

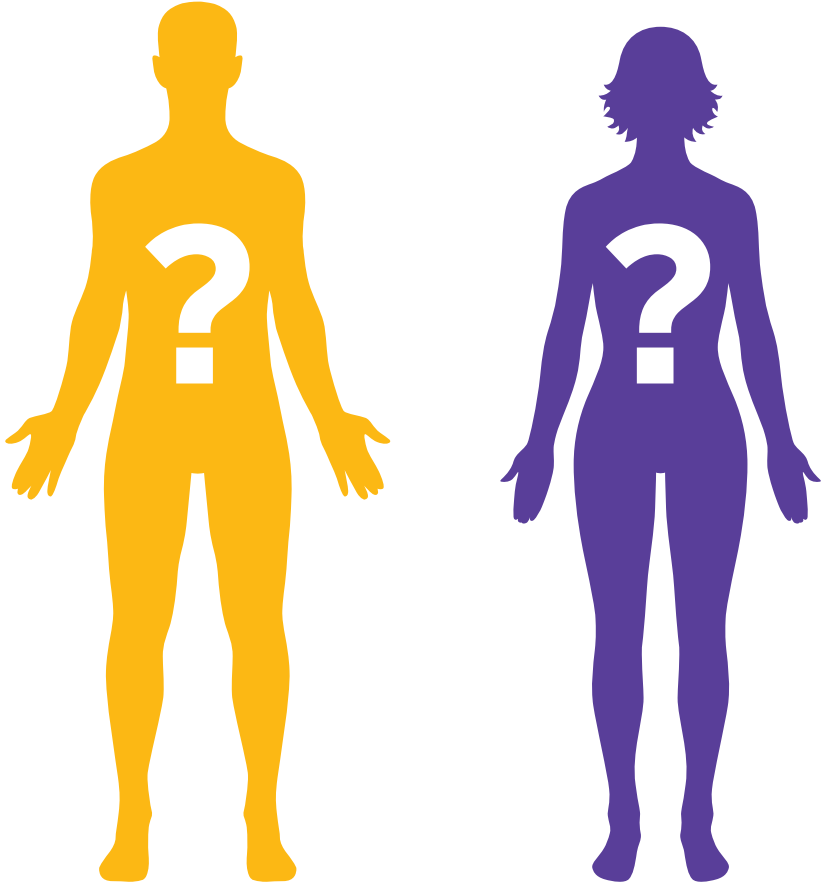
فالج کے اپنے خطرے کو کیسے کم کریں

فعال اقدامات جو ہر شخص کر سکتا ہے



فالج اور آپ

فالج کے اپنے خطرے کے بارے میں آپ کتنا جانتے ہیں؟



میں اتنا چھوٹا ہوں کہ فالج کے بارے میں نہیں سوچ سکتا

فالج کے تمام معاملات کا ایک چوتھائی حصہ 18 سے 65 سال کی عمر کے ان لوگوں کے ساتھ پیش آتا ہے جو تندرست اور صحت مند محسوس کر سکتے ہیں۔ فالج کے خود اپنے خطرے کو دریافت کرنے کے کچھ آسان طریقوں کے مدنظر، **صفحہ 6** دیکھیں۔



میری عمر زیادہ ہے یا مجھے صحت کے کچھ مسائل درپیش ہیں

کبھی بھی اتنی تاخیر نہیں ہوتی ہے کہ فالج کے اپنے خطرے کو کم کرنے کے اقدامات نہ کیے جا سکیں، جیسے مزید فعال ہونا، صحت بخش انداز میں کھانا اور اپنی صحت کے مسائل کا علاج کرنا۔ مزید معلومات کے لیے، **صفحہ 10** دیکھیں۔



مجھے ہائی بلڈ پریشر ہے

فالج کے تمام معاملات میں سے نصف تک میں ہائی بلڈ پریشر ایک عامل ہوتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے **صفحہ 21** دیکھیں۔



میں تمباکو نوشی کرتا ہوں

تمباکو نوشی ترک کرنا ایک ایسا بہترین کام ہے جو آپ اپنی صحت کے لیے اختیار کر سکتے ہیں۔ تمباکو نوشی ترک کرنے میں مدد کے لیے، **صفحہ 11** دیکھیں۔



