

ٹی آئی اے کے بعد تجویز کی جانے والی گولیاں (دوا)

انٹی پلیٹلیٹ یا دافع انجماد ادویات

بہت سے لوگوں کو فوری طور پر اسپرین دی جاتی ہے اور آپ کو ٹی آئی اے کے بعد دو سال تک اسپرین اور ڈائیپائیریدامول ملا کر دی جاسکتی ہیں۔ اگر آپ اسپرین برداشت کرنے کے قابل نہیں ہیں تو آپ کو کلوپائیڈوگریل تجویز کی جاسکتی ہے۔ اگر آپ خون کو پتلا کرنے والی دوا وارفرین لے رہے ہیں تو آپ کو خون کے باقاعدہ ٹیسٹ کروانا ہونگے تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ آپ کو دی جانے والی مقدار درست ہو۔

بلند فشار خون کے لیے گولیاں

اگر نتائج کے سلسلے کا مطالعہ یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ کا فشار خون (بلڈ پریشر) بہت اونچا ہے تو ڈاکٹر ایسی دوا تجویز کر سکتا ہے جو اسے کم کرتی ہے۔ ایسی مختلف ادویات ہیں جو مختلف طریقے سے کام کرتی ہیں۔

کولیسٹرول کی زیادتی کے لیے گولیاں

اگر آپ کا کولیسٹرول بہت زیادہ ہے، تو ہم آپ کو ان طریقوں کے بارے میں معلومات فراہم کریں گے جن سے یہ کم کیا جاسکتا ہے اور ڈاکٹر آپ کے لیے ایک گولی تجویز کر سکتا ہے جسے اسٹیٹن کہا جاتا ہے۔

عام معلومات

اپنی گولیوں کو ان کی اصل پیکنگ میں 25°C سنٹی گریڈ سے کم درجہ حرارت والی خشک جگہ پر رکھیں۔ اگر آپ کو ٹی آئی اے کلینک پر دوا دی جاتی ہے تو اگلی دفعہ دوا تجویز کروانے کے لیے آپ کو اپنے ڈاکٹر کے ساتھ ایک ملاقات کا انتظام کروانے کی ضرورت ہوگی۔

وقف الدم کا وقتی حملہ (TIA)

ٹی آئی اے کیا ہے؟

ایک وقتی وقف الدم کے حملہ (ٹرانسینٹ اسپیکم اٹیک TIA) کو اکثر ایک "منی سٹروک (ہلکا فالج)" یا ہلکا سٹروک کہا جاتا ہے۔ علامات بہت حد تک وہی ہوتی ہیں جو کہ ایک مکمل سٹروک کی ہوتی ہیں لیکن یہ 24 گھنٹے سے کم عرصے کے لیے جاری رہتی ہیں (زیادہ تر ٹی آئی اے 10 سے 12 منٹ تک جاری رہتے ہیں)۔

ایک ٹی آئی اے کو کبھی نظر انداز نہیں کیا جانا چاہیے۔ یہ ایک علامت ہے کہ دماغ کے ایک حصے کو کافی خون نہیں مل رہا اور ایک خطرناک سٹروک کا خطرہ ہے۔ ٹی آئی اے ہنگامی حالت ہیں اور انہیں فوراً طبی توجہ اور جانچ کی ضرورت ہوتی ہے۔

ٹی آئی اے کی وجہ کیا ہوتی ہے؟

گردن کے دونوں طرف خون کی بڑی شریانوں کی کافی تعداد ہوتی ہے جو خون کو دماغ تک لے کر جاتی ہیں۔ وہ چھوٹی شریانوں میں تقسیم ہو جاتی ہیں جو خون کو دماغ کے تمام حصوں تک لے کر جاتی ہیں۔

ایک ٹی آئی اے اس وقت واقع ہو سکتا ہے جب خون کا کوئی لوتھڑا یا دیگر ٹکڑا عارضی طور پر دماغ کے نزدیکی خلیوں کو خون کی فراہمی میں عارضی رکاوٹ پیدا کر دیتا ہے۔ خون کی فراہمی میں مستقل رکاوٹ ایک سٹروک کی شکل میں ظاہر ہو سکتی ہے۔

