

뇌졸중이란?



뇌졸중은 뇌로 이어지는 혈관이 막히거나 심하게 좁아져서 혈액 공급이 갑자기 느려지거나 중단될 경우 뇌의 일부를 손상시킵니다. 이것을 허혈성 뇌졸중이라고 합니다. 출혈성 뇌졸중은 뇌혈관이 약해지거나, 제 기능을 못하거나, 파열되어 발생합니다.

서 두 르 십 시 오



균형

균형 변화, 어지럼증, 불안정성, 조정력 저하



눈

흐릿한 시력, 눈의 반점, 실명



얼굴

거울을 보고 치아가 보이도록 웃으며 한쪽이 쳐져 있는지 확인하십시오



팔

눈을 감고 팔을 들어 올려 손바닥을 위로 향하게 쪽 뺨으십시오. 한쪽 팔이 '무기력'하거나 힘이 없는지 확인하십시오



말하기

말하기가 어렵거나, 말이 이상하거나, 멍하게 있는지 확인하십시오



시간

빠른 조치는 뇌와 생명을 구합니다. 9-1-1로 전화하십시오. 직접 운전하지 마십시오. 주저하지 마십시오.

이러한 증상이 시작된 시점 및/또는 지속된 기간을 적어 두십시오.

뇌졸중 발생의 위험 요인을 낮추려면 아래 지침을 따르십시오.



고혈압

정기적으로 혈압을 측정하고 기록하십시오. 두 번 이상 측정했을 때 혈압이 140/85 이상일 경우 의사에게 연락하십시오. 처방받은 약을 복용하십시오.



과체중

건강한 체중을 유지하십시오. 안전한 운동에 대해서 담당 의사에게 문의하십시오



고콜레스테롤

저지방, 저염 식품과 함께 과일과 채소를 더 많이 섭취하십시오. 처방받은 콜레스테롤 저하제를 복용하십시오.



수면 무호흡증

수면 무호흡증의 원인과 스스로 할 수 있는 사항을 알아보십시오.



심장 질환/박동 우려사항

담당 의사의 지시 없이 약 복용을 거르거나 중단하지 마십시오. 지시받은 검사를 받으십시오. 처방받은 약을 복용하십시오.



당뇨병

식이요법과 약물 복용으로 혈당을 확인하고 조절하십시오. 혈당 기록을 작성하여 담당 의사와 공유하십시오.



흡연

흡연하지 마십시오. 흡연은 혈액 순환 저하를 악화시킬 수 있습니다.



스트레스

일상의 스트레스를 건강하게 관리하는 방법을 알아두십시오.



알코올 섭취를 제한하십시오

술은 하루에 한 잔 이하로 제한하십시오.



처방받은 약을 일정에 맞춰 복용하십시오

담당 의사의 판단 없이 약 복용을 거르거나 중단하지 마십시오.



이벤트 일정을 보려면
스캔하십시오

HackensackMeridianHealth.org

제공된 정보는 통상 교육적이며 특정 권장 사항으로 간주되지 않습니다.
특정 건강 상황에 대해서는 담당 의료진에게 문의하시기 바랍니다.



Hackensack
Meridian Health