میں وزن کم کرنے کے ساتھ کر سکتا ہوں

وزن زیادہ ہونے یا موٹے ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ پر فالج کا حملہ ہونے کا زیادہ امکان ہے۔ مزید معلومات اور زندگی گزارنے کے صحت مند آئیڈیاز کے لیے، **صفحہ 12** دیکھیں۔



مجھ پر فالج کا حملہ یا TIA (ٹرانزیٹنٹ اسکیمک اٹیک transient ischaemic attack) یا چھوٹے فالج کا حملہ ہوا ہے

اگر آپ پر پہلے ہی فالج یا TIA کا حملہ ہو چکا ہے تو آپ زیادہ خطرے کی زد میں ہیں۔ یہ گائیڈ ایسی مفید تجاویز پر مشتمل ہے جن سے دوسرے فالج کا آپ کا خطرہ کم ہو سکتا ہے نیز یہ مزید مدد اور تعاون حاصل کرنے کے طریقوں پر مشتمل ہے تاکہ آپ کو تنہائی کا احساس نہ ہو۔ مزید معلومات کے لیے، **صفحہ 32** دیکھیں۔

فالج سے زندگیاں تبدیل ہو جاتی ہیں

کسی پر بھی فالج کا حملہ ہو سکتا ہے۔ فالج کا علاج ہمہ وقت بہتر ہو رہا ہے لیکن فالج اب بھی UK میں معذوری کی ایک سر فہرست وجہ ہے۔ فالج چلنے، بات کرنے اور روزمرہ کے کام کرنے جیسے کپڑا پہننے کی آپ کی اہلیت کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے یادداشت، فکر اور جذبات کے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ UK میں ہر سال فالج کے 100,000 سے زیادہ معاملات پیش آتے ہیں - جو ہر پانچ منٹ میں لگ بھگ ایک ہے۔

فالج کے اپنے خطرے کے بارے میں مزید جان کر، آپ اپنے خطرے کو کم کرنے میں مدد کے لیے کچھ فعال اقدامات کر سکتے ہیں۔

اور اگر آپ کسی ایسے فرد کو جانتے ہوں جو زیادہ خطرے والے گروپ میں ہو سکتا ہے تو کیوں نہ انہیں بھی اس گائیڈ کی ایک کاپی دیں؟

مختصر کوئز

ان میں سے کون سی چیز آپ کو فالج کے مدنظر زیادہ خطرے والے گروپ میں رکھتی ہے؟

- میں افریقی-کیریبیائی یا ہندوستانی، پاکستانی یا بنگلہ دیشی خاندان سے ہوں۔
- ایک قریبی رشتہ دار پر فالج کا حملہ ہوا تھا۔
- میرا کولیسٹرول تھوڑا زیادہ ہے۔
- میں ایک ہفتے میں چھ گلاس سے زیادہ وائن یا چھ پنٹس سے زیادہ بیئر پیتا ہوں۔

جواب: ان میں سے سبھی! اگر ان میں سے کوئی بھی آپ پر صادق آتا ہے تو آپ فالج کے مدنظر زیادہ خطرے والے گروپ میں ہیں؟ لیکن فالج کا حملہ ہونے کے آپ کے امکانات کو کم کرنے میں مدد کے بہت سارے طریقے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، صفحہ 6 دیکھیں۔

کیا آپ فالج کی نشانیوں کو دیکھ سکتے؟
صفحہ 30 دیکھیں





فالج کا آپ کا خطرہ

جب ڈاکٹر حضرات لفظ خطرہ کا استعمال کرتے ہیں تو ان کی مراد کوئی بیماری ہونے کے آپ کے امکانات ہوتے ہیں۔ ہر کسی کو فالج کا حملہ ہونے کا ایک مختلف خطرہ ہوتا ہے، جس کا انحصار ان سے تعلق رکھنے والے منفرد عوامل پر ہوتا ہے۔

خطرے کے عوامل آپ اور آپ کے طرز زندگی، جیسے آپ کی عمر، آپ کو درپیش کوئی بیماری یا آیا آپ شراب نوشی یا تمباکو نوشی کرتے ہیں یا نہیں اس بارے میں کوئی بھی چیز ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کو فالج یا TIA (چھوٹے فالج) کا حملہ ہوا ہے تو آپ کو آئندہ فالج کا حملہ ہونے کا زیادہ خطرہ لاحق ہے۔ آپ اپنے پہلے فالج یا TIA کا سبب بننے والی کسی طبی کیفیت جیسے ہائی بلڈ پریشر کا علاج کروانے کے بارے میں پیشہ ور افراد سے صلاح لیں گے۔ مزید معلومات کے لیے **صفحہ 21** دیکھیں۔



ہر کوئی صحت مند طرز زندگی کے جو
انتخابات کر سکتا ہے ان کے لیے **صفحہ**
10 دیکھیں!



