

Stroke

A stroke occurs when the blood flow to the brain is decreased or stopped. The blood flow can be blocked from a blood clot, plaque or a leak in a blood vessel. Sometimes the blood flow to the brain is blocked for a brief time. There will be signs of a stroke, but the signs go away in minutes to hours. This is called a **TIA or transient ischemic attack or “mini stroke”**. This is a strong warning that there is a problem and a stroke could occur in the future. When the blood flow to the brain is blocked causing permanent damage, it is called a stroke. Tests can be done to find the type, location and cause of the blockage to the blood flow of the brain.

Signs

The effects of a stroke depend on the location and amount of damage to the brain. Signs are sudden and may include:

- Numbness, tingling or weakness in the face, arm or leg, often only on one side of the body
- Confusion or trouble understanding
- Problems speaking
- Problems seeing out of one or both eyes
- Dizziness or trouble with balance, coordination or walking
- Sudden severe headache with no known cause

Your Care

Call 911 as soon as you have any signs of a stroke. The goal of care is to stop further damage to the brain. It is key to get to the hospital right away.

It often takes a few days to see what type of damage has occurred. It is hard to predict recovery from a stroke. Care is planned based on your needs. It may include:

- Therapy for rehabilitation
- Exercise to strengthen your muscles
- Adapting your activity to use the strong side of your body
- Learning how to talk and communicate
- Learning ways to eat and drink safely

السكتة الدماغية

تحدث السكتة الدماغية عندما يقل أو يتوقف تدفق الدم إلى المخ. فتدفق الدم يمكن أن يتوقف بفعل جلطة دموية أو لطفة أو تسرب في الوعاء الدموي. وفي بعض الأحيان يتوقف تدفق الدم إلى المخ لفترة وجيزة، وهنا تظهر أعراض السكتة الدماغية، ولكن هذه الأعراض تزول في خلال مدة تتراوح من دقائق إلى ساعات. وتسمى هذه الحالة **TIA (transient ischemic attack)** أو "السكتة الدماغية الصغرى". وتعد الإصابة بمثل هذه الحالة تحذيراً شديداً ينبئ بوجود مشكلة وبإمكانية حدوث السكتة الدماغية في المستقبل. وتتم السكتة الدماغية عندما يتوقف تدفق الدم إلى المخ ويحدث تلف دائم بالمخ. ويمكن إجراء الفحوصات لمعرفة نوع ومكان وسبب إعاقة تدفق الدم إلى المخ.

الأعراض

تعتمد طبيعة آثار السكتة الدماغية على مكان وحجم التلف الذي تعرض له المخ. وهذه الأعراض تكون مفاجئة، ومنها:

- الشعور بخدر أو وخز أو ضعف في الوجه أو الذراع أو الساق، وغالبًا ما يكون ذلك في أحد جانبي الجسم فقط
- الارتباك أو صعوبة الفهم
- وجود صعوبة في التكلم
- تعذر الرؤية من إحدى أو كلتا العينين
- الشعور بالدوار أو صعوبة الحفاظ على التوازن أو تنسيق الحركات أو المشي
- الشعور بصداع شديد مفاجئ دون سبب معروف

طرق العناية

في حالة الشعور بأي من أعراض السكتة الدماغية فعليك الاتصال برقم 911 على الفور. ويكون الهدف من العناية هو إيقاف تعرض المخ لمزيد من التلف. ولا شك أن من الأمور الأساسية في مثل هذه الحالات الذهاب إلى المستشفى على الفور.

وفي الغالب يستغرق تحديد نوع التلف الذي حدث بضعة أيام. كما أنه يصعب التنبؤ بإمكانية الشفاء من السكتة الدماغية. ويتم تحديد طبيعة العناية بناء على احتياجات المريض، وقد تشمل:

- الخضوع للعلاج بغرض إعادة التأهيل
- عمل التمرينات الرياضية لتقوية العضلات
- تكييف النشاط بحيث يتم استخدام الجانب القوي من الجسم
- تعلم كيفية التكلم والتواصل
- تعلم الطرق الآمنة لتناول الطعام والشراب

Risk Factors

You are at risk for a stroke if you:

- Have high blood pressure, diabetes, high blood cholesterol, heart disease or a prior stroke
- Are from a family where others have had a stroke
- Are overweight
- Are inactive or do not exercise
- Have a lot of stress
- Eat foods high in cholesterol and fat
- Smoke or use tobacco
- Drink too much alcohol
- Use street drugs
- Have a head injury or a bleeding disorder

If you have any of these risk factors, talk to your doctor or nurse about ways to manage them.

To Prevent a Stroke

- Treat high blood pressure, diabetes, high cholesterol and heart disease if present
- Quit smoking
- Exercise
- Eat a healthy diet and lose weight if you are overweight
- Limit alcohol to 1-2 drinks a day
- Avoid falls and injuries

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

عوامل الخطر

يكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية إذا كان:

- مصابًا بارتفاع ضغط الدم أو البول السكري أو ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم أو مرض القلب أو سبق له التعرض لسكتة دماغية
- من عائلة تعرض بعض أفرادها للإصابة بالسكتة الدماغية
- زائد الوزن
- لا يبذل النشاط الكافي أو لا يؤدي التمرينات الرياضية
- يعاني من الكثير من التوتر
- يتناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول والدهون
- يدخن أو يستخدم التبغ
- يفرط في شرب الكحوليات
- يستخدم العقاقير غير المشروعة
- تعرض للإصابة في الرأس أو لنزيف يصعب إيقافه

إذا كانت لديك أي من هذه العوامل التي تمثل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية فعليك التحدث إلى الطبيب أو الممرضة لمعرفة طرق التعامل معها.

للقاية من السكتة الدماغية

- داوم على العلاج الخاص بارتفاع ضغط الدم وداء السكري وارتفاع نسبة الكوليسترول ومرض القلب إذا كنت مصابًا بأي من هذه الأمراض.
- توقف عن التدخين.
- قم بالمواظبة على التمرينات الرياضية.
- تناول الطعام الصحي وخفف من وزنك إن كنت زائد الوزن.
- توقف عن شرب الكحوليات.
- تجنب المواقف التي قد تتعرض فيها للسقوط أو الإصابة

تحدث إلى الطبيب أو الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.

Stroke. Arabic.

12/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.