



PATIENT
EDUCATION

Prevention of Stroke

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

What is a stroke?

A stroke, also called a “brain attack”, is one of the most common conditions and leading causes of death in Lebanon and around the world. A stroke happens either because a blood supply to the brain is blocked or if one or more blood vessel in the brain ruptures. In the case of a stroke, oxygen and nutrients that are needed by all the cells of your body to function properly do not reach your brain cells causing their death. You can protect your brain and prevent yourself from having a stroke.

What are the symptoms of a stroke?

The symptoms of a stroke depend on which part of your brain is injured and how severely that part is affected. The most common symptoms include:

- Weakness or paralysis of the face, leg or arm especially on one side
- Numbness on one side of the body
- Difficulty speaking
- Trouble understanding other people
- Difficulty seeing with one or both eyes
- Double vision
- Difficulty walking
- Severe headache with unknown cause
- Dizziness
- Loss of balance or coordination
- Fainting or loss of consciousness

The symptoms are sudden.

What are the risk factors for stroke?

Several factors increase your risk of having a stroke more than others.

These include:

- Age (above 55)
- High blood pressure (hypertension)
- Smoking
- High blood sugar (diabetes)
- High cholesterol
- Heart disease
- Sleep apnea
- Irregular heartbeats (atrial fibrillation)
- Certain blood disorders (such as sickle cell disease)
- Overweight and obesity
- Lack of physical activity
- Unhealthy diet

How can I prevent having a stroke?

To prevent having a stroke, always keep your head in mind.

H: Maintain HEALTHY weight, blood pressure, blood sugar, and blood fat levels.

- Check with your doctor or dietitian for your ideal body weight and waist circumference. Your goal is to reach and maintain your levels.
- Control your blood pressure, blood sugar, and blood fat levels by checking your numbers frequently. Ask your doctor about your normal levels and try to reach and maintain them.

E: EAT a healthy diet.

- Choose a diet rich in vegetables and fruits. Eat at least five servings of vegetables and fruits per day.
- Eat high fiber food such as beans, lentils, peas, etc.
- Eat at least two servings of fish per week.
- Choose lean meat and chicken (without skin).
- Include low-fat or fat-free dairy products in your diet.

- Limit salt (sodium) intake to less than one teaspoon per day. Remember that certain foods that you consume daily such as processed ones are high in salt.
- Avoid fatty foods. In particular, avoid saturated fats, trans-fats, and foods labeled with partially-hydrogenated or hydrogenated fats. In general, limit butter, high fat dairy products, fried food, processed meat such as burgers and sausages, liver meats, chicken skin, egg yolks, chocolate, etc.
- If you drink alcohol, limit your alcohol intake to two drinks per day for men and one drink per day for women.

* In case of a medical condition, follow up with your doctor and dietitian to follow an appropriate diet.

A: Stay physically ACTIVE.

- Practice moderate aerobic exercise at least 30 minutes per day, five days a week. Moderate exercise includes brisk or fast walking, jogging, swimming, gardening, biking, etc. In case of a medical condition, you should follow up with your doctor before you exercise.

D: DO NOT SMOKE

- To protect your heart and brain, avoid smoking. If you smoke, quit. Avoid secondhand smoking as well. Your risk of a stroke will decrease once you quit smoking. Tobacco is a major ingredient in cigarettes, cigars, pipes, and Hubble bubbles (narjileh).

What should I do if I am suspecting a stroke?

If you think you are having a stroke act FAST:

F: Look in the mirror and check if your smile is uneven.

A: Try to raise your arms.

S: Check if your words are slurred or if you are unable to repeat a phrase.

T: Time is critical. Go to the nearest emergency room immediately.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

Notes

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

ملاحظات

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

- تفادى تناول الأغذية الدهنية وبشكل خاص الدهون المشبعة أو الدهون غير المشبعة أو الأغذية ذات علامة "دهون مهدرجة جزئياً" أو "دهون مهدرجة". وعلى العموم، حاول أن تحد من كمية الزبدة ومنتجات الألبان العالية الدسم والأغذية المقلية واللحوم المصنّعة، على غرار البرغر والنقانق ولحوم الكبد وجلد الدجاج وصفار البيض والشوكولاتة، وغيرها.
- في حال كنت معتاداً على شرب الكحول، يجب الحد من الكمية التي تتناولها كي لا تتعدى كأسين في اليوم للرجال وكأس واحد للنساء.
- * إذا كان لديك أي وضع صحي، تابع مع طبيبك وأخصائية التغذية لاختيار النظام الغذائي الملائم لك.

ج. حافظ على النشاط الجسدي

- قم بتمارين رياضية معتدلة الصعوبة لمدة 30 دقيقة يومياً، لخمسة أيام في الأسبوع. وتشمل هذه التمارين المشي السريع أو الرشيقي أو الركض أو السباحة أو البستنة أو ركوب الدراجة، إلخ. وإذا كان لديك أي وضع صحي خاص، عليك أن تستشير طبيبك قبل ممارسة التمارين.

