



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

Pagsaritaan tayo ti
STROKE



Pananglapped

pagsaritaan tayo ti

Dagiti Panagbalbaliw iti Estilo ti Panagbiag tapno Maliklikan ti Stroke

Ti stroke ket mapasamak no ti maysa a pagdaliasatan ti dara a mangiyeg iti oksihena ken nutrigente iti utek ket naserraan babaen iti panagbara wenno panagbettak (wenno panagputok). Ti stroke ket maysa a sakit a mangapektar kadagiti arteria a mapan iti utek ken kadagiti adda iti uneg ti utek. Ti nasayaat a damag ket adu a stroke ti mabalin a maliklikan babaen iti panangkontrol iti presion ti dara, nasalun-at a taraon, regular a pisikal nga aktibidad, ken panangisardeng iti panagsigarilio. Tunggal maysa kadagitoy ket dakkel ti pasetna iti panangpababa iti peggadmo iti stroke, kaawan ti pannakabalin wenno uray patay.



Ania dagiti sumagmamano a pamay-an para iti nasalun-at nga estilo ti panagbiag?

Dagitoy dagiti rekomendasyon ken tips para iti ad-adda a nasalun-at a biag:

- Saanka nga agsigarilio wenno ag-vape, ken liklikam ti secondhand smoke.
- Mangan iti nasalun-at a taraon a nababa iti saturated fat, trans fat ken sodium (asin). Kissayan ti paganinom iti nasam-it a mainom.
- Agala iti regular a pisikal nga aktibidad.
- Talinaedam ti nasalun-at a timbang.
- Limitaram ti arak iti maysa nga inom kada aldaw para kadagiti babai; dua nga inom kada aldaw para kadagiti lallaki.
- No uminomka iti agas, siguraduem nga inumen dagitoy kas iti pannakaibilin ti doktor, ken kanayon a makisarita iti doktormo sakbay nga agaramid iti aniaman a panagbalbaliw.
- Ammuem ti presion ti daram. Ti nasayaat a sakup ti presion ti dara ket nababbaba ngem 120/80 mm Hg. Kanayon a pa-checkup-em ti presion ti daram ken makitinnulong iti propesional a mangtartaripato iti salun-atmo tapno ma-manage daytoy no nangato. Ti nangato a presion ti dara ket maysa a kangrunaan a makagapu iti stroke.
- Pabassiten ti stress, a mabalin a mangiturong kadagiti saan a nasayaat nga ugali kas iti napalabes a pannangan, kurang a pisikal nga aktibidad, saan a nasalun-at a pannangan, ken panagsigarilio.
- Agpa-checkup iti doktor iti regular a panawen, agraman ti panangamiris iti personal a peggadmo iti stroke. Agpa-screen met para kadagiti gapu iti peggad ti stroke, agraman ti nangato a presion ti dara, nangato a kolesterol, nangato nga asukar ti dara, ken nalabes a timbang. Dagiti babai ket addaan kadagiti naisangsangayan a peggad iti stroke, agraman ti panagusar kadagiti contraceptive, komplikasyon iti panagsikog, ken nasapa a panag-menopause.

- Magturog iti umdas tunggal rabii, 7-9 nga oras a turog kada rabii para kadagiti nataengan; ad-adu pay para kadagiti ubbing.

Kasano ti panangisardeng iti panagsigarilio wenno panag-vape?

- Mangaramid iti desisyon a mangisardeng — ket salimetmetam dayta.
- Agdamag iti propesional a mangtartaripato ti salun-at iti impormasion, programa ken/wenno agas a mabalin a makatulong kenka a mangisardeng.
- Tumawag iti quit line coach iti 1-800-QUIT-NOW.
- Agpalista kadagiti libre a programa ti text message wenno agusar iti mobile app.
- Ammoem dagiti panggutugotmo ket liklikam dagita no mabalin.
- Sangoem dagiti mangipapataud babaen ti panagtalinaed nga okupado, panagbalin nga aktibo, panangpili iti baro a pagliwliwaan, panagsurat iti diurnal, wenno panagmeditation.
- Palagipam iti bagim a ti panagsigarilio ket mangpataud iti adu a sakit, mabalin a makadadael kadagiti dadduma, ken makapapatay.
- Dawatem iti pamiliam ken gagayyemmo a suportarandaka ken tulungandaka a mangpaneknek.

Kasano a baliwak dagiti ugali ti panagkaan?

