



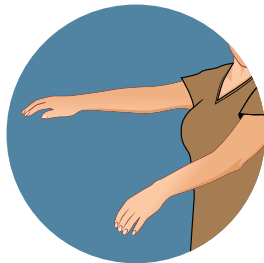
# 是中风吗？

## 迅速行动！



**面部**  
下垂

或



**手臂**  
无力

或



**说话**  
困难



**时间**  
至关重要

### 什么是中风？

当向大脑输送氧气的血管被血块堵塞或破裂时，就会发生中风。

出现这种情况时，部分大脑因无法获取所需的氧气而导致脑细胞死亡。

迅速治疗可能减轻中风造成的的长期影响。

一旦出现任何中风迹象，立即拨打**911**号码！  
救护车一到，就会开始医疗护理。

紧急医疗救护人员 通过在救护车内进行持续医疗护理并提醒医院为接诊做好准备，节省宝贵的时间。

如果你发现任何中风迹象，不要犹豫 — 拨打911号码！

### 了解中风迹象

#### 记住快速行动

如果有人出现以下任何迹象，可能是中风：

- 一侧面部下垂。
- 手臂无力。举起双臂时，一侧手臂向下垂
- 说话困难。会出现说话困难或语无伦次的情况。
- 时间至关重要。立即拨打911号码

如果你出现以下任何迹象，可能是中风：

- 身体一侧突然无力。
- 突然意识混乱、说话困难或无法理解别人说的话。
- 突然看不见或视力模糊。
- 突然无法走路或失去平衡。
- 突然出现毫无原因的剧烈头痛。

请在网站[mass.gov/stroke](https://mass.gov/stroke)了解更多详情。



## 谁有中风的风险？

如果你符合以下条件，则可能有较高的中风风险：

- 年龄超过65岁。
- 是非裔美国人、西班牙裔或亚裔。
- 有中风家族史。
- 以前曾中风或小中风（亦称为TIA）。



## 改变日常生活习惯，降低中风风险

改变一些日常生活习惯可降低中风的风险。健康的饮食、健康的血压、规律的身体活动和戒烟相结合，可产生比你想象更好的效果。从查阅网站[mass.gov/stroke](http://mass.gov/stroke)开始，获得有用的提示和资源。



定期检查血压，服用开具的所有处方药。



在饮食中增加更多健康的食品，例如水果、蔬菜和瘦肉蛋白质。与你的医生讨论哪些食物最适合。



尽可能多地活动！  
尝试每周五天、每天活动30分钟。



戒烟和不吸电子烟可降低风险！  
烟草和尼古丁会使血压升高，增加中风的风险。

今天就开始降低你的风险。  
在[mass.gov/stroke](http://mass.gov/stroke)查找有用的提示和资源。



马萨诸塞州  
公共卫生部

HD5926 Simplified Chinese