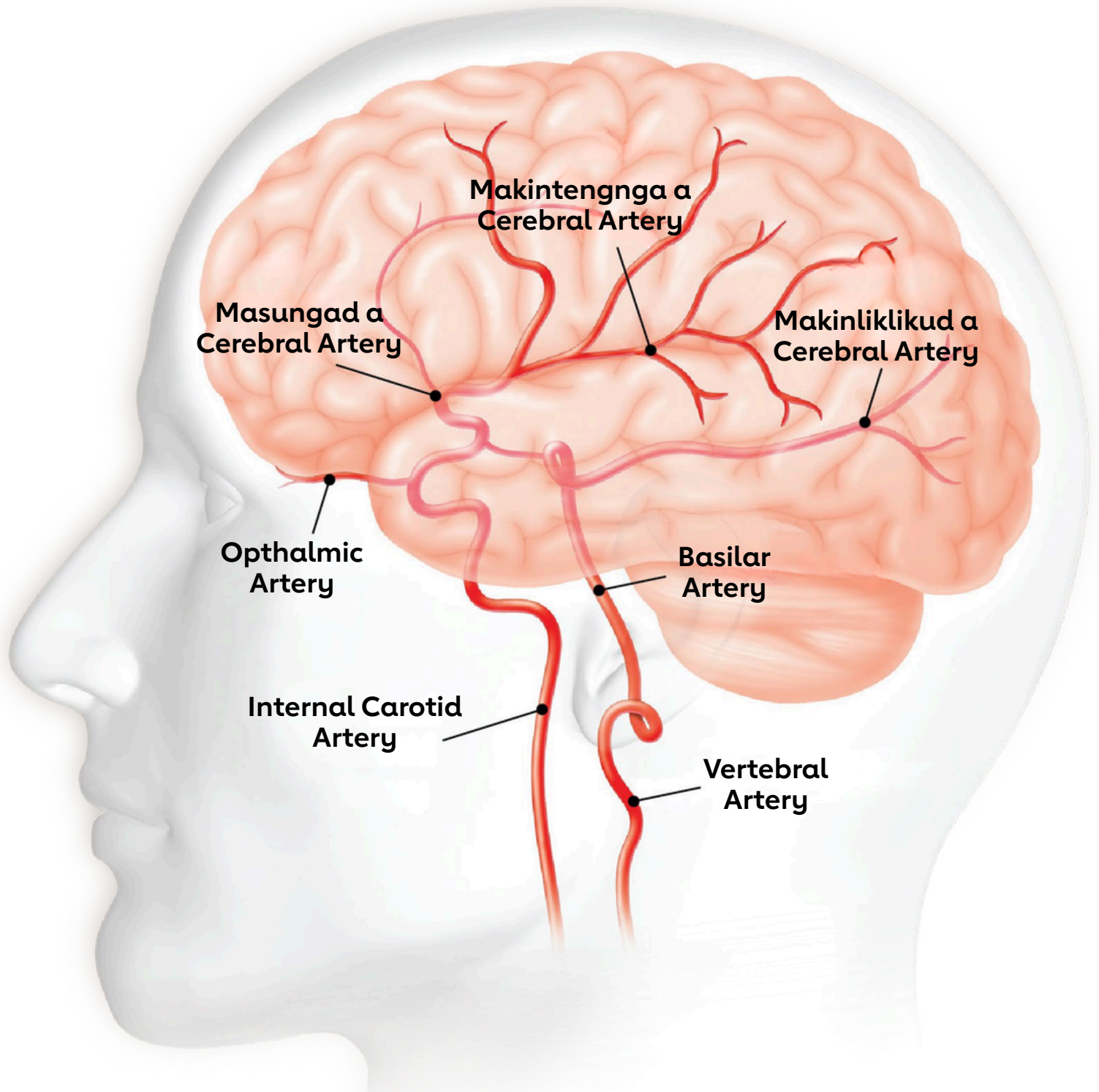




American
Stroke
Association.
*A division of the
American Heart Association.*

Ania ti Stroke?

