



स्ट्रोक तब हुन्छ जब रगत जमेर वा फुटेर मस्तिष्कमा रगत प्रवाहमा अवरोध आउँछ वा कम हुन्छ।



अमेरिकामा प्रत्येक
40 सेकेन्डमा
कसैलाई स्ट्रोक हुन्छ।

प्रत्येक 4 मिनेटमा,
एक व्यक्ति स्ट्रोकको कारण मर्छन्।



**उच्च
रक्तचाप**
हुनु भन्नेको

स्ट्रोकको ठूलो जोखिम
हुन सक्नु हो।



80% स्ट्रोक रोक्न सकिन्छ।



स्ट्रोक रोकथाम गर्ने सुझावहरू:

- स्वस्थ वजन कायम राख्नुहोस्
- नियमित रूपमा आफ्नो रक्तचाप र कोलेस्ट्रॉलको जाँच गराउनुहोस्
- चुरोट पिउनाले स्ट्रोकको जोखिम बढाउन सक्छ
- नियमित साप्ताहिक शारीरिक गतिविधिले रक्तचाप र कोलेस्ट्रॉल कम गर्न मद्दत गर्दछ
- अत्यधिक मदिरा सेवन नगर्नुहोस् किनकि यसले रक्तचापको स्तर बढाउन सक्छ



Kansas
Department of Health
and Environment



KANSAS INITIATIVE
FOR STROKE SURVIVAL
INC
A Project By & For Kansans

www.kdhe.ks.gov
www.kissnetwork.us

के तपाईंलाई थाह छ?

मे महिना स्ट्रोक जागरूकता
महिना हो
+
विश्व स्ट्रोक दिवस
अक्टोबर 29 मा पर्छ



लगभग
6 मध्ये 1
अमेरिकीहरूलाई आफूलाई उच्च
रक्तचाप छ भन्ने थाहा छैन।

यदि रक्तचाप उच्च छ भने सोडियमको
दैनिक सीमा **1500 मि.ग्रा.**
भन्दा कम राख्नुहोस्

120/80 भन्दा तलको लाई
सामान्य रक्तचाप मानिन्छ



**छिटो उपचार =
कम मस्तिष्क क्षति**

- छिटो उपचारको लागि 9-1-1 मा कल गर्नुहोस् वा स्ट्रोक रोगीलाई सकेसम्म चाँडो अस्पताल लैजानुहोस्
- स्ट्रोक पछि अशक्त हुने सम्भावनालाई कम गर्नको लागि जमेको रगत फुटाउने औषधि र जमेको रगत हटाउने प्रक्रियाहरू स्ट्रोक लक्षणहरूको केही घण्टाभित्र प्रशासित हुनुपर्छ।