د. اِمتنع عن التدخين

- من أجل حماية قلبك ودماعك، لا تدخن. أما إذا كنت مدخناً، فعليك بالتوقف. تفادى التدخين غير المباشر أيضاً. يتقلص احتمال تعرضك لجلطة دماغية بدءاً من اليوم الذي تتوقف فيه عن التدخين. تذكر أن التبغ موجود في السجائر والسيجار والغليون والنارجيلة.

ماذا عليّ أن أفعل إذا اعتقدت أنني مصاب بجلطة دماغية؟

- إذا كنت تعتقد أنك تتعرض لجلطة دماغية، عليك أن تتصرّف بسرعة.
- أنظر في المرآة لترى إن كانت ابتسامتك غير متساوية.
- حاول أن ترفع ذراعك.
- تأكد أنك لا تتلعثم بالكلمات أو أنك قادر على تكرار جملة ما بشكل صحيح.
- تذكر أن الوقت مهم جداً. توجه مباشرة إلى أقرب غرفة طوارئ.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

ما هي عوامل الخطر للجلطة الدماغية؟

- هناك عوامل تزيد من خطر الإصابة بجلطة دماغية بشكل كبير، وهي تشمل ما يلي:
- العمر (فوق الـ55 عامًا)
 - إرتفاع ضغط الدم
 - التدخين
 - إرتفاع نسبة السكر في الدم (السكري)
 - إرتفاع نسبة الكوليستيرول
 - مرض القلب
 - توقف التنفس أثناء النوم
 - عدم انتظام دقات القلب (الرجفان الأذيني atrial fibrillation)
 - بعض الإضطرابات في الدم (مثل مرض فقر الدم المنجلي sickle cell disease)
 - زيادة الوزن
 - قلة النشاط الجسدي
 - نظام غذائي غير صحي

كيف يمكنني تفادي الإصابة بجلطة دماغية؟

بإمكانك تفادي الجلطة في حال أوليت الإهتمام لدماعك:

أ. حافظ على وزن سليم، وضغط دم سليم، ومستويات معتدلة من السكر والدهون في الدم

- راجع طبيبك أو أخصائية التغذية لمعرفة الوزن ومحيط الخصر المثاليين لك. هدفك هو الوصول إليهما والمحافظة عليهما.
- راقب ضغط الدم ومستوى السكر والدهون في دمك وقم بقياس أرقامك بشكل منتظم. إسأل طبيبك عن المستويات التي يجب أن تحققها وحاول المحافظة عليها.

ب. إعتد نظام غذائي صحي

- إختتر نظامًا غذائيًا غنيًا بالخضروات والفواكه. وتناول على الأقل خمسة حصص منها يوميًا.
- تناول الأذنية الغنية بالألياف، مثل الفاصوليا والعدس والبازلاء وغيرها.
- تناول الأسماك مرتين في الأسبوع على الأقل.
- إختتر اللحوم الخالية من الدهون والدجاج من دون الجلد.
- تناول منتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدسم.
- حاول أن تحد من كمية الملح (الصوديوم) التي تتناولها إلى أقل من ملعقة صغيرة في اليوم. تذكر أن طعامك يحتوي على الملح المضاف.

ما هي الجلطة الدماغية ؟

الجلطة (stroke)، أو ما يعرف أيضًا بـ"السكتة الدماغية" هي إحدى أكثر الأمراض شيوعاً في لبنان والعالم ومن أكثر أسباب حدوث الوفاة. تحدث الجلطة عند انسداد أو انفجار واحد أو أكثر من الأوعية الدموية. وهي تنتج عن عدم وصول الأوكسجين والمغذيات التي يحتاجها الجسم بكميات كافية إلى خلايا الدماغ لكي يعمل بشكل سليم مما يؤدي بدوره إلى موت الخلايا. ولكن عليك أن تعرف أنك قادرٌ على وقاية دماغك وحمايته من التعرّض إلى الجلطة.

ما هي أعراض الجلطة الدماغية؟

ترتبط أعراض الجلطة الدماغية بالمنطقة المصابة من الدماغ وشدة تأثيرها بهذه الإصابة. وتشمل الأعراض الأكثر شيوعاً ما يلي:

- ضعف أو شلل في الوجه أو الرجل أو الذراع، خاصة في جانب واحد من الجسم
- تنميل في جانب واحد من الجسم
- صعوبة في الكلام
- صعوبة في الفهم
- صعوبة في الرؤية بعين واحدة أو بكنتي العينين
- رؤية مزدوجة
- صعوبة في المشي
- صداع شديد لسبب مجهول
- دوخة
- خسارة التوازن أو القدرة على تنسيق الحركة
- الإغماء أو فقدان الوعي

هذه العوارض مفاجئة.



إرشادات
للمرضى

الوقاية من الجلطة الدماغية

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



1902

AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم