确治疗可有助于降低这一风险。

TIA的含义是什么？

Transient (短暂) = 临时性

Ischaemic (缺血) = 血流受限
(发音: is-key-mick)

**Attack (发作) = 突发的短暂
性病症**



TIA的最常见症状

“FAST” 这个英文单词帮助您记住TIA的最常见症状，这些症状与脑卒中症状相同。如果出现任何FAST症状，需立即拨打999急救电话。



F - FACE (面部)

患者是否难以做出微笑的动作？
患者的半边脸是否下垂？



A - ARMS (手臂)

患者是否难以举起双臂？



S - SPEECH (言语)

患者是否言语含糊不清？



T - TIME (时间)

尽快拨打999。
时间至关重要。

TIA的其他症状

“FAST”测试可帮助识别TIA或脑卒中的最常见症状，但并非全部症状。

TIA或脑卒中的其他症状还包括：

- 身体一侧 突然无力或麻木。
- 视力突然改变。
- 难以理解他人的语言。
- 出现平衡障碍。
- 意识模糊或眩晕。
- 突发剧烈头痛。
- 言语或书写困难。

怀疑自己发生TIA时该怎么办

TIA属于医疗急症，需要立即接受治疗。



由于TIA的症状与脑卒中相同，切勿等待症状自行消失。

如果您认为自己或他人出现疑似TIA或脑卒中的症状，请立刻拨打999急救电话。

即使症状轻微或迅速缓解，也务必就医。

TIA是近期脑卒中风险升高的预警信号，正确治疗可降低这一风险。

如果您怀疑自己发生过TIA，但尚未就医，请务必紧急就医，不可忽视。

TIA的成因是什么？

发生TIA时，大脑某部分的血液供应会短暂受阻，

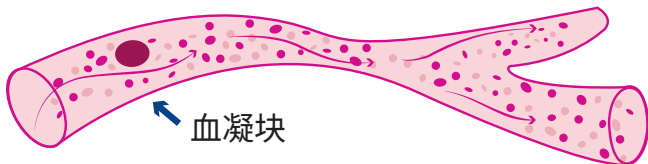
导致该区域的脑细胞无法正常工作。

这种阻塞可能是由于血凝块或血管内形成的脂肪沉积造成。

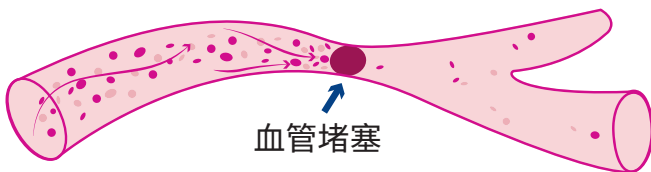
在TIA中，阻塞血管的物质会自行脱落或溶解，大脑那部分的供血会恢复正常，症状也随之消失。

脑血管

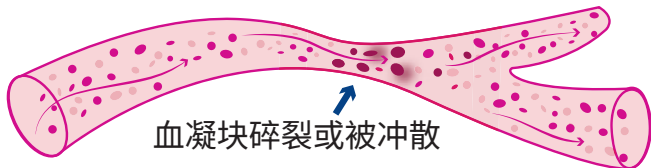
正常血流



血液流动中断



血流恢复



如何诊断TIA？

- 如果医生或脑卒中专科医生怀疑您发生了TIA，他们会询问您的症状和病史。
- 您可能需要接受验血、影像学检查或其他检查。
- 您可能还需要接受其他相关检查，以确定是否存在可解释您症状或TIA可能诱因的病症。



如何管理TIA?

