

# AVC

## Stroke

A stroke occurs when the blood flow to the brain is decreased or stopped. The blood flow can be blocked from a blood clot, plaque or a leak in a blood vessel. Sometimes the blood flow to the brain is blocked for a brief time.

If you have signs of a stroke, but the signs go away in minutes to hours this is called a TIA or transient ischemic attack or “mini stroke”. This is a strong warning that there is a problem and a stroke could occur in the future.

When the blood flow to the brain is blocked causing permanent damage, it is called a stroke. Tests can be done to find the type, location and cause of the blockage to the blood flow of the brain.

### Signs

The effects of a stroke depend on the location and amount of damage to the brain. Signs are sudden and may include:

- Numbness, tingling or weakness in the face, arm or leg, often only on one side of the body
- Confusion or trouble understanding
- Problems speaking
- Problems seeing out of one or both eyes

Un AVC (accident vasculaire cérébral) survient lorsque la circulation sanguine vers le cerveau est diminuée ou interrompue. La circulation sanguine peut être bloquée à cause d'un caillot de sang, d'une plaque ou d'une lésion dans un vaisseau sanguin. Parfois, la circulation sanguine vers le cerveau est bloquée pendant un court laps de temps.

Si vous avez des signes d'un AVC, mais les signes disparaissent en quelques minutes ou quelques heures, c'est ce que l'on appelle une AIT ou attaque ischémique transitoire ou « mini-AVC ». C'est un avertissement majeur qu'il existe un problème et qu'un AVC pourrait survenir dans le futur.

Lorsque la circulation sanguine vers le cerveau est bloquée provoquant des dommages permanents, on appelle cela un AVC. Des examens peuvent être réalisés pour identifier le type, l'endroit et la cause de l'obstruction de la circulation sanguine dans le cerveau.

### Signes

Les effets d'un AVC dépendent de l'endroit et de la quantité de dommages au cerveau. Les signes sont soudains et peuvent comprendre :

- Engourdissement, picotements ou faiblesse dans le visage, le bras ou la jambe, fréquemment d'un seul côté du corps
- Confusion ou trouble de la compréhension
- Problèmes d'élocution
- Problèmes de vue avec un œil ou les deux

- Dizziness or trouble with balance, coordination or walking
- Sudden severe headache with no known cause

## Your Care

**Call 911 as soon as you have any signs of a stroke.** The goal of care is to stop further damage to the brain. It is important to get to the hospital right away.

Sometimes it takes a few days to see what type of damage has occurred. It is hard to predict how you will recover from a stroke. Care is planned based on your needs. It may include:

- Therapy for rehabilitation
- Exercise to strengthen your muscles
- Adapting your activity to use the strong side of your body
- Learning how to talk and communicate
- Learning ways to eat and drink safely

## Risk Factors

You are at risk for a stroke if you:

- Have high blood pressure, diabetes, high blood cholesterol, heart disease or a prior stroke
- Are from a family where others have had a stroke
- Are overweight
- Are inactive or do not exercise
- Have a lot of stress
- Eat foods high in cholesterol and fat
- Smoke or use tobacco

- Étourdissements ou troubles de l'équilibre, de la coordination ou de la marche
- Mal de tête sévère et soudain n'ayant aucune cause connue

## Soins

**Appelez le 911 dès que vous constatez des signes d'un AVC.** L'objectif des soins est d'interrompre la survenue d'autres dommages au cerveau. Il est important de se rendre à l'hôpital immédiatement.

Parfois il faut quelques jours pour voir le type de dommages survenu. Il est difficile de prévoir comment vous vous remettrez d'un AVC. Les soins sont prévus selon vos besoins. Ils peuvent comprendre :

- Un traitement pour une rééducation
- De l'exercice pour renforcer vos muscles
- L'adaptation de vos activités pour utiliser le côté fort de votre corps
- Apprendre à parler et communiquer
- Des méthodes pour manger et boire en toute sécurité

## Facteurs de risque

Vous êtes sujet à risque d'un AVC si :

- Vous faites de l'hypertension, vous avez du diabète, une hypercholestérolémie, une maladie cardiaque ou si vous avez déjà eu un AVC
- D'autres personnes de votre famille ont eu un AVC
- Vous avez une surcharge pondérale
- Vous êtes sédentaire ou ne faites pas d'exercice
- Vous êtes très stressé(e)
- Vous mangez de la nourriture riche en cholestérol et en graisses
- Vous fumez

- Drink too much alcohol
- Use street drugs
- Have a head injury or a bleeding disorder

If you have any of these risk factors, talk to your doctor or nurse about ways to manage them.

## To Prevent a Stroke

- Treat high blood pressure, diabetes, high cholesterol and heart disease if present
- Quit smoking
- Exercise
- Eat a healthy diet and lose weight if you are overweight
- Limit alcohol to 1 to 2 drinks a day
- Avoid falls and injuries

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- Vous buvez trop d'alcool
- Vous utilisez des drogues
- Vous avez une blessure à la tête ou des troubles de la coagulation

Si vous avez un de ces facteurs de risque, parlez avec votre médecin ou votre infirmière de la manière dont vous pouvez le gérer.

## Pour prévenir un AVC

- Traitez votre hypertension, votre diabète, votre hypercholestérolémie et votre maladie cardiaque le cas échéant
- Cessez de fumer
- Faites de l'exercice
- Ayez un régime alimentaire équilibré et perdez du poids si vous avez une surcharge pondérale
- Limitez l'alcool à 1 ou 2 verres par jour
- Évitez les chutes et les blessures

**Parlez à votre médecin ou à votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.**