

Stroke: What You Need To Know

Stroke

A stroke happens when blood and oxygen flow to the brain is stopped or interrupted due to a ruptured or blocked blood vessel. This can cause damage to the brain.

Signs and Symptoms of Stroke

Signs and symptoms may last a short time and disappear. Do not delay in getting help. A stroke is a medical emergency. **Call 911 if you have any of the signs or symptoms on the next page.**

Risk Factors

Risk factors increase your chance of having a stroke. There are two types of risk factors: those you cannot control and those you can.

Что нужно знать об инсульте

Инсульт

Инсульт возникает, когда поступление крови и кислорода к мозгу прерывается или прекращается из-за разрыва или закупорки кровеносного сосуда. Это может привести к повреждению мозга.







Признаки и симптомы инсульта

Признаки и симптомы могут появиться и быстро пройти. Немедленно обращайтесь за помощью. При инсульте необходимо неотложное медицинское вмешательство. **Звоните 911, если у вас появился любой из признаков или симптомов, приведенных на следующей странице.**







Факторы риска

Наличие факторов риска увеличивает вероятность возникновения инсульта. Различают два типа факторов риска: которые невозможно контролировать, и которые можно контролировать.

(over)

	B	Balance – Sudden difficulty with balance
	E	Eyes – Sudden problems with vision in one or both eyes
	F	Face – Face or smile droops on one side
	A	Arms – Sudden weakness in arm or leg
	S	Speech – Unable to repeat a simple sentence, or slurred words
	T	Time – If you observe any of these symptoms, call 9-1-1 immediately

BE FAST was developed by Intermountain Healthcare, as an adaptation of the FAST model implemented by the American Stroke Association. Reproduced with permission from Intermountain Healthcare. Copyright 2011, Intermountain Health Care.

	B	Balance (Равновесие) – Внезапная потеря равновесия
	E	Eyes (Глаза) – Внезапное нарушение зрения в одном или обоих глазах
	F	Face (Лицо) – Лицо или улыбка перекошены на одну сторону
	A	Arms (Руки) – Внезапная слабость в руке или ноге
	S	Speech (Речь) – Невнятное произношение слов или не в состоянии повторить простое предложение
	T	Time (Время) – Если вы заметите любой из этих симптомов, немедленно звоните 911

BE FAST was developed by Intermountain Healthcare, as an adaptation of the FAST model implemented by the American Stroke Association. Reproduced with permission from Intermountain Healthcare. Copyright 2011, Intermountain Health Care.

Cannot control

According to the American Stroke Association, the following risk factors are those you cannot control:

- **Age:** A stroke can happen to anyone. It is more common in adults older than age 55.
- **Family history (genetics):** A history of heart disease or stroke can increase your risk.
- **Sex:** Females* have unique risks for stroke.
- **Race:** The risk of having a first stroke is nearly twice as high for Black adults as for white adults.
- **History of stroke/transient ischemic attack (TIA):** If you have already had a stroke or TIA, you are at greater risk of having another stroke.

*females at birth

Неконтролируемые факторы

По мнению Американской ассоциации по проблемам инсульта (American Stroke Association), невозможно контролировать следующие факторы риска:

- **возраст:** Инсульт может возникнуть у любого человека. Он чаще возникает у людей старше 55 лет.
- **семейный анамнез (генетика):** болезни сердца или инсульта в семье могут увеличить риск.
- **Пол:** У женщин* есть особенный риск инсульта.
- **Раса:** Риск первого инсульта у чернокожих взрослых почти в два раза выше, чем у белых.
- инсульт или транзиторная ишемическая атака в анамнезе: если у вас уже был инсульт или транзиторная ишемическая атака, то риск возникновения повторного инсульта выше.