TIA的管理方式因人而异，需根据检查结果和个体情况制定治疗方案。正确的治疗可降低未来再次发生TIA或脑卒中的风险。

治疗方案可能包括药物治疗和生活方式的调整，如加强锻炼或戒烟。在某些情况下，医生可能还会建议通过手术来解决潜在问题。



TIA和脑卒中 有哪些区别？

TIA和脑卒中的症状相似，但二者的关键区别在于：

- 发生TIA时，流向大脑的血液 只会短暂受阻。而患脑卒中时，血流受阻会持续更长时间，并可能造成永久性损伤。
- TIA的症状通常会迅速消失。而患脑卒中后，可能需要通过康复治疗恢复。
- TIA通常不会引起长期的身体或心理问题。而患脑卒中后，出现一定程度的长期身体或心理障碍则较为常见。

如果您有过TIA，未来是否会患脑卒中？

TIA常被称为“卒中预警”，因为它表明大脑供血存在问题。如果您有过TIA，则患脑卒中的风险更高，且这种风险在发生TIA后的数天和数周内最高。

发生TIA后尽快接受治疗可大幅降低患脑卒中的风险。



哪些病症会增加TIA或脑卒中风险？

某些病症会显著增加TIA或脑卒中的风险。

其中包括：

- 高血压。
- 高胆固醇水平。
- 糖尿病。
- 心房纤维性颤动（一种心律失常）。

管理您已有的病症有助于降低TIA或脑卒中风险。

管理措施可能包括服用药物和调整生活方式。请务必遵循医生的建议。



部分病症可能没有任何明显症状，因此定期参加体检至关重要。

降低TIA或脑卒中风险

您可以通过多种方式降低发生TIA或脑卒中的风险，或降低既往发作后再次发生的风险。

影响TIA或脑卒中发生可能性的因素称为“风险因素”。

有些风险因素无法改变，包括年龄、种族和家族史。

其他一些风险因素与生活方式有关，通过调整生活方式可降低风险。

建议与医生、护士或苏格兰胸心病与脑卒中协会（Chest Heart & Stroke Scotland）咨询热线的专业人员沟通，了解如何调整健康的生活方式及获取其他为患者提供的帮助。

请拨打我们的免费咨询热线：0808 801 0899

有助于降低风险的措施包括：



戒烟。



饮食健康均衡。



保持健康体重（如有需要，减轻体重）。



定期锻炼身体。



将饮酒量控制在建议范围内。



改善心理健康，减少焦虑和压力。



定期参加体检，并按处方服用所有药物。

帮助降低风险的支持资源

如果您或您关心的人发生过TIA，并且担心未来再次发生TIA或患脑卒中，请记住您并非孤身一人。有大量支持资源和信息可帮助您降低风险。

您可以：

- 与医生或护士沟通，了解如何降低再次发生TIA或患脑卒中的风险。
- 联系苏格兰胸心病与脑卒中协会（Chest Heart & Stroke Scotland）咨询热线的专业人员，获取免费、保密的建议、支持和信息。

- 向咨询热线护士询问您所在地区的同伴互助团体，并与面临类似情况的患者分享经验、相互支持。
- 访问www.chss.org.uk，获取更多关于健康生活方式调整的信息和建议。
- 查看当地图书馆或休闲中心，了解有关运动、健康生活课程或当地活动团体（如步行小组）的信息。



我们的出版物面向所有苏格兰居民免费提供PDF格式和印刷版。请访问www.chss.org.uk/resources-hub，查看所有出版物

如需咨询热线团队提供免费保密的建议和支持，请联系：

0808 801 0899（周一至周五上午9点至下午4点）

发送**ADVICE**至**66777advice@chss.org.uk**

在苏格兰，每五人中就有一人受到胸部、心脏和中风疾病或长新冠的影响。请访问

www.chss.org.uk/supportus，了解如何帮助我们在苏格兰为更多的人提供支持。

如需提供反馈或要求另外的格式，请发送电子邮件至：
health.information@chss.org.uk

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



2024年4月出版
下次计划审核时间：2027年4月

E17-v1.0-July2025

请扫描此处查看我们的所有资源！

苏格兰慈善机构（编号：(SC018761)