

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

Інсульт

Інсульт виникає в тому випадку, коли зменшується або припиняється потік крові до мозку. Потік крові може бути заблокований кров'яним згустком, бляшкою або внаслідок витоку крові в кровоносній судині. Іноді потік крові до мозку блокується на короткий час. При цьому з'являться симптоми інсульту, але ці симптоми пройдуть через кілька хвилин або годин. Це називається **тимчасовою ішемічною атакою або "мікроінсультом"**. Це є серйозним попередженням про те, що проблема існує, і що інсульт може трапитися в майбутньому. Якщо потік крові до мозку блокується, спричиняючи постійне пошкодження, тоді це називається інсультом. Для того щоб визначити тип, місце й причину закупорка потоку крові до мозку, можна провести обстеження.

Симптоми

Симптоми інсульту залежать від місця й розміру ушкодження мозку. Симптоми проявляються раптово й можуть полягати в наступному:

- Оніміння, поколювання або слабкість на обличчі, в руці або нозі, найчастіше тільки з одного боку тулуба.
- Розгубленість або проблеми з розумінням
- Проблеми з мовою
- Проблеми із зором одного ока або обох очей
- Запаморочення або проблеми з підтриманням рівноваги, координацією або ходінням
- Раптовий сильний головний біль із невідомої причини

Медичний догляд за Вами

Зателефонуйте 911, як тільки у Вас з'являться будь-які симптоми інсульту. Метою медичного догляду за Вами є припинення подальшого пошкодження мозку. Це є основним аргументом на користь того, щоб негайно поїхати в лікарню.

Найчастіше для того, щоб визначити тип пошкодження, потрібно кілька днів. Видужання після інсульту дуже важко прогнозувати. Догляд за Вами планується відповідно до Ваших потреб. Він може включати:

- Терапію для реабілітації
- Вправи для зміцнення Ваших м'язів

- Adapting your activity to use the strong side of your body
- Learning how to talk and communicate
- Learning ways to eat and drink safely

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.

- Корекцію Вашої діяльності з використанням здорової частини Вашого тіла
- Навчання розмовляти й спілкуватися
- Навчання безпечним способам прийому їжі й пиття

Фактори ризику

Вам загрожує ризик інсульту, якщо:

- У Вас високий кров'яний тиск, діабет, підвищений вміст холестерину, серцеві захворювання, або якщо у Вас уже був інсульт
- Ви походите з родини, у якій були випадки інсульту
- У Вас надмірна вага
- Ви ведете пасивний спосіб життя або не робите фізичних вправ
- У Вас багато стресових факторів
- Ви вживаєте багато їжі з високим вмістом холестерину й жиру
- Ви палите або вживаєте тютюн
- Ви вживаєте занадто багато алкоголю
- Ви користуєтеся послугами вуличних торговців наркотиками
- У Вас були травми голови або порушення кровообігу

Якщо у Вас є будь-який з цих факторів ризику, поговоріть із своїм лікарем або медсестрою стосовно того, як краще з ними впоратися.

Для запобігання інсульту

- Проведіть лікування підвищеного кров'яного тиску, діабету, підвищеного рівня холестерину в тому випадку, якщо у Вас є ці захворювання.
- Киньте палити.
- Займайтеся фізичними вправами
- Приймайте здорову їжу й скиньте вагу, якщо вона у Вас надлишкова
- Обмежте прийом алкоголю до 1 – 2 порцій на день
- Уникайте падіння і травмування

Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.

Stroke. Ukrainian.

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.