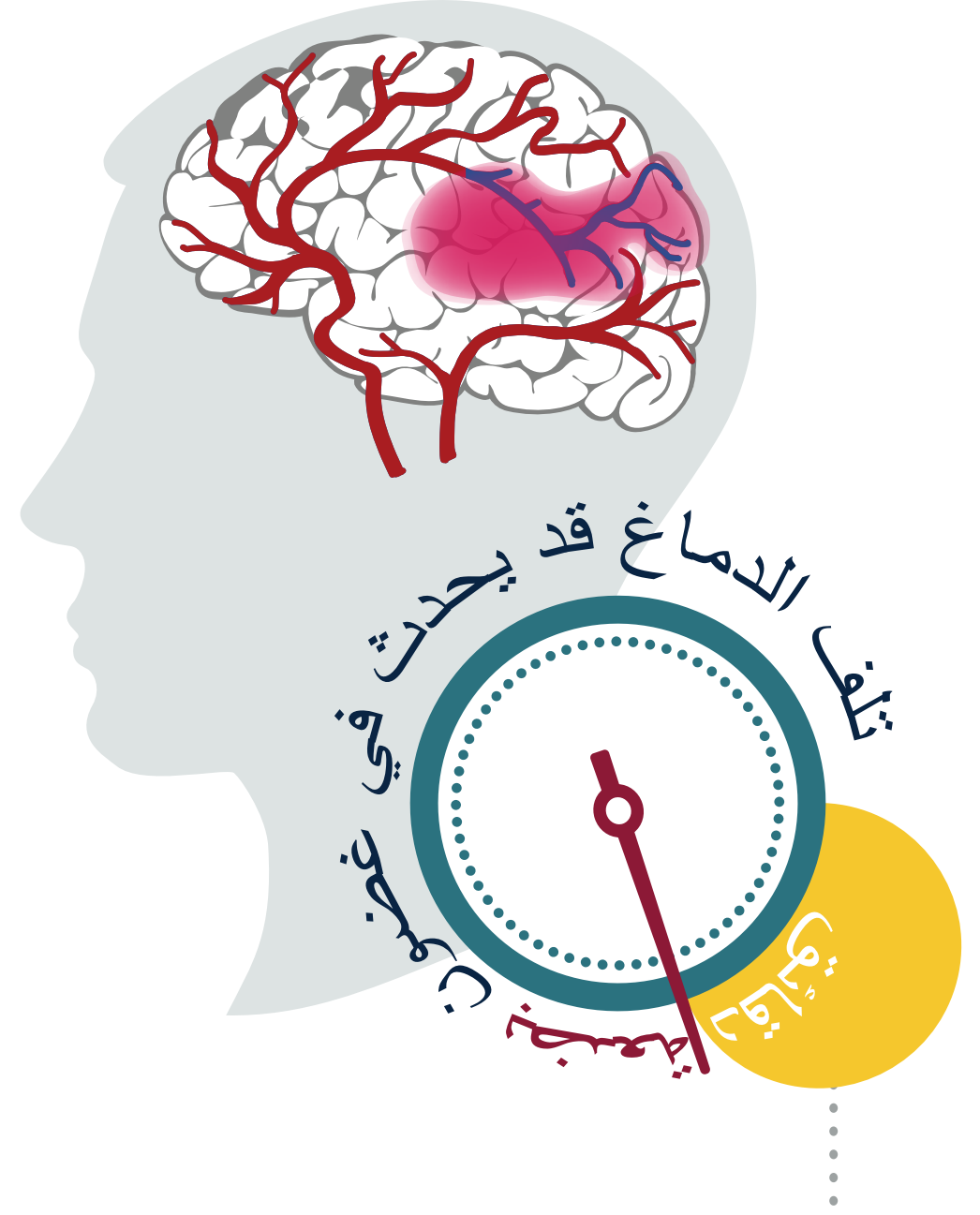


ما هي السكتة الدماغية؟

تحدث السكتة الدماغية عندما يتعرض أحد الأوعية الدموية في الدماغ للانسداد أو الانفجار.

