स्ट्रोक के बारे में

तथ्य पत्रक

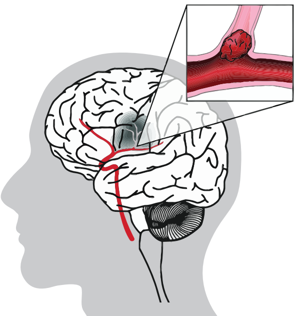
About Stroke – Fact Sheet (Hindi)

स्ट्रोक क्या होता है?

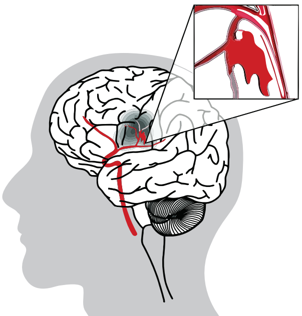
स्ट्रोक मस्तिष्क पर आक्रमण करता है, जो मानव शरीर को नियंत्रित करता है। मस्तिष्क को रक्त में ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। जब मस्तिष्क को अपने लिए आवश्यक रक्त नहीं मिल पाता है, तो स्ट्रोक होता है।

जब मस्तिष्क की कोशिकाओं को पर्याप्त रक्त नहीं मिलता है, तो उनकी जल्दी मृत्यु जाती है। प्रत्येक मिनट में अधिकतम 1.9 मिलियन मस्तिष्क कोशिकाओं की मृत्यु हो सकती है।

स्ट्रोक दो प्रकार के होते हैं:



इस्कीमिक (Ischaemic) स्ट्रोक
(इसका उच्चारण "is-key-mick" है)
रक्त का थक्का या प्लेक धमनी को अवरुद्ध कर देता है



रक्तस्रावी (Haemorrhagic) स्ट्रोक
(इसका उच्चारण "hemm-orr-ragic" है) में धमनी टूट या फट जाती है

हरेक स्ट्रोक अलग होता है। किसी व्यक्ति पर स्ट्रोक के पड़ने वाले प्रभाव इस बात पर निर्भर करते हैं कि यह मस्तिष्क में कहाँ होता है, और इसका आकार कितना बड़ा है।

स्ट्रोक व्यक्ति के शरीर, उसकी भावनाओं और उसके सोचने के तरीके को प्रभावित कर सकता है। इससे माँसपेशियों में कमजोरी पैदा हो सकती है, और बोलने, स्मृति, सुनने या दृष्टि में समस्याएँ हो सकती हैं।

स्ट्रोक हमेशा एक चिकित्सीय आपातकालीन स्थिति होती है। स्ट्रोक के पहले संकेत दिखाई देने पर तीन शून्य (000) पर कॉल करें।

टीआईए स्ट्रोक से अलग कैसे है?

टीआईए एक क्षणिक इस्कीमिक आक्रमण होता है। टीआईए तब होता है जब आपके मस्तिष्क में रक्त की आपूर्ति थोड़े समय के लिए अवरुद्ध हो जाती है। टीआईए में स्ट्रोक के समान संकेत होते हैं, लेकिन संकेत स्वतः दूर हो जाते हैं। अक्सर ये संकेत केवल कुछ ही मिनटों के लिए रहते हैं।

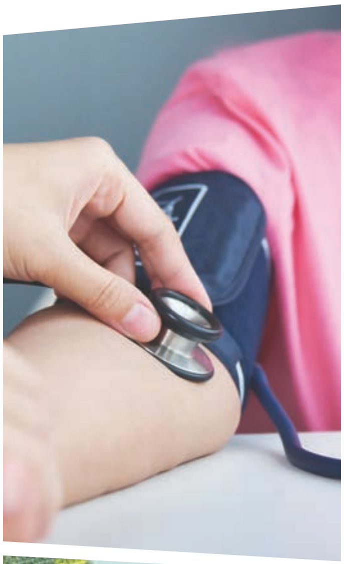
कभी भी टीआईए को अनदेखा न करें। तुरंत तीन शून्य (000) पर कॉल करें, भले ही संकेत दूर जाएं और आपको बेहतर महसूस हो।

स्ट्रोक के संकेत

चेहरा - उनका चेहरा देखें। क्या उनके मुंह में ढील आ गई है?
बाँहें - क्या वे दोनों बाँहें उठा सकते/सकती हैं?
बोलना - क्या वे अस्पष्ट तरीके से बोल रहे/रही हैं? क्या वे आपको समझ सकते/सकती हैं?
समय - समय महत्वपूर्ण है।
यदि आपको इनमें से **कोई भी** संकेत दिखाई दें, तो तुरंत तीन शून्य (000) पर कॉल करें।

अपने परिवार और मित्रों के साथ फास्ट (F.A.S.T.) संदेश साझा करें।

स्वस्थ जीवन के लिए 5 सुझाव



स्वास्थ्य जाँच के लिए समय निकालें

नियमित रूप से जाँच कराने के लिए अपने डॉक्टर से मिलें और पता लगाएँ कि क्या आपके लिए स्ट्रोक के खतरा कारक मौजूद हैं। यदि आपकी आयु 45 वर्ष से अधिक है, तो यह और भी अधिक महत्वपूर्ण बन जाता है।

