

脳卒中の治療は一刻を争います

次のような症状が**突然**起こったら

すぐに**☎119番!!**

家族の帰りを待っていては間に合いません!!
自分で運転して行ってはいけません

次のうち1つでも該当すれば**脳卒中**の疑いがあります。

顔がゆがむ



言葉がうまくしゃべれない

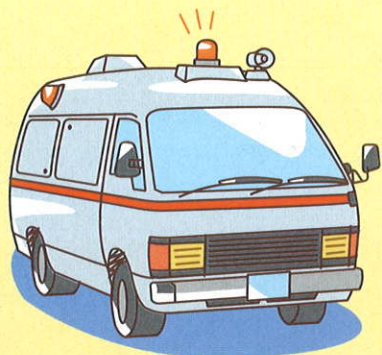


気づく

片方の手足がしびれる
力が入らない
だらりとさがる



激しい頭痛



脳梗塞の場合は、**発症から2時間以内**に急性期の治療（ティーピーイー*t-PAの治療等）ができる医療機関へ受診すると、後遺症をのこさずに治る可能性が高くなります。

*t-PA治療: 脳の血管のつまりをとかす治療法です。
この治療ができるのは発症から3時間以内です。

☎119番で救急隊に伝える**ポイント**

いつからどんな症状があるか

10月29日は
世界脳卒中デー

真庭地域医療再生計画推進協議会
岡山県真庭保健所

このチラシは、ご家庭のトイレや洗面所等目につく場所に貼っておきましょう!!

脳卒中を防ぐために

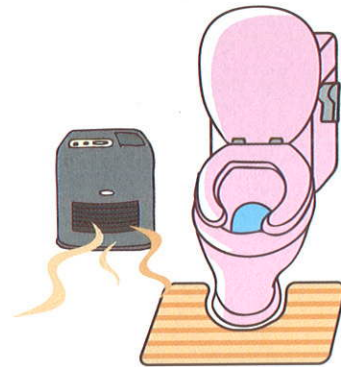
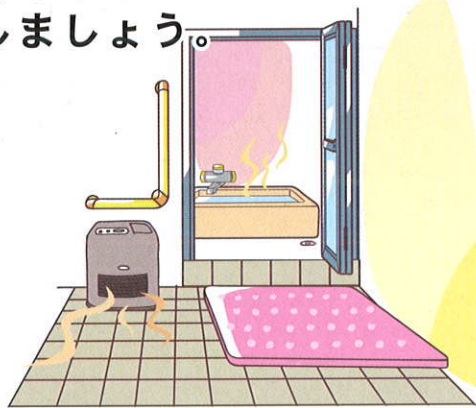
① 水分をとる

水分のとり方が少ないと、血液がどろどろになり脳卒中がおきやすくなります。夏場にかぎらず、普段から意識して水分をとるようにしましょう!!



② 急激な温度変化を避ける

寒い冬の脳卒中の発症は暑い時期の1.5倍になります。廊下やトイレ、お風呂や脱衣場などはあらかじめ暖かくしましょう。



③ そのほか

- ・健康診断を受けましょう
- ・自分の血圧を知りましょう
- ・高血圧の人は医師の指示に従いましょう
- ・過労や睡眠不足をさけましょう
- ・トイレで力みすぎる（りき）ことのないように、また便秘にならないように（りき）しましょう
（水分や野菜をとるようにしましょう）

