



स्ट्रोक तब आता है जब कोई थक्का या फटन मस्तिष्क को होने वाले रक्त के प्रवाह को अवरोधित या कम कर देता है।



अमेरिका में हर
40 सेकंड में किसी न
किसी को स्ट्रोक आता है।

हर **4 मिनट** में, किसी
न किसी की स्ट्रोक से मृत्यु हो
जाती है।



**उच्च
रक्त चाप**
का मतलब

**स्ट्रोक का अधिक
जोखिम हो सकता है।**



80% स्ट्रोकस की रोकथाम की जा सकती है।



स्ट्रोक की रोकथाम के लिए टिप्स:

- स्वस्थ वजन बनाए रखें
- अपना रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल नियमित रूप से जाँचें
- धूम्रपान से स्ट्रोक का जोखिम बढ़ सकता है
- नियमित रूप से की जाने वाली साप्ताहिक शारीरिक गतिविधि रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करती है
- शराब का अत्यधिक सेवन करने से बचें क्योंकि उससे रक्तचाप बढ़ सकता है



क्या आपको पता था?

मई स्ट्रोक जागरूकता का
महीना है

+
विश्व स्ट्रोक दिवस
29 अक्टूबर को होता है



लगभग

6 में से 1

अमेरिकी नहीं जानता कि उसे
उच्च रक्तचाप है।

यदि रक्तचाप ज्यादा है तो सोडियम की

दैनिक सीमा **1500 MG**
से कम रखें

सामान्य रक्तचाप

120/80 से नीचे
माना जाता है

Kansas
Department of Health
and Environment



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



**तीव्रतर उपचार = मस्तिष्क
की कम क्षति**

- त्वरित उपचार के लिए **9-1-1** को कॉल करें या स्ट्रोक के मरीज को जितनी जल्दी हो सके अस्पताल ले जाएं
- स्ट्रोक के पश्चात विकलांग होने की संभावना को कम करने के लिए स्ट्रोक के लक्षणों के कुछ घंटों के भीतर थक्के का विच्छेदन करनेवाली दवाएं दी जानी चाहिए और थक्के को हटाने की प्रक्रियाएं की जानी चाहिए।

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