

Stroke

A stroke occurs when the blood flow to the brain is decreased or stopped. The blood flow can be blocked from a blood clot, plaque or a leak in a blood vessel. Sometimes the blood flow to the brain is blocked for a brief time. There will be signs of a stroke, but the signs go away in minutes to hours. This is called a **TIA** or **transient ischemic attack** or “**mini stroke**”. This is a strong warning that there is a problem and a stroke could occur in the future. When the blood flow to the brain is blocked causing permanent damage, it is called a stroke. Tests can be done to find the type, location and cause of the blockage to the blood flow of the brain.

Signs

The effects of a stroke depend on the location and amount of damage to the brain. Signs are sudden and may include:

- Numbness, tingling or weakness in the face, arm or leg, often only on one side of the body
- Confusion or trouble understanding
- Problems speaking
- Problems seeing out of one or both eyes
- Dizziness or trouble with balance, coordination or walking
- Sudden severe headache with no known cause

Your Care

Call 911 as soon as you have any signs of a stroke. The goal of care is to stop further damage to the brain. It is key to get to the hospital right away.

It often takes a few days to see what type of damage has occurred. It is hard to predict recovery from a stroke. Care is planned based on your needs. It may include:

- Therapy for rehabilitation
- Exercise to strengthen your muscles

AVC

Un AVC survient lorsque la circulation sanguine dans le cerveau est diminuée ou interrompue. La circulation sanguine peut être bloquée à cause d'un caillot de sang, d'une plaque ou d'une lésion dans un vaisseau sanguin. Parfois, la circulation sanguine dans le cerveau est bloquée pendant un court laps de temps. Vous constaterez des signes d'un AVC, mais les signes disparaîtront en quelques minutes ou quelques heures. C'est ce que l'on appelle une **AIT ou attaque ischémique transitoire ou « mini-AVC »**. C'est un avertissement majeur qu'il existe un problème et qu'un AVC pourrait survenir à l'avenir. Lorsque la circulation sanguine dans le cerveau est bloquée et provoque des dommages permanents, on appelle cela un AVC. Des examens peuvent être réalisés pour identifier le type, l'endroit et la cause de l'obstruction de la circulation sanguine dans le cerveau.

Signes

Les effets d'un AVC dépendent de l'endroit et de la quantité de dommages au cerveau. Les signes sont soudains et peuvent comprendre :

- Engourdissement, picotements ou faiblesse dans le visage, le bras ou la jambe, fréquemment sur un seul côté du corps
- Confusion ou trouble de la compréhension
- Problèmes d'élocution
- Problèmes de vision avec un œil ou les deux
- Étourdissements ou troubles de l'équilibre, de la coordination ou de la marche
- Mal de tête sévère et soudain n'ayant aucune cause connue

Soins

Appelez le 911 dès que vous constatez des signes d'un AVC. L'objectif des soins est d'interrompre la survenue d'autres dommages au cerveau. Il est essentiel de se rendre à l'hôpital immédiatement.

Cela prend souvent plusieurs jours pour voir quel type de dommages est survenu. Il est difficile de prévoir si l'on va se remettre d'un AVC. Les soins sont basés sur vos besoins. Ils peuvent comprendre :

- Un traitement pour une rééducation
- De l'exercice pour renforcer vos muscles

Stroke. African French.

- Adapting your activity to use the strong side of your body
- Learning how to talk and communicate
- Learning ways to eat and drink safely

Risk Factors

You are at risk for a stroke if you:

- Have high blood pressure, diabetes, high blood cholesterol, heart disease or a prior stroke
- Are from a family where others have had a stroke
- Are overweight
- Are inactive or do not exercise
- Have a lot of stress
- Eat foods high in cholesterol and fat
- Smoke or use tobacco
- Drink too much alcohol
- Use street drugs
- Have a head injury or a bleeding disorder

If you have any of these risk factors, talk to your doctor or nurse about ways to manage them.

To Prevent a Stroke

- Treat high blood pressure, diabetes, high cholesterol and heart disease if present
- Quit smoking
- Exercise
- Eat a healthy diet and lose weight if you are overweight
- Limit alcohol to 1-2 drinks a day
- Avoid falls and injuries

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- L'adaptation de vos activités pour utiliser le côté fort de votre corps
- Apprendre à parler et communiquer
- Des méthodes pour manger et boire en toute sécurité

Facteurs de risque

Vous êtes sujet à risque d'un AVC si :

- Vous faites de l'hypertension, avez du diabète, une hypercholestérolémie, une maladie cardiaque ou si vous avez déjà eu un AVC
- D'autres personnes de votre famille ont eu un AVC
- Vous avez une surcharge pondérale
- Vous êtes sédentaire ou ne faites pas d'exercice
- Vous êtes très stressé(e)
- Vous mangez de la nourriture riche en cholestérol et en graisses
- Vous fumez
- Vous buvez trop d'alcool
- Vous utilisez des drogues
- Vous avez une blessure à la tête ou des troubles de la coagulation

Si vous avez un de ces facteurs de risque, parlez avec votre médecin ou votre infirmière sur la manière dont vous pouvez le prendre en charge.

Pour prévenir un AVC

- Traitez votre hypertension, votre diabète, votre hypercholestérolémie et votre maladie cardiaque si vous avez ces conditions
- Cessez de fumer
- Faites de l'exercice
- Ayez un régime alimentaire équilibré et perdez du poids si vous avez une surcharge pondérale
- Limitez l'alcool à 1 ou 2 verres par jour
- Évitez les chutes et les blessures

Parlez avec votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.

Stroke. African French.

9/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.