

تصرف بسرعة عند ظهور أي علامة للسكتة الدماغية

ماذا يمكن أن تفعل لتقليل خطر إصابتك؟

هل أنت عرضة لخطر الإصابة بسكتة دماغية؟

تغييرات بسيطة في أسلوب حياتك يمكن أن تحدث فرقاً!

يمكن الوقاية من السكتات الدماغية. فيمكنك
تقليل خطر الإصابة بها. تحدث إلى مقدم
رعايتك الصحية بشأن:

- اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا؛ باختيار الأطعمة قليلة الأملاح والدهون المشبعة والدهون الكلية والكوليسترول.
- مارس التمارين بانتظام، بهدف 30 دقيقة في اليوم، ومعظم أيام الأسبوع.
- حافظ على وزن صحي.
- لا تدخن، وتجنب الدخان غير المباشر أيضًا.
- قلل من تناول الكحول.

- ارتفاع ضغط الدم. هذا هو عامل الخطر رقم واحد للإصابة بسكتة دماغية. اسأل كيف يمكنك خفض ضغط دمك.
- ارتفاع الكوليسترول. تعاون مع مقدم رعايتك الصحية لإدارة مستوى الكوليسترول لديك والسيطرة عليه.
- مرض القلب. الأمراض مثل مرض الشريان التاجي والرجفان الأذيني (عدم انتظام ضربات القلب) يمكن أن تزيد خطر إصابتك. تعاون مع مقدم رعايتك الصحية بهدف حل مشكلات القلب للوقاية من السكتة الدماغية.
- مرض السكري. تعاون مع مقدم رعايتك الصحية لإدارة مرض السكري لديك والسيطرة عليه.
- التدخين. تجنب التدخين أو أقلع عنه. تعاون مع مقدم رعايتك الصحية للإقلاع عن التدخين بنجاح.
- السمنة. اتبع طريقة صحية في الأكل ومارس نشاطًا بدنيًا بانتظام.



هل تعتقد أن شخصًا يتعرض للسكتة الدماغية؟
اتصل برقم 9-1-1 فوراً!



Department
of Health

رعاية السكتة الدماغية تبدأ مع EMS.

تشكل الخدمات الطبية الطارئة،

أو مقدمو خدمات EMS، جزءًا

حيويًا من فريق علاج السكتة الدماغية. فهم يتلقون تدريبًا خاصًا لتحديد السكتات الدماغية سريعًا.

بعد الاتصال بـ 9-1-1، ستبدأ

رعاية السكتة الدماغية فورًا.

سيصل أحد مقدمي خدمات EMS ويجري تقييمًا. ويمكن أن يبدأ

العلاج أثناء نقلك إلى المستشفى

بسرعة.



أعراض السكتة الدماغية الأخرى التي ينبغي معرفتها

انتبه للأعراض المفاجئة:

- خدر أو ضعف الوجه أو الذراع أو الساق. غالبًا في جانب واحد.
- صعوبة الرؤية بعين واحدة أو كلتا العينين.
- الارتباك أو صعوبة التحدث أو فهم الآخرين أو التلعثم في الكلام.
- الدوار أو فقدان التوازن أو التنسيق أو صعوبة المشي.
- صداع شديد – يأتي بلا سبب.

إذا أصبت بأي من علامات السكتة
الدماغية، فاتصل برقم 9-1-1 فورًا.

ما هي السكتة الدماغية؟

تحدث السكتة الدماغية عند منع الدم الذي يحمل الأكسجين من الوصول إلى أجزاء في المخ. فيبدأ موت خلايا المخ. تسمى السكتة الدماغية أحيانًا بالنوبة الدماغية. ويمكن أن تسبب السكتات الدماغية تلفًا دائمًا في الدماغ أو إعاقة كبيرة أو حتى الوفاة. لذا فالعلاج السريع قد يقلل الآثار طويلة المدى للسكتة الدماغية.

اتصل برقم 9-1-1 فورًا عند ظهور أولى
علامات السكتة الدماغية!

تظهر جميع أعراض السكتة
الدماغية فجأة دون سابق إنذار.

اتصل برقم 9-1-1 فورًا عند
ظهور أولى علامات السكتة
الدماغية!

العلاج السريع يمكن أن يقلل
خطر الوفاة.