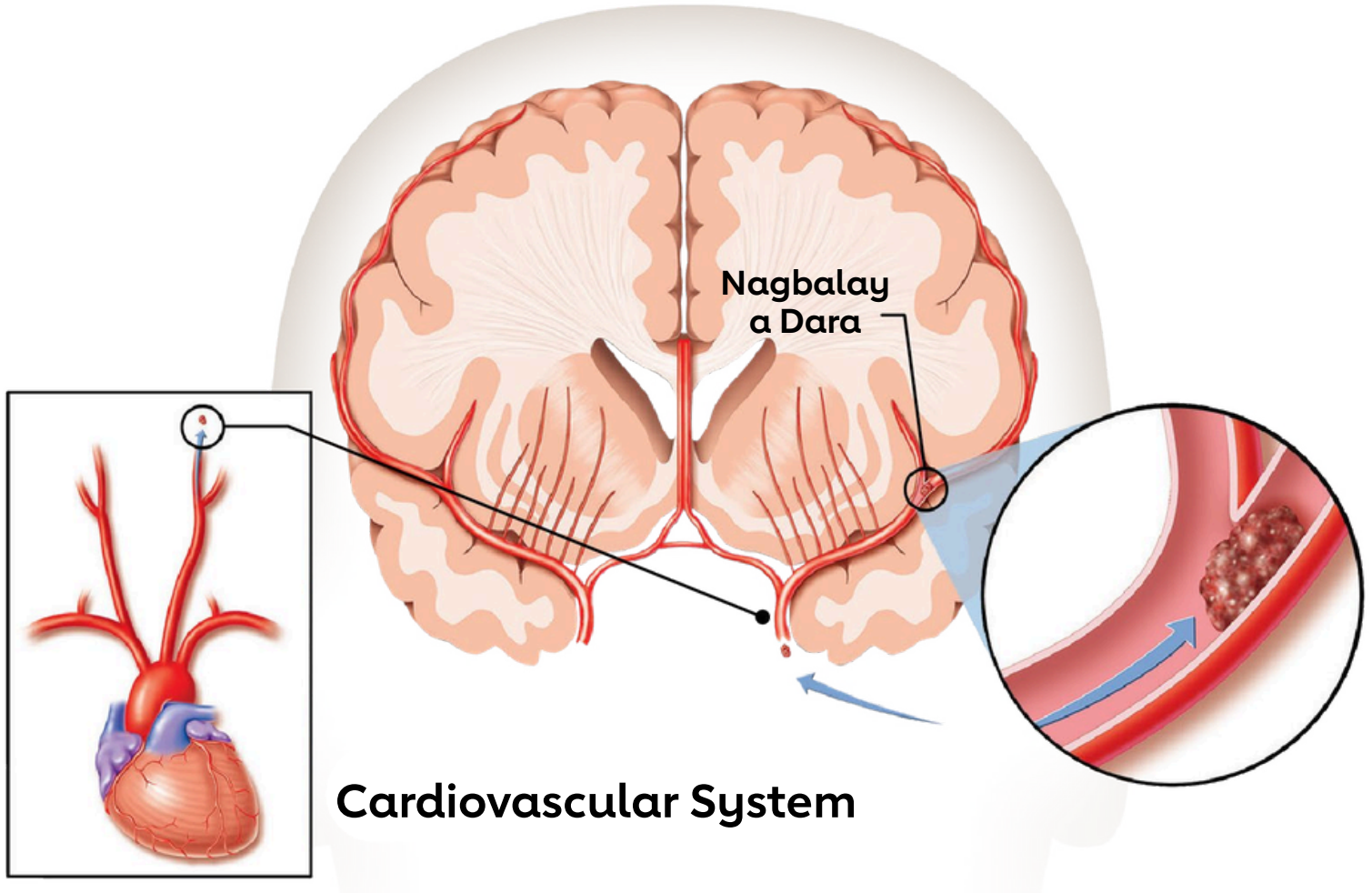


Dagiti urat a mangaw-awit iti dara manipud iti puso nga agturong iti utek ket maawagan iti **artery**. Kasapulan ti utek ti agtultuloy a suplay ti dara, a mangaw-awit iti oksihena ken sustansia a kasapulanna iti panagandarna. Adda dagiti espesipiko nga artery a mangipaay iti dara kadagiti espesipiko a paset ti utek. Mapasamak ti **stroke** no ti maysa kadagitoy nga artery nga agturong iti utek ket naserraan wenno bimtak. Kas resultana, adda paset ti utek a saan a makaawat iti dara a kasapulanna, isu a mangrugin dayta a matay.



**American
Stroke
Association.**
*A division of the
American Heart Association.*

Ischemic Stroke



Cardiovascular System

Ti **ischemic stroke** ti kadawyan a kita ti stroke. Mapasamak ti ischemic stroke no maserraan ti maysa nga artery iti utek. Adda dua a kita ti ischemic stroke:

Embolic Stroke: Iti embolic stroke, adda agbalay a dara wenno adda maporma a plaque fragment, kaaduanna nga iti puso wenno kadagiti dadakkel nga artery nga agturong iti utek, sa agdaliasat dayta kadagiti artery nga agturong iti utek. Iti utek, pullatan dayta a nagbalay a dara ti maysa nga urat ken dayta ti mangituggod iti stroke.

