

علائم سکته مغزی



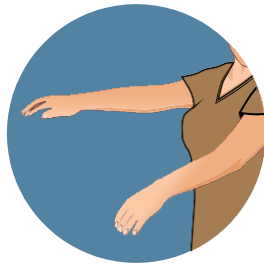
Act F.A. S.T.



FACE

افتادگی صورت

or



ARM

ضعف در دست

or



SPEECH

سختی در
صحبت کردن



TIME

زمان حیاتی است

دانستن نشانه های سکته مغزی (استروک)

همیشه **act F.A.S.T** را به یاد آورید

اگر فردی یکی از علائم زیر را نشان دهد ممکن است دچار سکته شود:

- ✓ افتادگی صورت: در یک ظرف
- ✓ ضعف در دست: زمانی که فرد دو دست خود را بالا نگه دارد، یکی از دست ها به سمت پایین می رود.
- ✓ مشکل گفتار: فرد در صحبت کردن مشکل دارد یا هنگام صحبت کردن معنی ندارد.
- ✓ زمان حیاتی است: فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید.
- ✓ اگر هر یک از موارد زیر را تجربه کنید ممکن است دچار سکته شده باشید:
- ✓ • ضعف ناگهانی در یک طرف بدن.
- ✓ • گیجی ناگهانی، مشکل در صحبت کردن، یا درک کلمات.
- ✓ • مشکلات ناگهانی بینایی یا تاری دید.
- ✓ • مشکل ناگهانی راه رفتن یا از دست دادن تعادل.
- ✓ • سردرد شدید ناگهانی بدون علت شناخته شده.

استروک چیست؟

- ✓ استروک زمانی رخ می دهد که عروق خونی که اکسیژن را برای سلول های مغزی می برد، توسط لخته مسدود یا ترکیده شود.
- ✓ هنگامی که این اتفاق می افتد، بخشی از مغز نمی تواند اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت کند و باعث مرگ سلول های مغز می شود.
- ✓ درمان سریع ممکن است اثرات طولانی مدت سکته مغزی را کاهش دهد.

تماس با ۱۱۵ در هر نشانه ای از سکته مغزی!

- ✓ مراقبت از زمان رسیدن آمبولانس شروع می شود.

تکنسین های فوریت های پزشکی با ادامه مراقبت در آمبولانس و اعلام به بیمارستان برای آماده شدن، در زمان طلایی صرفه جویی می کنند.

اگر نشانه ای از سکته را مشاهده کردید، درنگ نکنید - با ۱۱۵ تماس بگیرید!

چه کسانی در معرض خطر سکته هستند؟

شما ممکن است دارای ریسک بالای استروک باشید در صورتی که:

- بالای ۶۵ سال سن دارند.
- آفریقایی آمریکایی، اسپانیایی یا آسیایی هستند.
- سابقه خانوادگی سکته مغزی داشته باشید.
- یک سکته قبلی یا "سکته مغزی کوچک" داشته‌اید که به آن TI A نیز می‌گویند.



عادات روزانه خود را تغییر دهید تا خطر ابتلا به سکته را کاهش دهید

تغییر در چند عادت روزانه می‌تواند خطر سکته مغزی را کاهش دهد. ترکیب یک رژیم غذایی سالم، فشار خون سالم، فعالیت بدنی منظم و ترک دخانیات می‌تواند تفاوتی بزرگتر از آنچه فکر می‌کنید ایجاد کند. با نکات و منابع مفید در mass.gov/stroke شروع کنید.



فشار خون خود را به طور مرتب چک کنید و تمام داروها را طبق دستور مصرف کنید.



غذاهای سالم بیشتری مانند میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین‌های بدون چربی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. با پزشک خود در مورد آنچه برای شما مناسب است صحبت کنید.



هر زمان که می‌توانید ورزش کنید! پنج روز در هفته ۳۰ دقیقه در روز تمرین کنید.



ترک سیگار و سیگار کشیدن خطر ابتلا را کاهش می‌دهد! تنباکو و نیکوتین با افزایش فشار خون خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهند.

Start lowering your risk today.
Find helpful tips and resources at mass.gov.stroke
Translated by: Saeed Seyfi – www.saeedseyfi.ir



MASSACHUSETTS
DEPARTMENT
OF PUBLIC HEALTH

HD5914