



هل تعاني من سكتة دماغية؟ اتصل برقم 9-1-1 الآن!

كن متيقظاً، وحافظ على سلامتك، واعرف ما الذي تبحث عنه.

العلامات التحذيرية للسكتة الدماغية					
B	E	F	A	S	T
التوازن هل تعاني من الدوخة أو فقدان التوازن؟	العيون هل تعاني من فقدان البصر أو الرؤية المزدوجة؟	الوجه هل وجهك متدلي أو مخدر في أحد جانبيه؟	الذراع هل تعاني من ضعف في جانب واحد من الجسم؟	الكلام هل تعاني من صعوبة في التحدث أو صياغة الكلمات؟	الوقت إذا كنت تعاني من هذه الأعراض، اتصل فوراً بالرقم 9-1-1.

الوقاية من السكتة الدماغية | لتقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، ركز على الحفاظ على نمط حياة صحي:

- **التغذية الصحية:** تناول نظاماً غذائياً متوازناً، وتجنب الصوديوم والدهون المشبعة والسكريات المضافة.
- **ممارسة الرياضة بانتظام:** استهدف ممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط المعتدل كل أسبوع.
- **قم بإدارة ضغط الدم لديك:** حافظ على ضغط دمك في نطاق صحي (أقل من 80/120 ملم زئبق).
- **السيطرة على مرض السكري:** إذا كنت مصاباً بمرض السكري، حافظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة.
- **الإقلاع عن التدخين والحد من الكحول:** كلاهما يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.
- **تناول الدواء حسب الوصفة الطبية:** إذا كنت تتناول أدوية لعلاج أمراض القلب أو الكوليسترول أو حالات أخرى، فاتبع تعليمات طبيبك.

قم بمسح رمز الاستجابة السريعة (QR) لمعرفة المزيد.