- **रक्तचाप की जांच के लिए पूछें।** स्ट्रोक के लिए उच्च रक्तचाप सबसे महत्वपूर्ण खतरा कारक होता है। आपके डॉक्टर या फार्मासिस्ट द्वारा जांच किए बिना आपको यह नहीं पता चलेगा कि आपको उच्च रक्तचाप है या नहीं। जाँच शीघ्र होती है और इसमें दर्द नहीं होता है।
- **कोलेस्ट्रॉल की जाँच कराएँ।** अपने रक्त में उच्च कोलेस्ट्रॉल की जांच करने के लिए अपने डॉक्टर से पूछें। आप पशु वसा जैसे संतृप्त वसा का सेवन न करके अपने कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकते/सकती हैं।
- **अपने डॉक्टर से डायबटीज़ के बारे में बात करें।** आप स्वास्थ्यप्रद भोजन, नियमित व्यायाम और अपनी रक्त शर्करा के स्तर की जाँच करके टाइप 2 डायबटीज़ को नियंत्रित कर सकते/सकती हैं।
- **नाड़ी की अनियमितता के लिए जाँच करें।** जब आपका हृदय समान रूप से नहीं धड़कता है, तो इसे आलिंद विकंपन (atrial fibrillation) कहते हैं। इसके उपचार के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

स्वस्थ आहार का सेवन करें

खराब आहार के कारण उच्च रक्तचाप, उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल, डायबटीज़, हृदय रोग और स्ट्रोक हो सकता है। अपने स्ट्रोक के खतरे को कम करने के लिए स्वस्थ आहार का सेवन करना महत्वपूर्ण होता है।

- **अपने आहार को संतुलित करें।** फल, अनाज, सब्जियाँ, कम वसा वाले गोश्त, पोल्ट्री, मछली तथा कम वसा वाले दूध और दही का सेवन करें। पशु वसा का सेवन कम करें।
- **नमक का सेवन घटाएँ।** पैकेटबंद भोजन में सोडियम की मात्रा का पता लगाने के लिए उसका लेबल पढ़ें।
- **चीनी के स्थान पर अन्य खाद्य-पदार्थों का सेवन करें।** जलपान के लिए मीठे खाद्य-पदार्थों के बजाय मेवे या ताजे फल खाएँ। चीनीयुक्त पेय के बजाय पानी पीएं।
- **ताजे खाद्य-पदार्थों का सेवन करें।** बाज़ार से ताजा भोजन खरीदें। प्रसंस्करण किए गए खाद्य-पदार्थों का सेवन कम करें।

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें

निष्क्रिय रहने, अतिभारी होने या शरीर में अत्यधिक वसा होने से उच्च रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल की समस्याएँ हो सकती हैं। नियमित रूप से व्यायाम करें।

- **पैदल चलें।** कार में सवारी करने के बजाय पैदल चलने या बुशवॉक करने के लिए जाएँ। अपनी सामान्य गति से चलने की तुलना में तेज चलने की कोशिश करें।
- **किसी साप्ताहिक कक्षा में शामिल हों।** उदाहरण के लिए, आप डांसिंग, एरोबिक्स या क्रॉसफिट कक्षा में शामिल हो सकते/सकती हैं।
- **घर से बाहर घूमने के लिए जाएँ।** बाइक चलाने, तैराकी करने, या बगीचे में काम करने जैसी गतिविधियों के माध्यम से सुंदर पर्यावरण का आनंद उठाएँ।

कम मात्रा में एल्कोहल का सेवन करें

एल्कोहल का अधिक सेवन करने से स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

- **एल्कोहल का सेवन करने से पहले सोचें।** नियमित रूप से एल्कोहल के अत्यधिक सेवन के कारण उच्च रक्तचाप हो सकता है और आपके लिए स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।
- **दो पेयों के बाद रुक जाएँ।** एक दिन में दो से अधिक मानक एल्कोहलयुक्त पेय न पीएं।

धूम्रपान-मुक्त रहें

धूम्रपान रक्तचाप को बढ़ाता है और मस्तिष्क में जाने वाली ऑक्सीजन की मात्रा को कम कर देता है। धूम्रपान आपके स्ट्रोक के खतरे को दोगुना कर देता है।

- **धूम्रपान का तुरंत त्याग करना आपके लिए अच्छा है।** धूम्रपान का त्याग करने के 24 घंटों के अंदर आपका शरीर क्षतिपूर्ति करना शुरू कर देता है। दिल के दौरे और स्ट्रोक का खतरा एकदम से घटने लगता है।
- **त्याग करने के एक महीने के अंदर** आपका रक्तचाप सामान्य स्तर पर वापिस आ सकता है।

स्ट्रोक प्रतिष्ठान (Stroke Foundation) के बारे में

स्ट्रोक प्रतिष्ठान (Stroke Foundation) एक राष्ट्रीय दानार्थ संस्था है, जो स्ट्रोक की रोकथाम करने, जीवन बचाने और स्वास्थ्य-लाभ को बेहतर बनाने के लिए समुदाय के साथ भागीदारी करता है।

StrokeLine (स्ट्रोकलाइन) 1800 STROKE (1800 787 653)
strokefoundation.org.au
/strokefoundation
@strokefdn
@strokefdn

SF510_0920