*женщины при рождении

Can control

According to the American Stroke Association, the following risk factors are those you can control:

- ❑ **High blood pressure:** This is the leading cause of stroke. High blood pressure puts stress on your blood vessel walls. Ask your health care provider about what blood pressure is right for you.
- ❑ **Tobacco use:** Tobacco use doubles your stroke risk. It damages blood vessel walls, lowers the level of oxygen in your blood, makes plaque form more quickly in your arteries, raises your blood pressure and makes your heart work harder. (Talk with your doctor if you need help quitting.)
- ❑ **Atrial fibrillation (irregular heartbeat):** This causes your heart to beat too quickly and out of rhythm. Blood can pool in your heart and form clots. These blood clots can travel through your bloodstream to your brain. (Follow your doctor's treatment plan if you have atrial fibrillation.)
- ❑ **Diabetes:** Having diabetes increases your risk for stroke. (Follow your doctor's treatment plan if you have diabetes.)
- ❑ **Prediabetes:** Having higher blood glucose levels than normal (but not high enough to be diabetes) puts you at risk for stroke. (Talk with your doctor.)
- ❑ **High cholesterol:** Cholesterol is a fat-like substance made by your liver and found in the food you eat. It can also run in your family.

Контролируемые факторы

По мнению Американской ассоциации по проблемам инсульта (American Stroke Association), следующие факторы риска можно контролировать:

- ❑ **Высокое кровяное давление:** Это самая распространенная причина инсульта. Высокое кровяное давление создает нагрузку на стенки кровеносных сосудов. Спросите своего врача, каким должно быть ваше кровяное давление.
- ❑ **Употребление табака:** Использование табака увеличивает риск инсульта в два раза. Оно приводит к повреждению стенок кровеносных сосудов, снижению уровня кислорода в крови; липидные бляшки на стенках артерий формируются быстрее, кровяное давление повышается и увеличивается нагрузка на сердце. (Поговорите с вашим врачом, если вам нужна помощь в отказе от табака.)
- ❑ **Мерцательная аритмия (нарушение сердечного ритма):** Сердце бьется чаще и неритмично. В сердце собирается кровь и могут образовываться тромбы. Эти тромбы через кровоток могут попасть в мозг. (Если у вас мерцательная аритмия, вы должны следовать схеме лечения, назначенной вашим врачом.)
- ❑ **Диабет:** Наличие диабета повышает риск возникновения инсульта. (Если у вас диабет, следуйте схеме лечения, назначенной вашим врачом.)
- ❑ **Предиабет:** Наличие более высокого уровня глюкозы в крови, чем нормальный (но не достаточно высокий для того, чтобы быть диабетом), подвергает вас риску инсульта. (Поговорите со своим врачом.)
- ❑ **Высокий уровень холестерина:** Холестерин вырабатывается в печени в виде жирового вещества; он также содержится в продуктах питания. Это также может встречаться в вашей семье.

Low density lipoprotein (LDL) cholesterol is known as the “bad” cholesterol. When too much LDL builds up on your artery walls, plaque forms and blocks blood flow in vessels. Higher levels of LDL may increase your risk of stroke and heart disease.

High density lipoprotein (HDL) cholesterol is known as the “good” cholesterol. HDL helps to get rid of extra cholesterol from your blood. Higher levels of HDL may decrease your risk of stroke and heart disease. (Follow your doctor’s treatment plan if you have high cholesterol.)

- ❑ **Heart disease:** There are many types of heart disease, including heart failure and heart valve disease. Heart disease increases your risk for stroke. (Follow your doctor’s treatment plan.)
- ❑ **Extra weight:** Carrying extra weight strains your circulatory system. It also makes you more likely to have high cholesterol, high blood pressure and diabetes. (Talk with your doctor if you need to lose weight.)
- ❑ **Physical inactivity:** Lack of exercise increases your risk for heart stroke, disease, high blood pressure, high cholesterol and diabetes. (Talk with your doctor before you start a regular exercise routine.)
- ❑ **Carotid artery disease:** There are 2 major vessels that carry blood to your brain. When plaque builds up in these neck arteries, you are at risk for an ischemic stroke. (Follow your doctor’s treatment plan if you have carotid artery disease.)

Холестерин, являющийся липопротеином низкой плотности (ЛПНП), считают «плохим» холестерином. Когда слишком много липопротеина низкой плотности оседает на стенках артерий, образуются бляшки, которые закрывают просвет кровеносных сосудов, нарушая кровоток. Высокое содержание ЛПНП может увеличить риск инсульта и сердечных заболеваний.