من دون الأكسجين الذي يحمله الدم، يبدأ الدماغ بالموت.



تظهر أعراض السكتة بسرعة وبشكل مفاجئ، لذا من المهم معرفة العلامات والتصرف بسرعة.

انتبه العلامات

تغيرات في النظر

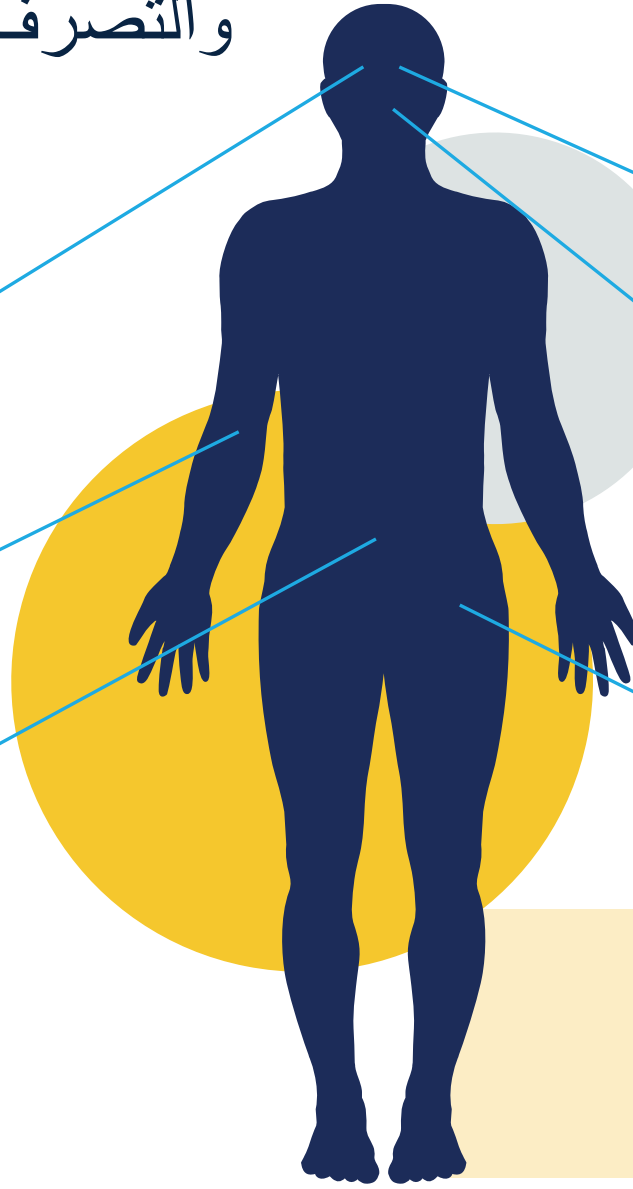
صعوبة في التحدث

فقدان الحركة في الوجه أو الأطراف، خاصة على جانب واحد

صداع شديد وارتباك

خدران أو تنميل أو ضعف

فقدان التوازن



في حال بدأت أنت أو أحد أحبائك بالشعور بواحدة أو أكثر من هذه الأعراض، اتصل بالرقم 911 على الفور.

الحد من خطر الإصابة



اتبع نمط حياة صحي، بما في ذلك خطة مناسبة للحمية والتمارين.



قم بخفض ضغط دمك و الكوليسترول.

إذا كنت تدخن، ضع خطة للإقلاع عن التدخين والتزم بها!



هذه المعلومات مقدمة لأغراض تثقيفية فقط. يُرجى استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك فيما يتعلق باحتياجاتك الصحية المحددة.

للمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة CardioSmart.org/Stroke

إذا كنت ترغب في تنزيل أو طلب ملصقات إضافية حول مواضيع متنوعة، يُرجى زيارة CardioSmart.org/Posters

@CardioSmart

