



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

Tatou talanoa e uiga i le
STROKE



Puipuiga

tatou talano e uiga i le

Toto Maualuga ma le Stroke

O le toto maualuga, e ta'ua foi o le toto maualuga tele, o lona uiga o le malosi o le toto e tafe atu i totonu o ala toto ua maualuga tele. O le lē puleaina o le toto maualuga e mafai ona o'o atu ai i le stroke, ma'i fatu oso, faaletonu le fatu po'o fatuga'o.

E lua numera e fai ma sui o le toto maualuga. O le numera pito i luga (systolic) o le mamafa lea i totonu o ou alatoto pe a tata lou fatu. O le numera maualalo (diastolic) o le mamafa a'o malolo lou fatu i le va o taimi e tata ai. O le numera systolic e masani ona lisiina muamua. O le toto maualuga e fuaina i milimita o le mercury (mm Hg).

VAEGA O LE TOTO MAUALUGA	SYSTOLIC mm Hg (numera pito i luga)		DIASTOLIC mm Hg (numera pito i lalo)
MASANI	I LALO O LE 120	ma	I LALO O LE 80
AGAI I LUGA	120-129	ma	I LALO O LE 80
VAEGA 1 TOTO MAUALUGA TELE (Toto Maualuga)	130-139	po'o	80-89
VAEGA 2 TOTO MAUALUGA TELE (Toto Maualuga)	140 PE MAUALUGA ATU	po'o	90 PE MAUALUGA ATU
TOTO MAUALUGA TELE (Afai e leai ni ou auga*, vala'au lau foma'i po'o le tagata e tausia lou soifua maloloina)	MAUALUGA ATU I LE 180	ma/ po'o	MAUALUGA ATU I LE 120
TOTO MAUALUGA FAAFUASE'I (A fa'apea e iai nisi o nei fa'aaloga*, vala'au le 911.)	MAUALUGA ATU I LE 180	ma/ po'o	MAUALUGA ATU I LE 120

***auga: tiga o le fatafata, le lava o le mānava, tīgā o le tua, pe le tino, vaivai, suiga i le vaai, po o le faigatā ona tautala**

O le toto masani e i lalo ifo o le 120/80 mm Hg. O le togafitiga o le toto maualuga e eseese vaega e fa'ateleina i le ogaoga. O nei vaega e amata mai i le **maualuga** - mo tagata matutua, o le systolic pressure mai le 120 i le 129 ae o le masani diastolic pressure - i se **fa'alavelave fa'afuase'i**, pe a sili atu le faitauga i le 180/120 mm Hg ma auga e pei o le tiga o le fatafata, punitia le manava, tiga le tua, pe le tino, vaivaiga, suiga o le va'ai po'o le faigata ona tautala. O se totomauuluga faafuase'i e mana'omia se togafitiga faavave.

E fa'apefea ona fa'ateleina le lamatiaga o le toto maualuga?

O le toto maualuga e fa'aopopo i le galuega a lou fatu ma fa'aleagaina ai ou alatoto ma totoga i le aluga o le taimi. Pe a fa'atusatusa i tagata o lo'o lelei le toto maualuga, o tagata e maua i le toto maualuga e sili atu ona ono maua i le stroke.

O alatoto ua fa'aleagaina e faigofie ona pupuni. E tusa ma le 87% o strokes e tupu pe a poloka se ala toto o lo'o fafagaina le fai'ai, e masani lava e ala i se potoi toto. O le stroke ischemic lenei.

E mafai foi ona vaivai ala toto ona o le matua ma le fa'aauau pea o le toto maualuga. I le aluga o taimi, ua le mafai e alatoto ona taofiofia le mamafa ma le masae. O le stroke hemorrhagic lenei. E tusa ma le 13% o strokes o lenei ituaiga.

O maualuga aafiaga o a'u i le toto maualuga?

O le tele o tulaga lamatia e fa'ateleina ai lou avanoa e amata ai le toto maualuga. O nisi e mafai ona toe manuia pe togafitia, ma isi e le mafai.

O i latou e mafai ona toe manuia pe togafitia e:

- Ulaula tapa'a ma latalata atu i tagata ulaula
- Ma'i suka
- Ova le mama pe ua lapo'a
- Maualuga le cholesterol
- Le toaga e gaioui le tino
- Meaai e le maloloina (maualuga le masima, la'ititi le potasiuma ma le inu tele o le ava malos)

(fa'aauau)



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

Toto MauaLuga ma le Stroke

O mea e le mafai ona suia pe faigata ona pulea:

- Ma'i faasolo o le aiga o le toto mauaLuga
- Ituaiga/Aganu'u
- Faateleina tausaga
- Itupa
- Fa'ama'i fatuga'o tumau
- Moe tau puni le manava (apnea)

O le tulaga o le tamaoaiga ma le atuatuvaLe o le mafaufau e mafai foi ona iai lona sao i le toto mauaLuga. O nei mea e mafai ona a'afia ai le avanoa i mana'oga masani o le olaga, e pei o mea'ai maloloina, vaila'au ma foma'i faapitoo i le soifua maloloina, ma ono fa'atapula'aina le faia o suiga o le olaga maloloina.



Na o le pau le auala e iloa ai lou toto mauaLuga o le fai ma siaki.

E MAFAI FAAPEFEA ONA OU ILOA ATILI?

- 1** Vili le **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) pe asiasi le [stroke.org](https://www.stroke.org) (upegatafa'ilagi ile faaperetania) tina ia a'oa'o atili ai e uiga i le stroke pe saili ni vaega lagolago i le lotoifale.
- 2** Resitala mo le matou talafoou o le *Stroke Connection i luga o le upega tafa'ilagi* mo tagata manuia mai le stroke ma tagata tuu atu tausiga i le [StrokeConnection.org](https://www.StrokeConnection.org) (upegatafa'ilagi faaperetania).
- 3** Feso'ota'i ma isi ma faasoa ia aafiaga tutusa i le faama'i o le fatu ma le stroke i le auai atu lea i le matou Supprt Network i le [stroke.org/SupportNetwork](https://www.stroke.org/SupportNetwork) (pegatafa'ilagi faaperetania).

E iai ni au fesili mo lau foma'i poo le tausima'i?

Fai sina taimi e tusi ai lalo au fesili mo le isi taimi e te vaai ai lau foma'i:

**O le a le mauaLuga o lo'u
toto e tatau ona iai?**

**E faafia e tatau ai ona
siaki lo'u toto mauaLuga?**

O A'U FESILI:

E tele isi pepa fa'amatalaga o lo'o iai e fesoasoani ia te oe e fai ai filifiliga maloloina e pulea ai lou tulaga po'o le tausia o se tasi e te alofa i ai. Asiasi le [stroke.org/LetsTalkAboutStroke](https://www.stroke.org/LetsTalkAboutStroke) (pegatafa'ilagi faaperetania) ia a'oa'oina atili ai.