فالج کے خطرے کے اصل عوامل

عمر

آپ کی عمر بڑھنے پر، آپ کی شریانیں فطری طور پر سخت تر ہو جاتی ہیں، جس کی وجہ سے ان کے مسدود ہو جانے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ آپ کسی بھی عمر میں اپنے فالج کے خطرے کو کم کرنے کے لیے فعال اقدامات کر سکتے ہیں لہذا **صفحہ 10** پر صحت مند زندگی گزارنے کی ہماری تجاویز پر ایک نظر ڈالیں۔

صحت کے مسائل

صحت کے کچھ مسائل فالج کے آپ کے خطرے کو بڑھا دیتے ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

- ہائی بلڈ پریشر
- وریدی ارتجاف (بے قاعدہ دل کی دھڑکن)
- ذیابیطس اور ماقبل ذیابیطس
- زیادہ کولیسٹرول۔

طرز زندگی

ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں جو کام کرتے ہیں ان سے فالج کا خطرہ بڑھ سکتا ہے، بشمول:

- تمباکو نوشی
- کافی زیادہ وزن ہونا
- بہت زیادہ الکحل پینا
- زیادہ ورزش نہ کرنا
- غیر صحت بخش غذا کھانا۔

کنہ جاتی سرگزشت

فالج خاندانوں میں جاری رہ سکتا ہے، لہذا اگر آپ کے یہاں فالج کی کنہ جاتی سرگزشت ہے تو اپنے GP یا نرس سے بات کریں۔ اپنے خطرے کو کم کرنے کی بابت آپ کو کچھ جانچوں اور صحت کی جانچوں نیز مشورے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

نسلیت

فالج کا حملہ افریقی یا کیرییبائی خاندانوں کے افراد نیز جنوب ایشیائی ممالک جیسے ہندوستان، پاکستان اور بنگلہ دیش کے لوگوں پر زیادہ کثرت سے ہوتا ہے۔

اگر آپ ان میں سے کسی گروپ سے ہیں تو آپ میں فالج کے مدنظر خطرے کے کچھ عوامل جیسے ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر ہونے کا زیادہ امکان ہے۔ **صفحہ 20** پر صحت کی ان کیفیات کے بارے میں ہماری معلومات پر نظر ڈالیں۔

افریقی-کیرییبائی یا ایشیائی
نسلی گروپ کے لوگوں کو 23،
BMI کا نشانہ رکھنا چاہیے۔ **صفحہ**
12 دیکھیں۔



فالج کے اپنے خطرے کو سرگرمی سے کم کریں



فالج کے اپنے خطرے کو سرگرمی سے کم کریں

صحت مندانہ طرز زندگی کے کچھ انتخاب کر کے آپ فالج کے اپنے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ چاہے یہ آپ کی خوراک ہو، سرگرمی کی سطحیں ہوں، تمباکو نوشی ہو یا شراب نوشی ہو، تبدیلی لانے کے لیے کبھی بھی دیر نہیں ہوتی ہے۔

انفرادی مشورہ لیں



یاد رکھیں، یہ گائیڈ صرف عمومی معلومات مہیا کر سکتی ہے۔ آپ کو خود اپنی صحت اور جس علاج کی ضرورت پڑ سکتی ہو اس کے بارے میں کسی طبی پیشہ ور فرد جیسے GP یا فارمیسیسٹ سے ہمیشہ انفرادی مشورہ لینا چاہیے۔

صحت مند زندگی گزارنے کی بابت معلومات کے لیے NHS One You کی ویب سائٹ www.nhs.uk/oneyou ملاحظہ کریں

الکحل میں کمی کریں



مستقل طور پر بہت زیادہ الکحل پینا فالج کے آپ کے خطرے کو بڑھاتا ہے۔ UK میں، حکومت کا مشورہ ہے کہ صحت کے خطرات کو کم رکھنے کے لیے، بہترین یہ ہے کہ ہفتے میں 14 یونٹ سے زیادہ نہ پیئیں اور یونٹس کو پورے ہفتے میں پھیلائیں۔ مردوں اور خواتین کے لیے حد ایک ہی ہے۔

