

中风：您需要了解的事项

中风会成为令人恐惧的创伤性事件。我们想让您知道中风**始终有治愈的希望**。Kaiser Permanente 员工可随时为您和您的家人提供帮助。

什么是中风？

中风病分三种

- 缺血性中风 - 脑血管被血块堵塞
- 出血性中风 - 脑血管破裂
- TIA（短暂性脑缺血发作） - 血管在短时间内被堵塞时。

中风信号和症状

快速记住中风信号和症状的一个方法是记住 **FAST**

- F** – Face (脸部) - 脸的一侧下垂
- A** – Arms (手臂) - 一只手臂向下移动
- S** – Speech (说话) - 口齿不清
- T** – Time (时间) - **及时拨打 911**

如何预防中风？

- 服药以控制您的
 - 高血压
 - 糖尿病
 - 胆固醇
 - 异常心跳
- 戒烟
- 进行锻炼以保持健康体重
- 遵守与医生的所有预约

Kaiser Permanente 员工可随时为您和您的家人提供帮助。

如需更多信息，请前往 [to kp.org/mydoctor](https://kp.org/mydoctor)。

