



تحدث **السكتة الدماغية** عندما تؤدي جلطة أو تمزق إلى عرقلة تدفق الدم إلى المخ أو تقليله.

هل تعلم؟

مايو هو شهر التوعية بالسكتة الدماغية

+

اليوم العالمي للسكتة الدماغية هو 29 أكتوبر.



يُصاب شخص في الولايات المتحدة بالسكتة الدماغية كل

40 ثانية.

كل **4 دقائق**، يموت شخص بسبب السكتة الدماغية.



ارتفاع

ضغط الدم

يمكن أن يعني زيادة

خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.



يمكن الوقاية من **80%** من حالات السكتة الدماغية.



نصائح للوقاية من السكتة الدماغية:

- الحفاظ على وزن صحي.
- قياس ضغط دمك ومستوى الكوليسترول لديك بانتظام.
- تدخين السجائر يمكن أن يزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.
- يساعد النشاط البدني الروتيني أسبوعيًا على تقليل ضغط الدم والكوليسترول.
- تجنب تناول الكحوليات بشكل مفرط لأنه يمكن أن يزيد مستويات ضغط الدم.



اعرف العلامات المفاجئة للسكتة الدماغية

BE

FAST

B: التوازن
E: العين (العين): تغيرات في الرؤية
A: الذراع
S: الكلام
T: الوقت

F: الوجه
A: الذراع
S: الكلام
T: الوقت

S: الكلام
T: الوقت
9-1-1: اتصل برقم 9-1-1



تقريبًا

واحد من كل 6

أمريكيين لا يعرف أنه مصاب بارتفاع ضغط الدم.

أبق الحد اليومي للصوديوم أقل من

1500 مجم

إذا كان ضغط الدم مرتفعًا.

يُعد ضغط الدم الطبيعي

أقل من 120/80.



علاج أسرع = تلف الدماغ بنسبة أقل.

- اتصل برقم 9-1-1 لتقديم العلاج بسرعة أو توصيل مريض السكتة الدماغية إلى المستشفى في أسرع وقت ممكن.
- يجب إعطاء أدوية تفتيت الجلطات والقيام بإجراءات إزالة الجلطة خلال بضع ساعات من ظهور أعراض السكتة الدماغية لتقليل احتمالية الإصابة بإعاقة بعد السكتة الدماغية.

Kansas
Department of Health and Environment



KANSAS INITIATIVE
FOR STROKE SURVIVAL
INC

A Project By & For Kansans

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