

Stroke

A stroke occurs when the blood flow to the brain is decreased or stopped. The blood flow can be blocked from a blood clot, plaque or a leak in a blood vessel. Sometimes the blood flow to the brain is blocked for a brief time. There will be signs of a stroke, but the signs go away in minutes to hours. This is called a **TIA or transient ischemic attack or “mini stroke”**. This is a strong warning that there is a problem and a stroke could occur in the future. When the blood flow to the brain is blocked causing permanent damage, it is called a stroke. Tests can be done to find the type, location and cause of the blockage to the blood flow of the brain.

Signs

The effects of a stroke depend on the location and amount of damage to the brain. Signs are sudden and may include:

- Numbness, tingling or weakness in the face, arm or leg, often only on one side of the body
- Confusion or trouble understanding
- Problems speaking
- Problems seeing out of one or both eyes
- Dizziness or trouble with balance, coordination or walking
- Sudden severe headache with no known cause

Your Care

Call 911 as soon as you have any signs of a stroke. The goal of care is to stop further damage to the brain. It is key to get to the hospital right away.

It often takes a few days to see what type of damage has occurred. It is hard to predict recovery from a stroke. Care is planned based on your needs. It may include:

- Therapy for rehabilitation
- Exercise to strengthen your muscles
- Adapting your activity to use the strong side of your body
- Learning how to talk and communicate
- Learning ways to eat and drink safely

脳梗塞

脳梗塞は脳への血流が減少したり、阻害されたときに起こります。血流は血管中の血栓やプラーク、漏れによって妨げられます。ときには、脳への血流が短い間、阻害されることがあります。脳梗塞には兆候がありますが、兆候は数分から数時間で消えてしまいます。これは **TIA** または「**一過性脳虚血発作**」と呼ばれます。これは問題があり、将来脳梗塞が起こる可能性があることを示唆する強い警告です。恒久的なダメージが原因で脳への血流が阻害される場合は脳梗塞と呼ばれます。検査は脳への血流が阻害されている位置や原因、種類を特定するために行われます。

兆候

脳梗塞の影響は脳の損傷を受けた位置および範囲によって異なります。兆候は突然現れます。以下のようなものがあります：

- 顔や手足にしびれやうずく感じ、脱力感がある。体の片側のみに現れることが多い。
- 錯乱または理解力の低下
- うまくしゃべれない
- 片目または両目がよく見えない
- めまい、バランスがとれない、歩行困難
- 原因不明の突然の激しい頭痛

治療

脳梗塞のいずれかの症状が出た場合は、できる限り早く **911** に電話をして緊急連絡をしてください。治療の目的は、脳への損傷が拡大するのを防ぐことです。直ちに病院に行くことが重要です。

どのような損傷が起こったかが明らかになるまでに数日かかることもあります。脳梗塞からの回復を予測することは困難です。治療方法は患者の要望に基づいて計画されます。治療法には以下のようなものがあります：

- リハビリ治療
- 筋肉を鍛える運動療法
- 体の健常な側だけで日常生活を行う
- 話す方法やコミュニケーションの方法の学習
- 安全に飲食する方法の学習

Risk Factors

You are at risk for a stroke if you:

- Have high blood pressure, diabetes, high blood cholesterol, heart disease or a prior stroke
- Are from a family where others have had a stroke
- Are overweight
- Are inactive or do not exercise
- Have a lot of stress
- Eat foods high in cholesterol and fat
- Smoke or use tobacco
- Drink too much alcohol
- Use street drugs
- Have a head injury or a bleeding disorder

If you have any of these risk factors, talk to your doctor or nurse about ways to manage them.

To Prevent a Stroke

- Treat high blood pressure, diabetes, high cholesterol and heart disease if present
- Quit smoking
- Exercise
- Eat a healthy diet and lose weight if you are overweight
- Limit alcohol to 1-2 drinks a day
- Avoid falls and injuries

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

危険因子

以下の条件に該当する場合は、脳梗塞になるリスクが高まります：

- 高血圧、糖尿病、コレステロール値が高い、心臓疾患がある、以前に脳梗塞を起こしたことがある
- 家族に脳梗塞の患者がいる
- 肥満
- 運動不足
- ストレス
- コレステロールや脂肪の多い食生活をしている
- 喫煙
- 多量の飲酒
- 麻薬の使用
- 頭にケガをしたことがある、出血性疾患がある

これらのいずれかの危険因子がある場合は、管理方法について貴方の医師または看護師にご相談ください。

脳梗塞を防ぐには

- 高血圧、糖尿病、高コレステロール、および心臓疾患を治療する
- 禁煙
- 運動
- 健康的な食生活をこころがけ、肥満の場合は体重を減らす
- 1日の飲酒量を1～2杯に制限する
- 落下やケガに注意する

質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師にご相談ください。

Stroke. Japanese.

9/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.