

Atake-Stroke

Ang atake ay nangyayari kapag ang utak ay hindi dinadaluyan ng sapat na dugo. Ito ay pumapatay sa mga selulang utak. Maraming adulto ang namamatay mula sa atake.

Ang atake ay maaaring makapagpabago ng paraan ng tao sa pag-iisip, pananalita, pagtingin, at paggalaw. Pagkatapos ng atake, maaaring mas mahirap alagaan ang iyong sarili o magkaroon ng trabaho.

Ang mabuting balita ay maraming tao ang inatake na naibabalik ang ilan o lahat ng kanilang kakayahan.

Mayroong dalawang pangunahing sanhi ang atake:

- Ang pagkabuo ng dugo mula sa ibang bahagi ng katawan na bumabara sa daluyan ng dugo o sa arterya sa utak.
- Mayroong arteryang dumudugo sa loob o sa paligid ng utak.

Sino ang inaatake?

- Mga adulto na may edad na higit sa 40 ay mas malamang na atakehin. Ang mga batang adulto o mga bata ay maaari ring atakehin.
- Halos magkasingdami ang lalaki at babae na inaatake.
- Lahat ng lahi ng tao ay nanganganib sa atake. Ang mga Aprikanong

Amerikano ay halos doble ang lamang na mamatay mula sa atake kaysa sa mga puti. Ang mga Aprikanong Amerikano ay madalas na mas napipinsala.

- Ang mga taong may sakit sa puso ay mayroong mas malaking panganib na atakehin. Mayroong ilang uri ng sakit sa puso na nagsasanhi ng pamumuo ng dugo.

Paano mo mababawasan ang iyong panganib sa atake?

- Ikontrol ang iyong presyon ng dugo—Ang pagkakaroon ng mataas na presyon ng dugo ay dumaragdag sa pagkakataon na maatake. Isa sa tatlong katao na mayroong mataas na presyon ng dugo ay hindi nalalaman ito. Madalas na ipatingin ang iyong presyon ng dugo.
- Ikontrol ang iyong diyabetes—Ang diyabetes ay maaaring makasira sa daluyan ng dugo sa utak at pinalalaki ang pagkakataon na magkaroon ng atake. Sundin ang payo ng iyong doktor at ikontrol ang iyong diyabetes.
- Tumigil sa paninigarilyo—Ang paninigarilyo ay maaaring magsanhi ng pamumuo ng dugo. Ito rin ay maaaring magpataas ng presyon ng dugo. Magtanong sa iyong doktor, parmaseutiko o nars tungkol sa mga paraan ng pagtigil.



Atake-Stroke

- Mag-ehersisyo araw-araw—Ang pag-eehersisyo ay nakapagpapalakas ng puso at nagpapainam ng pagdaloy ng dugo. Mag-ehersisyo araw-araw lto rin ay makatutulong sa iyo sa pagkontrol ng iyong timbang. Ang pagiging mabigat ay nagpapalaki ng pagkakataon sa mga sakit.

Huwag ipagwalang-bahala ang mga sintomas ng atake. Kahit pa mabuti ang iyong pakiramdam sa loob ng ilang minuto o oras, ikaw ay maaaring magkaroon ng “maliit na atake”. Ang maliit na atake ay maaaring maglagay sa iyo sa panganib ng lubusang atake sa susunod na panahon. Tumawag sa 911 kung ikaw ay mayroong mga babalang sintomas na ito (o mag-utos ng iba na tumawag kaagad):

- Ang iyong mukha ay namamanhid.
- Ang iyong mga braso at binti ay nanghihina o namamanhid.
- Ikaw ay nawalan ng bahagi o buong paningin sa isa o dalawang mata.
- Ikaw ay nahihirapang magsalita at/o intindihin ang ibang tao.

- Sobra ang sakit ng ulo mo na walang dahilan.
- Ikaw ay nahilo o nabuwal nang biglaan.

Ang FDA ay pinagtibay ang ilang mga droga upang maiwasan at gamutin ang atake. Magtanong sa iyong doktor para sa karagandang impromasyon.

FDA Tanggapan ng Pangkalusugan ng Kababaihan <http://www.fda.gov/womens>

Para sa Karagdagang Kaalaman:

Tanggapan ng Impormasyon ng Pambansang Institusyon ng Neurolohikal na Kapansanan at Atake

Telepono: 301-496-5751

<http://www.ninds.nih.gov>

Pambansang Programang Pang-Edukasyon ng Mataas na Presyon ng Dugo

c/o Sentro ng Impormasyon ng Pambansang Institusyon ng Puso,
Baga at Dugo

Telepono: 301-592-8573