

ስትሮክ አለብዎት? (የአንጎል የደም ሥሮች ደም የማዘዋወር ሥራቸውን ማቋረጥ) ለ 9-1-1 አሁኑኑ ይደውሉ!



ንቁ ይሁኑ፣ ደህና ይሁኑ፣ እናም ምን ማጤን/መመልከት እንዳለብዎት ይወቁ።

የስትሮክ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች					
B	E	F	A	S	T
ሚዛን መጠበቅ የመዞር ወይም ሚዛን የማጣት ስሜት እየጋጠመዎት ነው?	ዐይኖች የማየት ችግር ወይም ድርብ እይታ እየጋጠመዎት ነው?	ፊት ፊትዎ በአንድ በኩል ዘንጠፍ ብሏል ወይም ደንዘዟል?	ከንድ በአንደኛው የአካልዎ ክፋይ በኩል ድክመት ወይም መዝገፍ ይሰማዎታል?	ንግግር የመናገር ወይም ቃላትን ቀርጾ በንግግር የማውጣት ችግር እየጋጠመዎት ነው?	ጊዜ እነዚህ ምልክቶች እየታዩብዎት ከሆነ፣ ወዲያውኑ ለ9-1-1 ይደውሉ።

ስትሮክን መከላከል | የስትሮክ አደጋን ለመቀነስ ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን ጠብቀው በመኖር ላይ ያተኩሩ፡

- ጤናማ አመጋገብ፡ የሶዲየም፣ የሳቼሬትድ 4-ት (ስብ) እና የተጨመሩ ስኳሮች መጠናቸው ዝቅተኛ የሆኑ የተመጣጠኑ ምግቦችን ይመግቡ።
- በዩቀኑ የአካል እንቅስቃሴ ያድርጉ፡ በየሳምንቱ ቢያንስ የ150 ደቂቃዎች መጠነኛ አካላዊ እንቅስቃሴን በማድረግ ላይ ዓልመው ይስሩ።
- የደም ግፊትዎን መቆጣጠር፡ ጤናማ በሆነ ክልል ውስጥ (ከ 120/80 mm Hg በታች) ሆኖ እንዲቆይ ያድርጉ።
- የስኳር በሽታን ይቆጣጠሩ፡ የስኳር ህመምተኛ ከሆኑ የደም ስኳር መጠንን ይቆጣጠሩ።
- ማጨስ ያቁሙ እናም የአልኮል መጠጦችን በገደብ ያድርጉ፡ እነዚህ ሁለቱም ነገሮች የስትሮክ ማጋጠም አደጋን ከፍ ያደርጋሉ።
- መድሀኒቶችዎን በህክም በታዘዘልዎት መሠረት ይውሰዱ፡ ለልብ ሕመም፣ ለኮሌስትሮል ወይም ለሌሎች ሁኔታዎች መድሀኒቶች እየወሰዱ ከሆኑ፣ የህክምና ምክሮችና መመሪያዎች ይከተሉ።

የበለጠ ለማወቅ፣ የ QR ኮዱን ስካን ያድርጉ።