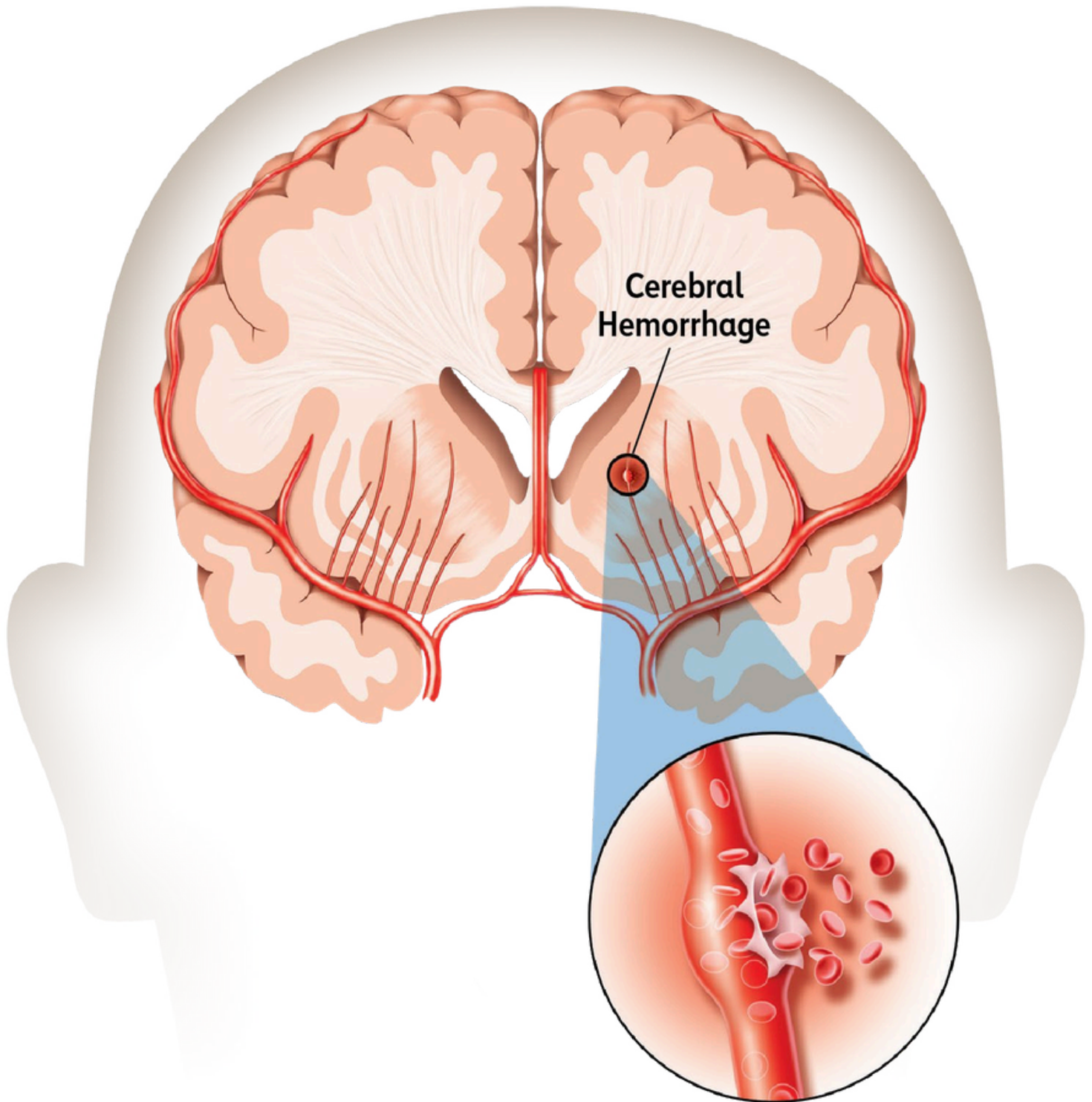
Thrombotic Stroke: Ti thrombotic stroke ket maysa a panagbalay ti dara a mabukel iti uneg ti artery a mangsupsuplay iti dara iti utek. Lapdan dayta a nagbalay a dara ti panagayus ti dara ken dayta ti pakaigapuan ti stroke.



American
Stroke
Association.

A division of the
American Heart Association.

