

# 뇌졸중

## 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.

If you have 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

뇌로 가는 혈류의 양이 줄어들거나 중단되면 뇌졸중이 생깁니다. 혈류는 응고나 혈관 안에 찌꺼기 또는 누수로 막히는 수가 있습니다. 때로는 뇌로 가는 혈류가 잠시 막히는 경우가 있습니다.

뇌졸중 증상이 있지만 몇 분 후 또는 몇 시간 안에 없어지는 경우 TIA 또는 일과성 허혈 발작 또는 “미니 뇌졸중”이라고도 합니다. 이런 증상은 앞으로 심각한 문제나 뇌졸중이 올 수 있다는 강력한 경고입니다.

뇌로 가는 혈류가 막혀서 영구적인 손상이 생길 때 뇌졸중이라고 부릅니다. 검사를 통하여 뇌졸중의 유형과, 위치, 그리고 뇌로 가는 혈류가 막히게 된 원인을 알아볼 수 있습니다.

### 증상

뇌졸중이 끼친 영향은 발생 위치와 뇌에 끼친 손상의 정도에 달려있습니다. 징후는 예고가 없고 아래와 같습니다:

- 얼굴, 팔, 다리가 갑자기 마비가 되거나, 따끔거리거나 약해지며 일반적으로 몸의 한쪽만 타격을 받음
- 혼동이 오거나 이해하는데 문제
- 말하는데 문제
- 한쪽 눈 또는 양쪽 눈이 잘 안보임
- 어지럽거나, 몸의 균형을 잡을 수 없거나, 몸 기능의 상호작용이나 걷는데 문제
- 뚜렷한 원인이 없는 급작스럽고 심한 두통

## 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 important to get to the hospital right away.

Sometimes it takes a few days to see what type of damage has occurred. It is hard to predict how you will recover 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

## 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.

## 관리 방법

뇌졸중의 징후가 있으면 즉시 911으로 연락하십시오. 관리의 목적은 뇌에 더 이상의 손상이 가는 것을 막는 것입니다. 병원으로 즉시 달려가는 것이 가장 중요합니다.

경우에 따라 어떤 손상이 갔는지 검사하는데 보통 몇 일이 걸립니다. 뇌졸중에서 환자가 어떻게 회복할 것인가 예측하기가 어렵습니다. 치료는 환자의 필요에 기준하여 이뤄집니다. 치료의 종류:

- 재활 치료
- 근육을 강화하는 운동
- 타격을 받지 않은 쪽 몸을 사용하는 활동에 적응
- 말하기와 대화 방법 배우기
- 안전하게 음식을 먹고 마시는 방법 배우기

## 위험 요소

아래와 같은 경우 뇌졸중 위험이 높습니다:

- 고혈압, 당뇨, 높은 혈중 콜레스테롤, 심장질환 또는 이전에 뇌졸중
- 가족 중에 뇌졸중에 걸린 사람들이 있다
- 비만
- 활동이나 운동을 잘 안하는 사람
- 스트레스가 많은 생활
- 콜레스테롤과 지방 많은 음식을 먹는다
- 담배를 피운다
- 술을 너무 많이 마신다
- 마약 사용
- 두뇌를 다쳤거나 출혈성 질환

이러한 위험 요소들이 있으면 어떻게 관리를 해야 되는지 의사와 상담하십시오.

## 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 to 2 drinks a day
- Avoid falls and injuries

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

## 뇌졸중을 예방하려면

- 고혈압, 당뇨, 높은 콜레스테롤 또는 심장질환 등이 있으면 치료한다
- 담배를 끊는다
- 운동
- 건강한 음식을 먹고 과체중이면 체중을 줄인다
- 하루에 술 1~2잔으로 제한한다
- 넘어지거나 부상을 당하지 않도록 조심

질문이나 문제가 있으시면 의사나 간호사에게 알려주세요.