بہت کم حالتوں میں، ٹی آئی اے کی علامات دماغ میں خون بہنے (ہیمریج) کی وجہ سے ظاہر ہوتی ہیں۔

گاڑی چلانا

ڈی وی ایل اے (ٹرائیور اینڈ وہیکل لائسنسنگ اتھارٹی DVLA) اس بارے میں سخت رہنما اصول رکھتا ہے کہ کون گاڑی چلا سکتا ہے اور کون نہیں چلا سکتا۔ سٹروک یا ٹی آئی اے کے بعد آپ کو کم از کم ایک ماہ کے لیے گاڑی چلانے کی اجازت نہیں ہے اور گاڑی چلانا شروع کرنے کے لیے ہمیشہ کسی ڈاکٹر کی منظوری کی ضرورت ہوتی ہے۔



South London
Cardiac and Stroke Network

سٹروک کے خطرے کو کیسے کم کیا جاسکتا ہے

سگریٹ نوشی چھوڑ دیں



سگریٹ نوشی خون کی نالیوں کے تنگ ہونے کا باعث ہوتی ہے اور خون کے انجماد کے امکان کو زیادہ کرتی ہے۔ اس کو ترک کرنا مشکل ہو سکتا ہے، چنانچہ اپنے جی پی یا مقامی کیمسٹ سے سگریٹ نوشی ترک کرنے میں مدد کے بارے میں پوچھیں۔

اپنی دوا لیں

آپ کو اپنی دوا ہر روز لینی چاہیے اور اپنے بلڈ پریشر کا کم از کم ہر 3 ماہ کے بعد معائنہ کراتے رہنا چاہیے۔



نمک کم کھائیں

بہت زیادہ نمک اونچے بلڈ پریشر کا باعث ہوتا ہے۔ اپنے کھانے میں نمک نہ ڈالیں اور ان پکے ہوئے کھانوں سے پرہیز کریں جن میں نمک کی بہت زیادہ مقدار ہوتی ہے۔



کھائی جانے والی چکنائی کی مقدار کو محدود کریں۔

کھانا پکانے میں استعمال کی جانے والی چکنائی کی مقدار کو محدود کریں۔ مارجرین یا مکھن کی بجائے سبزیوں، بیجوں اور نٹ کے تیل استعمال کریں۔ پائیز یا پیسٹری جیسے چکنائی سے بھرپور کھانوں سے پرہیز کریں۔

دن میں پھل اور سبزیوں کے کم از کم پانچ پورشن کھائیں

اس بارے میں کچھ شواہد موجود ہیں کہ پھلوں اور سبزیوں سے بھرپور خوراک خون کی نالیوں کی دیواروں کو نقصان پہنچنے سے بچانے کے ذریعہ سٹروک کے خطرے کو کم کرتی ہے۔



پی جانے والی الکحل کی مقدار کم کریں۔ بنج ڈرنکنگ سے پرہیز کریں۔

الکحل کی زیادتی بلڈ پریشر کو بڑھاتی ہے۔ بنج ڈرنکنگ (الکحل کی زیادتی) خون کی نالیوں کے پھٹنے اور خون کے دماغ میں بہنے کے خطرے کو بڑھا دیتی ہے۔ سفارش شدہ رہنمائی خواتین کے لیے 2 سے 3 یونٹ یومیہ اور مردوں کے لیے 3 سے 4 یونٹ یومیہ ہے۔ (وائن کا ایک گلاس 2 اور 3 یونٹ کے درمیان ہوتا ہے، سپرٹ کا ایک پیمانہ 1 یونٹ اور عام طاقت کے بیئر (4%) یا لیگر کا آدھا پنٹ 1 یونٹ ہے)



اپنی جسمانی سرگرمی کے درجہ کو بڑھائیں

باقاعدہ ورزش وزن اور بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کے ذریعے سٹروک کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔

ہفتے میں پانچ دن تیس منٹ کی سرگرمی آپ کے سٹروک کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ آپ اس کو دن میں 10 منٹ کے تین سیشنز میں تقسیم کر سکتے ہیں۔