



KIHARUSI hutokea wakati mgando au mpasuko unahitilafiana au unapunguza mtiririko wa damu kwenye ubongo.



Mtu fulani Marekani ana kiharusi kila

SEKUNDE 40.

Kila **DAKIKA 4**, mtu fulani anaaga dunia kutokana na kiharusi.



SHINIKIZO LA JUU LA DAMU

linaweza kumaanisha **HATARI KUBWA YA KIHARUSI.**



80% ya viharusi inaweza kuzuiwa.



VIDOKEZO VYA KUZUIA KIHARUSI:



- Dumisha uzani bora kwa afya
- Angalia shinikizo la damu na kolesteroli yako mara kwa mara
- Uvutaji sigara unaweza kuongeza hatari ya kiharusi
- Shughuli za kawaida za kimwili kila wiki husaidia kupunguza shinikizo la juu la damu na kolesteroli
- Epuka kunywa pombe kupita kiasi kwa kuwa inaweza kuongeza viwango vya shinikizo la damu



Kansas
Department of Health and Environment



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

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

JE, WAJUA?

Mei ni Mwezi wa Uhamasishaji kuhusu Kiharusi + Siku ya Kiharusi Duniani ni tarehe 29 Oktoba



Takribani Mmarekani **1 KATI YA 6** hajui kuwa ana shinikizo la juu la damu.

Dumisha kikomo cha kila siku cha chumvi chini ya

1500 MG

ikiwa shinikizo la damu ni la juu

Shinikizo la damu la kawaida linachukuliwa kuwa

CHINI YA 120/80



TIBA YA HARAKA = UHARIBIFU MDOGO KWENYE UBONGO

- **Pigia 9-1-1** kwa tiba ya haraka au umpeleke mgonjwa wa kiharusi kwenye hospitali haraka iwezekanavyo
- **Dawa za kuvunja mgando na tiba za kuondoa mgando** lazima zimezwe ndani ya saa chache za dalili za kiharusi ili kupunguza uwezekano wa kuwa mlemavu baada ya kiharusi