

Stroke // Ang Kailangan Mong Malaman

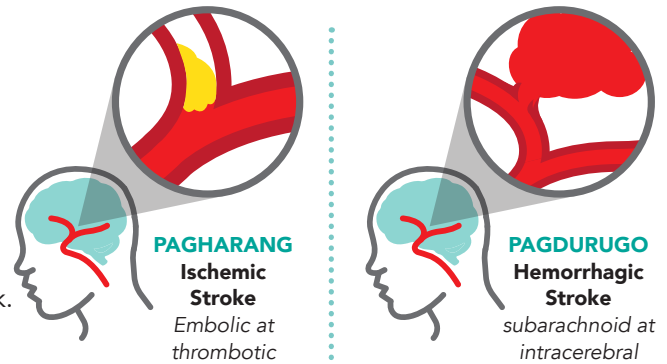
Maaaring magdulot ng trauma at maging nakakatakot na kaganapan ang stroke. Gusto naming malaman mo na **palaging may pag-asang gumaling**.

Ano ang Stroke?

Ang stroke ay isang sakit na biglaang nangyayari at nakakaapekto ito sa mga artery sa utak.

May tatlong uri ng sakit na stroke:

- Ischemic stroke – nahaharangan o nakabara ang blood vessel sa utak.
- Hemorrhagic stroke – may sumabog na blood vessel sa utak.
- Transient ischemic attack – kapag may blood vessel na nahaharangan sa loob ng maikling panahon.



Mga Senyales at Sintomas ng Stroke: BEFAST

Ang isang paraan para matandaan ito ay ang **BEFAST**:

BALANCE (BALANSE)

Biglaang kawalan ng balanse o koordinasyon



EYES (MGA MATA)

Biglaang pagkakaroon ng problema sa paningin o panlalabo ng isa o parehong mga mata



FACE (MUKHA)

Pagtabingi ng mukha sa isang bahagi ng mukha o pamamanhid ng mukha



ARM (BRASO)

Biglaang panghihina o pamamanhid ng braso o binti sa isang bahagi ng katawan



SPEECH (PAGSASALITA)

Biglaang pagkalito, nahihirapang magsalita o unawain ang sinasabi



TIME (ORAS)

Tumawag na sa 911



Paano ka makakaiwas sa stroke?

- Uminom ng mga gamot para makontrol ang iyong:
 - Presyon ng dugo
 - Diyabetis
 - Kolesterol
 - Abnormal na pagtibok ng puso
- Tumigil sa paninigarilyo
- Mag-ehersisyo para mapanatili ang timbang na angkop sa katawan
- Puntahan ang lahat ng appointment mo sa doktor
- Pamahalaan ang mga personal na salik ng panganib sa tulong ng iyong pangunahing doktor



Ano ang ischemic stroke?

Ang ischemic stroke ay ang pinakakaraniwang uri ng stroke. Nangyayari ang ischemic strokes kapag nahaharangan ang isang artery sa utak. Dahil dito, hindi nakukuha ng utak ang dugo at oxygen na kailangan nito, na nagiging sanhi ng pagkamatay ng mga brain cell. Hindi na gagana nang tama ang apektadong bahagi ng utak. May dalawang uri ng ischemic stroke:

EMBOLIC STROKE: Sa embolic stroke, may namumuong blood clot o fragment ng matabang plaque, na kadalasan ay sa puso o sa malalaking artery na nakakonekta sa utak, pagkatapos ay dumaraan ito sa mga artery papunta sa utak. Hinaharangan ng clot ang isang blood vessel at nagreresulta ito sa stroke.

THROMBOTIC STROKE: Ang thrombotic stroke ay isang blood clot na namumuo sa loob ng artery na naghahatid ng dugo sa utak. Hinaharangan ng clot ang daloy ng dugo at nagdudulot ito ng stroke.

Ano ang hemorrhagic stroke?

Nangyayari ang hemorrhagic stroke kapag may sumabog na blood vessel sa utak at tumapon ang dugo sa utak o sa paligid nito. Namamatay ang mga brain cell dahil sa pagdurugo at hindi na gagana nang tama ang bahagi ng utak na apektado. May iba't ibang uri ng hemorrhagic stroke.

INTRACEREBRAL HEMORRHAGE: Nangyayari ang ganitong uri ng stroke kapag napunta sa brain tissue ang dugo mula sa sumabog na blood vessel. Ang mataas na presyon ng dugo ay ang pinakakaraniwang sanhi ng ganitong uri ng stroke.

SUBARACHNOID HEMORRHAGE: Nangyayari ang ganitong uri ng stroke kapag sumabog ang isang blood vessel malapit sa surface ng utak at tumulo ang dugo sa pagitan ng utak at bungo. Ang dugong ito ay maaaring magdulot ng spasm sa mga malapit na blood vessel at nakakabawas iyon sa pagdaloy ng dugo papunta sa utak at nagdudulot iyon ng stroke. Ang ganitong uri ng stroke ay maaaring sanhi ng iba't ibang bagay, ngunit karaniwan itong nangyayari dahil sa sumabog na brain aneurysm.

ANEURYSM: Ang aneurysm ay isang mahinang gilid na bahagi ng artery sa utak na umuusli palabas na may anyong manipis na bula. Habang lumalaki ito, maaaring humina at sumabog ang gilid na bahagi ng artery. Kung sasabog ito, tutulo ang dugo sa loob o sa paligid ng utak na nagreresulta sa hemorrhagic stroke.

Ano ang transient ischemic attack (TIA)?

Nangyayari ang Transient Ischemic Attack (TIA) kapag ang isang artery sa utak o ang isang artery na pumapasok sa utak ay naharangan sa loob ng maikling panahon. Bumabagal o humihinto ang daloy ng dugo sa lugar na iyon ng utak. Kapag nangyari ang TIA, mawawala ang nakaharang sa artery pagkalipas ng maikling panahon o may bagong bubukas na daanan, at babalik sa normal ang daloy ng dugo. Kadalasang tumatagal ang mga sintomas sa loob lang ng maikling panahon at pagkatapos ay nawawala ang mga ito. Ang TIA ay isang malubhang babala na maaari kang magkaroon ng stroke.

Paano ka maaaring matuto pa tungkol sa stroke?

- American Stroke Association: StrokeAssociation.org o 1-800-4-Stroke (1-888-478-7653)
- Mag-sign up para makuha ang Stroke Connection Magazine, isang libreng publication para sa mga stroke survivor at tagapangalaga Mag-log in sa: <http://strokeconnection.strokeassociation.org/Subscribe/>