

# 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

# Acidente Vascular Cerebral (AVC ou derrame)

O acidente vascular cerebral ocorre quando o fluxo sanguíneo para o cérebro é diminuído ou interrompido. O fluxo sanguíneo pode ser interrompido devido a um coágulo de sangue, a uma placa ou um vazamento em um vaso sanguíneo. Algumas vezes, o fluxo de sangue para o cérebro é interrompido por um período curto de tempo. Nesse caso, os sinais de um AVC estarão presentes, mas desaparecerão em minutos a horas. Esse tipo de AVC é chamado de **AIT ou ataque isquêmico transitório ou mini-derrame**. Esse é um aviso importante de que existe um problema e um AVC poderá ocorrer no futuro. O AVC ocorre quando o fluxo de sangue para o cérebro é obstruído causando danos permanentes. Exames podem ser feitos para descobrir o tipo, a localização e a causa da obstrução do fluxo sanguíneo para o cérebro.

## Sinais

Os efeitos do AVC dependem da localização e da extensão dos danos causado no cérebro. Os sinais são repentinos e podem incluir:

- Dormência, formigamento ou fraqueza na face, no braço ou na perna, geralmente somente em um lado do corpo
- Confusão ou dificuldade de compreensão
- Dificuldade para falar
- Dificuldade de enxergar com um ou com os dois olhos
- Tontura ou problemas de equilíbrio, coordenação e para caminhar
- Dor de cabeça súbita e forte sem causa conhecida

## Seu tratamento

**Ligue para 911 imediatamente se você apresentar algum desses sinais de AVC.** O objetivo do seu tratamento é impedir danos posteriores no cérebro. É importante procurar atendimento em um hospital imediatamente.

Geralmente, é preciso alguns dias para ser possível avaliar a extensão dos danos. É difícil prever a recuperação de um AVC. O tratamento será planejado de acordo com suas necessidades. O tratamento pode incluir:

- Terapia de reabilitação
- Exercícios para fortalecer os músculos

- 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.**

- Adaptar suas atividades para que você use o lado forte do corpo
- Aprender a falar e a se comunicar
- Aprender maneiras de comer e beber com segurança

## **Fatores de risco**

Você corre risco de desenvolver um AVC se:

- Tiver hipertensão, diabetes, colesterol alto, doença cardíaca ou tiver tido um AVC anteriormente
- Alguém de sua família tiver tido um AVC
- Estiver acima do peso
- For sedentário ou não fizer exercícios
- For muito estressado
- Consumir alimentos com alto teor de colesterol e gorduras
- Fumar ou usar tabaco
- Beber uma quantidade grande de bebidas alcoólicas
- Usar drogas
- Tiver sofrido uma lesão na cabeça ou tiver tido um distúrbio de sangramento

Se você apresentar algum desses fatores de risco, converse com seu médico ou enfermeira sobre maneiras de controlá-lo.

## **Como prevenir um AVC**

- Trate os problemas que você tiver, como hipertensão, diabetes, colesterol alto e doença cardíaca
- Pare de fumar
- Faça exercícios
- Adote uma dieta saudável e perca peso, se você estiver acima do peso
- Restrinja o consumo de álcool a 1-2 drinques por dia
- Evite quedas e lesões

**Converse com seu médico ou enfermeira em caso de dúvidas ou preocupações.**

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).