

# 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.

# Инсульт

Инсульт возникает в том случае, если уменьшается или прекращается поток крови к мозгу. Поток крови может быть заблокирован кровяным сгустком, бляшкой или в результате утечки крови из кровеносного сосуда. Иногда поток крови к мозгу блокируется на короткое время. При этом появятся симптомы инсульта, но эти симптомы пройдут через несколько минут или часов. Это называется **преходящей ишемической атакой** или **“микроинсультом”**. Это является серьезным предупреждением о том, что проблема существует, и что инсульт может произойти в будущем. Если поток крови к мозгу заблокирован, вызывая постоянные разрушения, это называется инсультом. Для того чтобы определить тип, место и причину закупорки потока крови к мозгу, можно провести обследования.

## Симптомы

Симптомы инсульта зависят от места и размера повреждения мозга. Симптомы проявляются внезапно и могут состоять в следующем:

- Онемение, покалывание или слабость на лице, руке или ноге, зачастую только с одной стороны туловища.
- Растерянность или проблемы с пониманием
- Проблемы с речью
- Проблемы со зрением одного или обоих глаз
- Головокружение или проблемы с поддержанием равновесия, координацией или хождением
- Внезапная сильная головная боль по неизвестной причине

## Медицинский уход за Вами

**Позвоните 911, как только у Вас появятся какие-либо симптомы инсульта.** Целью медицинского ухода за Вами является прекращение дальнейшего повреждения мозга. Это основной аргумент в пользу того, чтобы немедленно поехать в больницу.

Stroke. Russian.

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

### **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.

Зачастую для того, чтобы определить тип повреждения, требуется несколько дней. Выздоровление после инсульта очень трудно прогнозировать. Уход за Вами планируется в соответствии с Вашими потребностями. Он может включать в себя:

- Реабилитационную терапию
- Упражнения для укрепления мышц
- Коррекцию Вашей двигательной активности с использованием здоровой части Вашего тела
- Обучение разговору и общению
- Обучение безопасным способам приема пищи и питья

### **Факторы риска**

Вам угрожает риск инсульта, если:

- У Вас высокое кровяное давление, диабет, повышенное содержание холестерина, сердечные заболевания, или если у Вас уже был инсульт
- Вы из семьи, в которой были случаи инсульта
- У Вас чрезмерный вес
- Вы ведете неактивный образ жизни или не делаете физических упражнений
- У Вас много стрессовых факторов
- Вы употребляете много пищи с высоким содержанием холестерина и жира
- Вы курите или употребляете табак
- Вы употребляете слишком много алкоголя
- Вы пользуетесь услугами уличных торговцев наркотиками
- У Вас были травмы головы или нарушение кровообращения

Если у Вас присутствует любой из этих факторов риска, поговорите со своим врачом или медсестрой относительно того, как лучше с ними справиться.

## **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.**

## **Для предотвращения инсульта**

- Проводите лечение повышенного кровяного давления, диабета, повышенного уровня холестерина в том случае, если у Вас есть эти заболевания
- Бросьте курить
- Делайте физические упражнения
- Принимайте здоровую пищу и сбросьте вес, если он у Вас избыточный
- Ограничьте прием алкоголя до 1-2 порций в день
- Избегайте падений и травм

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.**

Stroke. Russian.

9/2005. 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](http://www.healthinfotranslations.com).