اپنی حدود کو جاننے کی بابت تجاویز کے لیے، یا اگر آپ اپنے پینے کے بارے میں فکر مند ہوں تو www.drinkaware.co.uk ملاحظہ کریں۔

تمباکو نوشی ترک کر دیں



تمباکو نوشی فالج کی وجہ سے موت ہونے کے آپ کے خطرے کو دو گنا کر دیتی ہے۔ لیکن جس لمحے آپ ترک کرتے ہیں فالج کا آپ کا خطرہ اسی وقت گھٹنے لگتا ہے۔ تمباکو نوشی بند کرنا آپ کی صحت کے لیے آپ کے ذریعہ کیا جانے والا ایک بہترین کام ہو سکتا ہے اور ڈھیر ساری مدد دستیاب ہے۔

تمباکو نوشی ترک کرنے سے متعلق اپنی مقامی خدمات پتہ کرنے کے لیے، آن لائن نگاہ ڈالیں۔ آپ درج ذیل مفت ہیلپ لائنوں کو بھی کال کر سکتے ہیں: انگلینڈ: **0300 123 1044**، اسکاٹ لینڈ **0800 84 84 84**، ویلز **0800 085 2219**۔ شمالی آئر لینڈ میں **www.want2stop.info** ملاحظہ کریں۔

تمباکو نوشی ترک کرنے سے متعلق مقامی خدمات طلب کو کم کرنے کے لیے نکوٹین کے چیونگم اور ٹیبلٹ جیسے پروڈکٹس فراہم کر سکتی ہیں۔ ای-سگریٹ یا ویپنگ (vaping) کا استعمال کرنا تمباکو نوشی کم کرنے کا ایک معروف طریقہ ہے۔ ای سگریٹ نسخے پر دستیاب نہیں ہوتے ہیں لیکن سگریٹ نوشی ترک کرنے کے آپ کے منصوبے کے حصے کے طور پر مفید ہو سکتے ہیں۔

شیشہ پائپ تمباکو کو پانی سے ہو کر گزارتے ہیں لیکن وہ مضرت سے پاک نہیں ہیں۔ شیشہ سیشن کے دوران، سگریٹ نوش تقریباً 100 سگریٹ کے برابر دھواں معدے میں اتارتا ہے۔



جسمانی لحاظ سے فعال ہونا فالج کے آپ کے خطرے کو کم کرتا ہے – اور آپ کو جم میں جانے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے! صفحہ 19 دیکھیں۔





اپنی کمر کا سائز کم کریں

وزن زیادہ ہونا آپ پر فالج کے حملہ کا امکان %20 سے زیادہ کر دیتا ہے اور آپ کا خطرہ آپ کے وزن کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے۔ موٹاپا آپ پر فالج کا حملہ ہونے کے خطرے کو %64 بڑھا دیتا ہے۔ اضافی وزن کئی طریقوں سے آپ کے بدن کو متاثر کرتا ہے، جیسے ہائی بلڈ پریشر اور ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ بڑھا دیتا ہے اور ان دونوں کا ربط فالج سے ہے۔

اگر آپ کی کمر کا گھیر مردوں میں 94 سنٹی میٹر (37 انچ) ، یا خواتین میں 80 سنٹی میٹر (31.5 انچ) سے زیادہ ہے تو آپ کا وزن زیادہ ہو سکتا ہے۔

BMI یا ہائی ماس انڈیکس سے پتہ چلتا ہے کہ آیا آپ کا وزن آپ کے قد کے لحاظ سے ٹھیک ہے۔ آپ کا BMI، 25 سے کم ہونا چاہیے، ویسے سیاہ افریقی-کیریبیائی یا ایشیائی نسلی گروپوں کو 23 BMI سے کم کا ہدف رکھنا چاہیے۔ یہ اس وجہ سے ہے کہ ان گروپوں کے لوگوں میں ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

اگر آپ کو کچھ وزن کم کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے یا آپ کچھ صحت مند تبدیلیاں کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو اکیلے یہ کام کرنا ضروری نہیں ہے۔ آن لائن کچھ زبردست وسائل جیسے NHS One You اور NHS Choices موجود ہیں اور آپ کا مقامی فارمیسیسٹ آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

