

ПРОФИЛАКТИКА ТРАНЗИТОРНОЙ ИШЕМИЧЕСКОЙ АТАКИ (ТИА)

ТИА — временное нарушение мозгового кровообращения — предупреждает о высоком риске инсульта.

Эти рекомендации помогут распознать ТИА и предотвратить тяжёлые последствия.



Мы заботимся о вашем здоровье



5



ЧТО ЭТО ЗА ЗАБОЛЕВАНИЕ?

ТИА — это «микроинсульт»: временная закупорка сосуда мозга.

Симптомы длятся от секунд до 24 часов. ТИА — прямой предвестник ишемического инсульта в ближайшие дни.

5 ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ

- Атеросклероз (бляшки)
- Артериальная гипертензия
- Мерцательная аритмия
- Сахарный диабет
- Курение, алкоголь



7 ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

1 РАСПОЗНАВАНИЕ ТИА

Внезапные симптомы: слабость в руке/ноге с одной стороны, асимметрия лица, невнятная речь, головокружение.

Даже если прошло за минуту — срочно к врачу!

2 ОБСЛЕДОВАНИЕ ПОСЛЕ ТИА

После ТИА необходима экстренная диагностика: МРТ/КТ, УЗИ сосудов шеи, ЭКГ, анализы крови.

Не откладывайте — риск инсульта особенно высок первые 48 часов.

3 КОНТРОЛЬ ДАВЛЕНИЯ

Измеряйте давление ежедневно.

Цель — ниже 130/80 мм рт.ст.

Принимайте препараты постоянно.

Снижение давления на 5 мм рт.ст. уменьшает риск инсульта на 30%.

4 КОНТРОЛЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Раз в год сдавайте липидный профиль.

Целевой ЛПНП — ниже 1,8 ммоль/л (после ТИА).

Принимайте статины постоянно — они стабилизируют бляшки.

5 КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА И ДИАБЕТА

При мерцательной аритмии принимайте антикоагулянты строго по назначению — это снижает риск инсульта в 5 раз.

При диабете контролируйте сахар.

6 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ограничьте соль, жирное, сладкое.

Ешьте рыбу 2–3 раза в неделю, овощи, фрукты.
Ходьба по 30 минут в день.

Исключите курение.

Алкоголь — минимум.

7 РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ

В клинике «Здоровая система» невролог, кардиолог и терапевт работают в команде.

Это поможет выявить причину ТИА и предотвратить инсульт.



КОГДА СРОЧНО К ВРАЧУ!

(ПРИЗНАКИ ТИА, ДАЖЕ ЕСЛИ ПРОШЛИ)

- Слабость в руке или ноге
- Асимметрия лица
- Затруднение речи
- Ухудшение зрения, двоение
- Сильное головокружение

ПРИ ЛЮБОМ ПОДОЗРЕНИИ СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ (103)!

Спасибо, что внимательно относитесь к своему здоровью!

С заботой о вас, клиника «Здоровая система». Мы всегда рядом!