Hemorrhagic Stroke



Mapasamak ti **hemorrhagic stroke** no bumtak ti maysa nga urat iti utek ket agwaras ti dara iti utek wenno iti aglawlawna. Ti nangato a presion ti dara ken dagiti aneurysm (kitaenyo ti panid 12) ket mabalina pakapuyenda unay dagiti urat agingga iti punto a bumtaken dagita. Adda nadumaduma a kita ti hemorrhagic stroke, a pakairamanan ti intracerebral hemorrhage ken subarachnoid hemorrhage.



American Stroke Association.
A division of the American Heart Association.

Kasanonaka a Maapektaran ti Stroke

MAKINKANNIGID A HEMISPHERE

MAKINKANNAWAN A HEMISPHERE

Maibalikas a Lengguahe

Dagiti Paglaingan a Mainaig iti Numero

Maisurat a Lengguahe

Pannakirinnason

Dagiti Panagtignay a Mainaig iti Siensia

Musika

Spatial Orientation

Pannakaammo Mainaig iti Arte

Kinamagpartuat

Pannakatarus

Dagiti Paset ti Utek

Tistrokeitimakinkannigida paset ti utek ket apektaranna ti makinkannawan a paset ti bagi kenmabalinamapasaramti sumagmamanokadagitisumaganad:

- Problema iti panagsao ken iti lengguahe
- Saan a makabasa, makasurat ken makasursuro iti baro nga impormasion
- Marigatan nga agkuenta wenno agorganisar, agrason ken mangusig kadagiti bambanag

Ti stroke iti makinkannawan a paset ti utek ket apektaranna ti makinkannigid a paset ti bagi kenmabalin a mapasaramtisumagmamano kadagiti sumaganad:

- Problema iti panangmatmat iti kauneg wenno iti direksion, kas iti ngato wenno baba, ken iti sango ken likud
- Saan a makapagpartuat, kas iti panagpinta iti ladawan, wenno panangapresiar iti arte ken musika
- Saan a makabael a makailasin iti emosion iti boses ti maysa a tao



**American
Stroke
Association.**

*A division of the
American Heart Association.*

Rehabilitasion ti Stroke



Ania ti rehabilitasion ti stroke?

Kalpasan a ma-stroke-ka, mabalinamasapul a balbaliwam wenno sursuruem manen ti inaldaw a panagbiagmo. Ti nasayaat a rehabilitasion babaen ti nabileg a grupo dagiti therapist ti mangiturong iti nasaysayaat a pannapakaimbag. Makatulong met dayta iti dadduma pay nga aspeto ti salun-atmo.

Ti kalat ti rehabilitasion ket makapagbiagka nga agwaywayas agingga a mabalin. Ti panangaramid iti dayta kaipapananna ti panangtarimaan iti pisikal ken komunikasion nga annongen a naapektaran iti stroke. Dagiti panagbalbaliw tapno maaddaan iti nasalun-at nga estilo ti panagbiag tapnomalapdantisumarunonga strokeket maysa paya kalat.

Siasino ti agbalin a paset ti programa iti rehabilitasionko?

Tirehabilitasion ketpagreggetan timaysa a grupo. Makikomunikar daytoy a grupo maipapan iti pannakaaywanmo ken urnosenna dayta tapno matungpal dagiti kalatyo. Karaman iti daytoy a grupo ti doktor ken neurologist-mo. Mabalin a karaman kadagiti dadduma ti:

- **Physiatrist** — Maysa a doktor nga eksperto iti physical medicine ken rehabilitasion, agraman dagiti sakit a mangapektar iti utek.
- **Physical therapist (PT)** — Tulongandaka dagiti PT a nawaya a makagunay ken makapagbiag nga agwaywayas agingga a mabalin. Tumulongda a mangpasayaat kadagiti kangrunaan a nadadael iti pisikal ken kadagiti sentido. Agpokpokusda iti pannagna, panagbalanse ken koordinasion.
- **Occupational therapist (OT)** — Tumultulong dagiti OT kadagiti inaldawnga aktibidad a kas iti panagdigus, panagibleng, pannangan ken panagmaneho.
- **Nars iti rehabilitasion** — Daytoy ti nars a mangiyur-urnos kadagiti kasapulam iti medikal a suporta bayat ti rehabilitasion.
- **Espesialista iti komunikasion** — Kas kadagiti speech-language pathologist (dagiti SLP) a tumultulong kadagiti abilidad iti panagsao ken lengguahe, kadagiti sakit iti panagtilmon ken kadagiti problema iti panagpanunot.
- **Recreational therapist (RT)** — Tumultulong dagiti RT iti pananggun-od kadagiti aktibidad a maay-ayatam nga aramiden sakbay ti stroke. Mabalin a mangitukonda met kadagiti baro.
- **Psychiatrist wenno psychologist** — Mabalin a mangyeg ti stroke kadagiti panagbalbaliw iti emosion ken iti biag. Dagitoy a propesional iti panangaywan iti salun-at ket karaman kadagiti makatulong kenka nga ag-adjust.
- **Vocational rehabilitation counselor** — Dagitoy nga espesialista ti mangsukimat kadagiti abilidadmo a mainaig iti trabaho. Tulongandaka a mangusar a naan-anay iti abilidadmo tapno makasublika iti trabaho.

