

# 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

# Atake sa Utak

Ang stroke o atake sa utak ay nangyayari kapag ang daloy ng dugo papunta sa utak ay nabawasan o natigil. Ang daloy ng dugo ay maaaring barahan ng isang namuong dugo, plak (plaque) o isang butas sa daluyan ng dugo. Kung minsan ang daloy ng dugo papunta sa utak ay nababarahan nang sandali lamang. Magkakaroon ng mga palatandaan ng atake sa utak, ngunit mawawala ang mga palatandaan sa loob ng ilang minuto o oras. Ito ay tinatawag na TIA o **transient ischemic attack (pansamantalang atake dahil sa paninikip o pagkabara ng mga daluyan ng dugo)** o “**maliit na atake sa utak**”. Ito ay matibay na babala na may problema at maaaring mangyari ang atake sa utak sa hinaharap. Kapag ang daloy ng dugo papunta sa utak ay nabarahan at nagdulot ng permanenteng pinsala, tinatawag itong atake sa utak (stroke). Maaaring gawin ang mga pagsusuri upang matuklasan ang uri, kinaroroonan at dahilan ng pagkabara ng daloy ng dugo sa utak.

## Mga Palatandaan

Ang mga epekto ng atake sa utak ay depende sa kinaroroonan at laki ng pinsala sa utak. Ang mga palatandaan ay biglaan at maaaring kabilang ang:

- Pamamanhid, pangingilig o panghihina sa mukha, braso o binti, madalas sa isang panig lamang ng katawan
- Pagkalito o kahirapang umintindi
- Mga problema sa pagsasalita
- Mga problema sa paningin sa isa o dalawang mata
- Pagkahilo o kahirapan sa pagbalanse, koordinasyon o paglalakad
- Biglaang pagsakit ng ulo ng sobra nang walang dahilan

## Ang Inyong Pangangalaga

**Tawagan ang 911 sa sandaling magkaroon kayo ng anumang mga palatandaan ng atake sa utak.** Ang layunin ng pangangalaga ay upang pigilan ang karagdagang pinsala sa utak. Ang susi ay ang makapunta kaagad sa ospital.

Madalas, tumatagal ng ilang araw bago matuklasan ang uri ng pinsalang nangyari. Mahirap hulaan ang paggaling mula sa atake sa utak. Ang pangangalaga ay pinaplano base sa inyong mga pangangailangan. Maaaring kabilang dito ang:

- Terapi para sa rehabilitasyon
- Ehersisyo upang palakasin ang inyong mga kalamnan

- 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.**

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

- Pag-aayos sa inyong mga gawain upang magamit ang malakas na panig ng inyong katawan
- Pag-aaral kung paano magsalita at makipag-usap
- Pag-aaral ng mga paraan upang kumain at uminom nang ligtas

## **Mga Sanhi ng Panganib**

Kayo ay nanganganib sa atake sa utak kung kayo:

- Ay may mataas na presyon ng dugo, diyabetis, mataas na antas ng kolesterol sa dugo, sakit sa puso o nakaranas na ng naunang atake sa utak
- Ay galing sa pamilya kung saan may mga miyembrong nakaranas na ng atake sa utak
- Ay sobra ang timbang
- Ay hindi gaanong aktibo o hindi nag-eehersisyo
- Ay maraming sanhi ng matinding pagod
- Ay kumakain ng mga pagkaing mataas sa kolesterol at taba
- Ay naninigarilyo o gumagamit ng tabako
- Ay umiinom ng masyadong maraming alkohol o alak
- Ay gumagamit ng mga droga galing sa lansangan o ipinagbabawal na gamot
- Ay may pagkakasugat sa ulo o karamdaman sa pagdurugo

Kung mayroon kayong alinman sa mga sanhi ng panganib na ito, kausapin ang inyong doktor o nars tungkol sa mga paraan upang pangasiwaan ang mga ito.

## **Upang Mapigilan ang Atake sa Utak**

- Gamutin ang mataas na presyon ng dugo, diyabetis, mataas na kolesterol at sakit sa puso kung mayroon kayo nito
- Itigil ang paninigarilyo
- Mag-ehersisyo
- Kumain ng masustansiyang pagkain at magbawas ng timbang kung sobra ang inyong timbang
- Limitahan ang alkohol o alak sa 1-2 pag-inom bawat araw
- Iwasan ang mga pagkabagsak at mga pagkakasugat

**Kausapin ang inyong doktor o nars kung mayroon kayong mga katanungan o pag-aalala.**

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Stroke. Tagalog.