- Dawatem iti doktor, nars, lisensiado a nutrisyonista, wenno rehistrado a dietitian no kasano ti panangaramidmo iti plano a mangikonsiderar kadagiti naisangsangayan a kasapulam iti salun-at.

(itultuloy)



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

Dagiti Panagbalbaliw iti Estilo ti Panagbiag tapno Maliklikan ti Stroke

- Mangan iti umno laeng a kantidad ti taraon ken pabassitem ti saturated fat, trans fat, asukar, ken asin.
- Lutoem iti oven, broil, roast, ken paburekem dagiti taraon imbes nga iprito.
- Basaem dagiti nutrition label iti nakapakete a taraon. Birukem ti AHA Heart-Check Certified a marka iti pakete.
- Mangan iti ad-adu a prutas, natnateng, whole grains, nasalun-at a pagalaan ti protina, dairy a nababa iti taba, ken nasayaat a mantika.
- Usarem ti diary wenno, no adda, ti mobile app, tapno matulongannaka a mangbantay no ania dagiti taraon nga kankanem. Padasem nga ipasdek dagiti nasalun-at a panagilis wenno alternatibo.

Kasano met ti pisikal nga aktibidad?

- Mangikabilka kadagiti panggep ken itultuloymo ti pananggun-od kadagitoy. In-inut a pangatoem ti pisikal nga aktibidadmo tapno makagun-odka pay iti ad-adu a benepisio iti salun-at.
- Iti unos ti lawas, padasem nga mangaramid iti 150 minutos a pisikal nga aktibidad a katamtaman ti intensidadna, 75 minutos a pisikal nga aktibidad a nabileg ti intensidadna, wenno panagtipon kadagiti dua.
 - » *Dagiti pisikal nga aktibidad a katamtaman ti intensidadna ket pakairamanan ti napartak a panagpagpagna wenno water aerobics. Dagiti aktibidad a nabileg ti intensidadna ket mabalin a pakairamanan ti panagtaray, panag-hiking, wenno panagbisikleta.*
- Ken, ipanggepmo met ti katamtaman-agingga nabileg a intensidad a mangpapigsa kadagiti muscle, kas iti resistance bands wenno weights, iti saan a nababbaba ngem dua nga aldaw iti tunggal lawas.



- Kurang iti oras? Saanmo laeng a liklikan dayta; imbes ket bingayem ti aktibidadmo kadagiti babassit a tiempo tapno maiyannurot iti iskedylulmo.
- Agsapul ka uray kadagiti babassit a gundaway tapno ad-adda nga agaktibo ka. Usarem ti agdan imbes nga elevator, magna ka a mapan iti mailbox, ken agparadaka iti ad-adu pay a distansia manipud iti papanam.
- No adda kenka iti kroniko a medikal a sakit, konsultaem iti mangipapaay ti panangtaripato ti salun-atmo sakbay nga agrugika iti programa ti ehersisyo.

KASANO A MAAMMUAK ITI AD-ADU PAY?

- 1** Tawagan ti **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) wenno bisitaen ti [stroke.org](https://www.stroke.org) (website iti Ingles) tapno maammuan ti ad-adu pay maipapan iti stroke wenno tapno makasarak kadagiti lokal a support group.
- 2** Agparehistro iti binulanmi a *Stroke Connection e-news* para kadagiti nakalaset iti stroke ken dagiti mangay-aywan kadakuada iti [StrokeConnection.org](https://www.StrokeConnection.org). (website iti Ingles)
- 3** Makikonekta kadagiti dadduma nga adda met kapadasanda iti stroke babaen ti pannakipaset iti Support Network mi iti [stroke.org/SupportNetwork](https://www.stroke.org/SupportNetwork). (website iti Ingles)

Adda kadi saludsodmo para ti doktor wenno narsmo?

Mangala iti sumagmamano a minuto tapno isuratmo dagiti saludsodmo inton sumaruno a makitam ti propesional a mangtartaripato ti salun-atmo.

Kas pagarigan:

Ania dagiti gapu iti peggad ti stroke a mabalinko a mabaliwan?

Ania a klase ti pisikal nga aktibidad ti mabalinko nga aramiden a natalged?

DAGITI SALUDSODKO:

Adda pay adu a sabali a fact sheets a makatulong kenka iti nasaysayaat a panagpili, panangimanehar iti kondisionmo, wenno panangaywan iti maysa nga ay-ayatem. Bisitaen ti [stroke.org/LetsTalkAboutStroke](https://www.stroke.org/LetsTalkAboutStroke) (website iti Ingles) tapno maammuan ti ad-adu pay.