

## Tabletki (lekarstwa) przepisane po TIA

### Leki przeciw płytkowe lub przeciwzkrzepowe

Większości osób natychmiast podawana jest **aspiryna**; możesz mieć podawaną aspirynę wraz z dipyridamolem przez dwa lata po TIA. Clopidogrel może zostać przepisany, jeśli nie tolerujesz aspiryny. Jeśli zażywasz rozrzedzający krew lek o nazwie Warfarin, będziesz mieć regularnie przeprowadzane badania krwi, w celu upewnienia się, czy przyjmowana dawka jest odpowiednia.

### Tabletki na nadciśnienie

Jeśli seria odczytów wskaże, że Twoje ciśnienie krwi jest zbyt wysokie, lekarz przepisze lekarstwo, które je obniży. Dostępne są różne tabletki, które działają na różne sposoby.

### Tabletki na wysoki cholesterol

Jeśli poziom cholesterolu jest zbyt wysoki, udzielimy informacji na temat sposobów, jak go obniżyć, a lekarz może przepisać tabletkę zwaną statyną (statin).

### Informacje ogólne

Przechowuj tabletki w oryginalnym opakowaniu w suchym miejscu w temperaturze poniżej 25°C. Jeśli podane Ci zostaną lekarstwa w klinice TIA, będziesz musiał umówić się na wizytę ze swoim lekarzem rodzinnym, aby wypisał Ci kolejną receptę. Skonsultuj się z farmaceutą lub lekarzem, jeśli masz jakieś pytania dotyczące swoich lekarstw.



South London  
Cardiac and Stroke Network

## Przemijający napad niedokrwienny mózgu (Transient Ischaemic Attack, TIA)

### Co to jest TIA?

Przemijający napad niedokrwienny mózgu jest często zwany „małym udarem mózgu” lub łagodnym udarem mózgu. Symptomy są bardzo podobne do objawów rozległego udaru, lecz trwają krócej niż 24 godziny (większość z TIA trwa przez 10 – 20 minut).

TIA nigdy nie powinien zostać zignorowany. Jest on sygnałem, że do części mózgu nie dopływa wystarczająca ilość krwi i istnieje ryzyko poważnego udaru. Przemijające napady niedokrwienne mózgu są przypadkami nagłymi i wymagają natychmiastowej pomocy lekarskiej i wykonania badań.

### Co jest przyczyną TIA?

Z obu stron szyi znajdują się duże naczynia krwionośne, które doprowadzają krew do głowy. Dzielą się one na mniejsze naczynia krwionośne, które doprowadzają krew do wszystkich części mózgu.

Do TIA może dojść, jeśli skrzep krwi lub inne rozpadłe szczątki chwilowo blokują jedno z tych małych naczynek, powodując czasowe zakłócenie w dopływie krwi do pobliskich komórek mózgowych. Trwałe zakłócenie w dopływie krwi może skutkować udarem.

Bardzo rzadko objawy TIA są spowodowane krwawieniem w mózgu (krwotokiem).

### Kierowanie pojazdami

DVLA (Driver and Vehicle Licensing Agency – Agencja rejestracji pojazdów i kierowców) ustala ściśle wytyczne dotyczące tego, kto może, a kto nie może prowadzić pojazd.

**Zabronione jest prowadzenie pojazdu przynajmniej przez miesiąc po przebytym udarze mózgu lub TIA;** aby ponownie rozpocząć kierowanie pojazdem zawsze należy uzyskać zgodę lekarza.

## Jak zmniejszyć ryzyko udaru mózgu

### Rzuć palenie



Palenie sprawia, że tętnice zwężają się, a krew staje się bardziej podatna na krzepnięcie. Rzucenie palenia może być trudne, poproś więc swojego lekarza pierwszego kontaktu (GP) lub lokalnego aptekarza o pomoc w zaprzestaniu palenia.

### Zażywaj lekarstwa

Powinieneś zażywać tabletki codziennie i mieć sprawdzane ciśnienie krwi przynajmniej co 3 miesiące.



### Spożywaj mniej soli

Zbyt wiele soli powoduje podwyższone ciśnienie krwi. Nie dodawaj soli do jedzenia i unikaj przetworzonych produktów, które zawierają dużo soli.



### Ogranicz ilość spożywanego tłuszczu

Ogranicz ilość tłuszczów stałych, których używasz do gotowania. Używaj olejów roślinnych, olejów z nasion i orzechów zamiast margaryny lub masła. Unikaj tłustego jedzenia, takiego jak placki i ciastka.

### Jedz przynajmniej pięć porcji owoców i warzyw dziennie

Istnieją dowody potwierdzające, że dieta bogata w owoce i warzywa zmniejsza ryzyko wystąpienia udaru mózgu dzięki osłanianiu ścian naczyń krwionośnych przed zniszczeniem.



### Zmniejsz spożycie alkoholu. Unikaj libacji alkoholowych.

Nadmierne picie alkoholu podnosi ciśnienie krwi. Libacje alkoholowe podnoszą ryzyko pęknięcia naczyń krwionośnych i spowodowania krwawienia w mózgu.

Zalecane wytyczne to 2 do 3 jednostek alkoholu dziennie dla kobiet i 3 do 4 jednostek dla mężczyzn. (Kieliszek wina stanowi 2 do 3 jednostek, pojedyncza miarka alkoholu wysokoprocentowego to 1 jednostka, a małe piwo normalnej mocy (4%) lub lager to 1 jednostka.)

### Podnieś poziom swojej aktywności fizycznej



Regularne ćwiczenia mogą zredukować ryzyko udaru, pomagając zrzucić wagę i obniżyć ciśnienie krwi.

Trzydzieści minut aktywności fizycznej pięć dni w tygodniu pomaga zredukować ryzyko udaru mózgu. Możesz również podzielić je na trzy 10-minutowe sesje dziennie.