Anianto ti aramidek iti rehabilitasion?

Dagiti programa ti rehabilitasion ket nakapokus iti panangsukimat ken panangpasayaat kadagiti:

- Aktibidad iti inaldaw a panagbiag kas iti pannangan, panagdigos ken panagbado.
- Panaggunay (panagbangon manipud iti katre a mapan iti tugaw, pannagna, panaguli kadagiti agdan wenno panagusar iti wheelchair).
- Abilidad iti pannakikomunikar (panagsao ken lengguahe).
- Abilidad iti panangtarus kas iti pananglagip wenno panangsolbar kadagiti parikut.
- Abilidad iti pannakilangan kadagiti sabsabali (pannakipulapol kadagiti sabsabali a tattao).
- Panagtrabaho ti panunot tapno mapasayaat ti abilidad a mangsango ken mangipaay iti panangagas tapno maparmek ti depresion no kasapulan.

Linawas nga agtataripnong ti grupo ti rehabilitasion tapno pagsaritaanda ti panagrang-ay ti tunggal pasiente. Paset ti rehabilitasion ti panangpasubli ti salun-at. Ti sabali pay a paset ket ti panangsursuro iti panangibagay kadagiti nadadael a mabalin a saanton a naan-anay a mapasayaat.





**American
Stroke
Association.**
*A division of the
American Heart Association.*

Pananglapped iti Sumaruno nga Stroke

No na-stroke-ka idin, mabalin a ma-stroke-ka manen. Aramidem dagitoy tapno malapdan ti sumaruno nga stroke.

No nangato ti presion ti daram, pababaem dayta. Ti 130/80mm Hg kennangatngato payket maibilanganangato a presion tidara, makitinnulongka iti mangay-aywan iti salun-atmo a mangkontrol iti dayta.

Ammuem no addaanka iti atrial fibrillation (AFib). Ti AFib ket panagpigerger wenno saan a regular a panagpitik ti puso a mabalin a mangituggod iti panagbalay ti dara ken pakaigapuan ti stroke. Mabalin nga ibaga kenka ti mangay-aywan iti salun-atmo no addaanka iti AFib ken matulongannaka a mangkontrol iti dayta.

No agsigarilioka, isardengmon dayta. Doblén ti panagsigarilio ti peggad ti stroke.

No umin-inomkai arak, natimbeng komati panaginmmo. Pangatuen ti nalabes a panaginmmo iti arak ti peggad ti pannaka-stroke.

Pababaem ti kolesterolmo (ti kasla taba a substansia iti daram). Ipakita dagiti panagadal nga agarup 150 mg/dL ti kasayaatan a total a kolesterol, a katupag ti agarup 100 mg/dL para iti low-density lipoprotein cholesterol (LDL-C). Ti nababa a kolesterol ket nainaig iti manmano a sakit ti puso ken stroke.

No addaanka iti diabetes, surotem a naimbag ti balakad ti mangay-aywan iti salun-atmo tapno makontrolmo ti kaadu ti asukar iti daram. Gapu iti diabetes, dakdakkelti posibilidadna a ma-stroke-ka. Makisaritaka itimangay-aywaniti salun-atmo maipapan iti taraon a makatulong kenka a mangkontrol iti diabetesmo, kas iti pananglimitar kadagiti taraon nga adduan iti nainayon nga asukar.

Inaldaw nga agehersisio. Uray ti bassit laeng a panagehersisio—napartak a pannagna, panaglangoy wenno panagtrabaho iti paraangan— ket mangpasayaat iti salun-atmo ken mabalin a mangkissay iti peggad a ma-stroke-ka. Makisaritaka iti mangay-aywan iti salun-atmo sakbay a mangirugika iti baro a regimen ti panagehersisio.

Kissayam ti ipaunegmo a sodium ken saturated a taba ken trans fat. Babaen ti panangkissaymo kadagitoy, mabalin a bumaba ti peggad ti pannaka-stroke, nangato a presion ti dara ken sakit ti puso.