



دماغي سخته هغه وخت رامينځته كيږي كله چې د وينې لخته يا ټوټه مغزو ته د وينې جريان پري يا كم كړي.



په متحده ايالاتو كي په هرو

40 ثانيو

كي يو شخص دماغي سخته لري.

په هرو **4 دقيقو** كي يو شخص د دماغي سكتي له امله مري.



د وينې

لوړ فشار

د دماغي سكتي د لوی خطر په معنی دی.



د دماغي سكتي **80%** مخنيوی کیدی شي.



د دماغي سكتي څخه د مخنيوي لارښوونې:

• سالم وزن برقراره وساتئ

• په باقاعده توگه د وينې فشار او کولیسټرول معاینه کړئ

• د سگرت څکول کولی شي د دماغي سكتي خطر زیات کړي

• د اونی معمول فزیکي فعالیت د وينې فشار او کولیسټرول په

کمولو كي مرسته کوي

• د الکول له زیات څښاک څخه ډډه وکړئ ځکه چې دا کولی

شي د وينې د فشار کچه لوړه کړي



ايا تاسو پوهیدئ؟

د می میاشت د دماغي سكتي د

پوهاوي میاشت ده

+

د اکتوبر 29 مه د دماغي

سكتي نړیواله ورځ ده



نږدې

1 په 6

امریکایانو کې په دی نه پوهیږي چې دوی د وينې لوړ فشار لري.

که چیرې د وينې فشار مو لوړ وي نو د سودیم

ورځنی حد له **1500 ملی گرام** څخه کم وساتئ

د **120/80 څخه ښکته**

د وينې نورمال فشار گڼل کیږي



چټکه درملنه = د مغزو ډیر

کم زیان

• د چټکې درملنې لپاره **1-1-9** ته زنگ ووهئ یا ژر تر ژره د

دماغي سكتي ناروغ روغتون ته یوسی

• د وينې د لخته کیدو درملنه او د وينې د لخته کیدو د لري کولو

کړنلاری باید د دماغي سكتي د ښو ښانو د پیژندلو څخه په څو

ساعتونو کې باید اداره کړی شي ترڅو د دماغي سكتي وروسته د

معیوب کیدو امکان کم کړي.



KANSAS INITIATIVE
FOR STROKE SURVIVAL
INC

A Project By & For Kansans

www.kdhe.ks.gov

www.kissnetwork.us