

## 您有中风的风险吗？

中风可以预防。您可以降低自己的中风风险。向医疗服务提供者咨询：

- **高血压。**这是中风的头号风险因素。询问怎样能够降低血压。
- **高胆固醇。**配合医疗服务提供者管理和控制胆固醇。
- **心脏疾病。**冠状动脉疾病和房性纤颤(心律不齐)等疾病可能会增加您的风险。配合医疗服务提供者解决心脏问题，以预防中风。
- **糖尿病。**配合医疗服务提供者管理和控制糖尿病。
- **吸烟。**避免吸烟，或者戒烟。配合医疗服务提供者以成功戒烟。
- **肥胖。**保持健康饮食并进行有规律的锻炼活动。

## 您可以采取哪些措施来降低风险？

小小的生活方式改变就能产生影响！

- 健康饮食，选择盐、饱和脂肪、总脂肪和胆固醇含量较低的食物。
- 经常锻炼，目标是每天 30 分钟，每周大部分天数。
- 保持健康的体重。
- 不要吸烟，同时避免吸二手烟。
- 限制饮酒。

迅速行动  
警惕任何  
中风迹象



<b>F</b>		<b>口眼歪斜</b>
<b>A</b>		<b>手臂无力</b>
<b>S</b>		<b>言语困难</b>
<b>T</b>		<b>及时致电 911</b>



Department of Health

认为有人出现中风？  
立即致电 9-1-1!

# 什么是中风?

当携带氧气的血流受阻而无法到达脑部时,就会发生中风。脑细胞开始死亡。有时,中风又称为脑中风。中风可能会造成持久的脑损伤、严重残疾,甚至死亡。迅速治疗可减少中风的长期影响。

**一发现中风迹象应立即致电 9-1-1!**

**所有中风症状都是突然出现,毫无征兆。**

**一发现中风迹象应立即致电 9-1-1!**

**迅速治疗能够降低患者的死亡风险。**



**您还应了解其他中风症状。**

**警惕突然出现:**

- 面部、手臂或腿部麻木或无力。大多数情况下出现在一侧。
- 单眼或双眼视物困难。
- 意识不清、言语困难、吐字不清或难以领会别人的话。
- 眩晕、丧失平衡或协调能力,或行走困难。
- 无缘无故地出现剧烈头痛。

**如果您出现任何中风迹象,请立即致电 9-1-1。**

**中风护理从 EMS 开始。**

**急诊医疗服务 (EMS) 提供者是中风团队的关键组成部分。他们受过特殊培训,能够快速识别中风。**

致电 9-1-1 之后,中风护理就立即开始。EMS 提供者将会赶来,并开始进行评估。在快速送往医院的过程中即可开始治疗。

