

MGA SANHI NG PANGANIB

ng stroke

Ang pag-iwas sa stroke ang siya pa ring pinakamabisang gamot. Ang pinakamahalagang nagagamot na kondisyon na kaugnaysa stroke ay ang mga sumusunod:

- **Mataas na presyon ng dugo.** *Gamutin ito.* Magkaroon ng balanseng diyeta, panatilihin ang wastong timbang, at mag-ehersisyo para bumaba ang presyon ng dugo. Mayroon ding mga gamot na maaaring inumin.
- **Paninigarilyo.** *Tigilan.* Mayroong mga medikal na tulong na maaaring makuha upang makatulong sa pagtigil sa paninigarilyo.
- **Sakit sa puso.** *Pamahalaan ito.* Maaaring gamutin ng iyong doktor ang iyong sakit sa puso at maaari din siyang magreseta ng gamot para makatulong na maiwasan ang pamumuo ng mga bara. Kung ang edad mo ay higit sa 50, naniniwala ang mga siyentipiko sa NINDS na kailangan mo at ng doktor mo na magdesisyon tungkol sa terapyang aspirin.
- **Diyabetes.** *Kontrolin ito.* Ang paggamot dito ay maaaring makapagpabagal sa pagkakaroon ng komplikasyon na nagpapataas ng panganib ng stroke.
- **Transient ischemic attack (TIA) o mini-stroke.** *Humingi ng tulong.* Ang mga TIA ay maliliit na stroke na tumatagal nang maikling minuto o oras. Hindi ito kailanman dapat balewalain at maaari itong pagalingin ng mga gamot o operasyon.

MGA SINTOMAS NG STROKE

BABALA

Kung may makita ka o mayroon ka ng isa o mas marami sa mga sintomas na ito, huwag nang maghintay, tumawag sa 911 kaagad (kung nasa USA ka).

- Biglaang pamamanhid o panghihina ng mukha, braso, o binti lalung-lalo na sa isang bahagi ng katawan.
- Biglaang pagkalito o problema sa pagsasalita o pag-intindi ng pananalita.
- Biglaang problema sa paningin gamit ang isa o parehas na mga mata.
- Biglaang problema sa paglalakad, pagkahilo, o pagkawala ng balanse o koordinasyon.
- Biglaang matinding pananakit ng ulo nang walang anumang dahilan.

Kahit na ang mga sintomas ay saglit lang tumatagal pagkatapos ay nawawala, maaaring senyales ito ng isang seryosong kondisyon na hindi maaalis nang walang medikal na tulong.



National Institute of
Neurological Disorders
and Stroke

National Institute of Neurological Disorders and Stroke
National Institutes of Health
Building 31, Room 8A07
Bethesda, MD 20892, USA
800-352-9424 or 301-496-5751