Холестерин, являющийся липопротеином высокой плотности (ЛПВП), считают «хорошим» холестерином. ЛПВП помогает организму избавиться от избыточного холестерина в крови. Высокий уровень ЛПВП может снизить риск инсульта и сердечных заболеваний. (Если у вас повышенное содержание холестерина, следуйте схеме лечения, назначенной врачом.)

- ❑ **Сердечные заболевания:** Существует много типов заболеваний сердца, включая сердечную недостаточность и заболевание клапанов сердца. При наличии сердечных заболеваний увеличивается риск инсульта. (Следуйте схеме лечения, назначенной вашим врачом.)
- ❑ **Избыточный вес:** Избыточный вес создает дополнительную нагрузку на систему кровообращения. Это также создает предпосылки для высокого содержания холестерина, для повышения кровяного давления и развития диабета. (Если вам нужно похудеть, обсудите это со своим врачом.)
- ❑ **Недостаточная физическая активность:** Отсутствие физических упражнений повышает риск инсульта, сердечных заболеваний, высокого артериального давления, высокого содержания холестерина и диабета. (Поговорите с вашим врачом, прежде чем начинать регулярные физические упражнения.)
- ❑ **Поражение сонных артерий:** Есть два крупных сосуда, которые переносят кровь к вашему мозгу. Когда бляшки образуются внутри этих шейных артерий, возникает риск ишемического инсульта. (Если у вас поражение сонных артерий, следуйте схеме лечения, назначенной вашим лечащим врачом.)

- ❑ **Peripheral artery disease (PAD):** Cholesterol and plaque build up on your blood vessel walls and cause your blood vessels to narrow. This may reduce blood flow. (Follow your doctor’s treatment plan if you have PAD.)
- ❑ **Poor diet:** Eating foods high in saturated fat, trans fat and cholesterol can make your blood cholesterol levels go up. Eating foods high in sodium (salt) can raise your blood pressure. (Talk with your doctor if you want to talk with a dietitian.)
- ❑ **Alcohol abuse:** Drinking too much alcohol can raise your blood pressure, cause heart failure and lead to stroke. (Ask your doctor for help if you drink too much.)
- ❑ **Drug abuse:** Using street drugs changes your blood pressure and increases your risk for another stroke. Misusing prescription medicine (especially when mixed with alcohol and other medicines) can cause several health problems, including stroke. (Ask your doctor for help quitting if you abuse any drugs or medicines.)

What to Do After a Stroke

Follow your health care team’s directions for medicines, healthful diet, exercise, and controlling risk factors. Keep all appointments with health care providers.

Ask your doctor if you have questions or concerns about your health.

- ❑ **Поражение периферических артерий (ППА):** холестерин и липидные отложения накапливаются на стенках кровеносных сосудов, в результате чего просветы кровеносных сосудов сужаются. Это может уменьшить кровоток. (Если у вас поражение периферических артерий, следуйте схеме лечения, разработанной вашим врачом.)
- ❑ **Плохое питание:** Употребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, транс-жиров и холестерина может повысить уровень холестерина в крови. Употребление пищи с высоким содержанием натрия (соли) может повысить кровяное давление. (Если вы хотите поговорить с диетологом, скажите об этом своему лечащему врачу.)
- ❑ **Употребление алкоголя:** Чрезмерное употребление алкоголя может привести к повышению кровяного давления, вызвать сердечную недостаточность и привести к инсульту. (Если вы употребляете слишком много алкогольных напитков, обратитесь за помощью к своему лечащему врачу.)
- ❑ **Злоупотребление наркотиками:** Употребление запрещённых наркотиков меняет артериальное давление и повышает риск повторного инсульта. Неправильное использование рецептурных лекарств (особенно вместе с алкоголем и другими лекарственными препаратами) может вызвать ряд проблем со здоровьем, включая инсульт. (Если вы злоупотребляете какими-либо наркотиками или лекарствами, обратитесь за помощью к вашему лечащему врачу.)

После инсульта

Следуйте указаниям ваших медицинских специалистов относительно лекарств, здоровой диеты, физических упражнений и контроля факторов риска. Приходите на все приемы к медицинским специалистам.

Обратитесь к своему врачу, если у вас есть вопросы или опасения по поводу вашего здоровья.