آپ کے اہل خانہ اور دوست آپ کی حوصلہ افزائی کر کے یا آپ کے صحت بخش کھانے اور ورزش کے منصوبوں میں آپ کے ساتھ شامل ہو کر تعاون کر سکتے ہیں۔



آن لائن BMI کیلکولیٹر اور NHS کا وزن کم کرنے کا منصوبہ (NHS Weight Loss Plan) www.nhs.uk/livewell/loseweight پر دیکھیں۔



صحت بخش کھانا کھائیں

صحت بخش متوازن خوراک کے سلسلے میں کوئی راز کی باتیں نہیں ہیں، بس خوراک سے متعلق چند بنیادی رہنما خطوط یاد رکھنے ہیں۔



صحت بخش کھانے کے لیے عملی تعاون

اگر آپ کو معذوری لاحق ہے یا آپ کم آمدنی پر گزارہ کر رہے ہیں تو خریداری کرنا اور کھانا پنانا کبھی کبھار مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر فالج کے حملے کے بعد آپ کو مالی مشکلات پیش آ رہی ہیں تو ہمارا پرچہ فوائد اور مالی اعانت (Benefits and financial assistance) دیکھیں۔ اگر فالج کے حملے کے بعد آپ کو معذوری کے معاملے میں مزید تعاون درکار ہے تو ہماری اسٹروک ہیلپ لائن (Stroke Helpline) کو 0303 3033 100 لائن کو پر کال کریں۔



1. نمک کم کریں

بہت زیادہ نمک کھانے سے آپ کا بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے جو فالج کے حملے کا ایک بڑا خطرہ ہے۔

ہم سبھی کو تھوڑے سے نمک کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن زیادہ سے زیادہ نمک جو ہمیں ایک دن میں لینا چاہیے قریب ایک چھوٹا چمچ (6 گرام) ہے۔

اپنے پکانے میں، آپ ڈشز میں جتنا نمک استعمال کرتے ہیں اس کی مقدار کم کر سکتے ہیں۔ اس کے بجائے ذائقہ بڑھانے کے لیے مسالے شامل کرنے کی کوشش کریں۔

ہم جو نمک کھاتے ہیں اس کا بہت سارا حصہ ہماری روزمرہ کی غذاؤں، جیسے بریڈ، سیریل اور ڈبہ بند گوشت جیسے بیم میں مخفی ہوتا ہے۔ تیار کھانے اور ٹیک اویز میں بھی اکثر زیادہ نمک ہوتا ہے۔

مخفی شکر، نمک اور چکنائی کی نشاندہی کرنے، نیز صحت بخش پکوان سے متعلق آئیڈیاز کی بابت مزید معلومات کے لیے www.change4life.co.uk ملاحظہ کریں۔



2. اپنی شکر کم کریں

بہت زیادہ شکر لینے سے آپ کا وزن بڑھ سکتا ہے، جو فالج اور ٹائپ 2 ذیابیطس کے آپ کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے۔

ہمیں ایک دن میں شکر کے سات مکعبوں (قریب 30 گرام) سے زیادہ مقدار میں شکر نہ کھانے کا نشانہ رکھنا چاہیے۔ جب آپ کو معلوم ہے کہ جھاگ دار مشروب کے ایک کین میں نو مکعب سے زیادہ شکر ہو سکتی ہے تو پھر یہ بہت زیادہ نہیں ہے۔

نمک کی طرح ہی، شکر کی کافی مقدار عام غذاؤں میں مخفی ہوتی ہے۔ اور یہ صرف میٹھی غذا ہی نہیں ہوتی ہے - چٹ پٹی غذاؤں جیسی سینکی بوئی پھلیوں اور ٹماٹو کیچپ میں بھی کافی زیادہ شکر ہو سکتی ہے۔

روزمرہ کی بعض غذاؤں کی ایک سرونگ میں مخفی شکر  ایک شکر مکعب = 4 گرام

کولا مشروب



سینکی بوئی
پھلیاں



بغیر اضافی
شکر والی
موٹسلی



پاستہ ساس



3. کم چکنائی کھائیں

کم چکنائی والی خوراک لینے سے وزن کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے جس سے فالج کا آپ کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

آپ کم سیراب شدہ چکنائی کھا کر اور اسے غیر سیراب شدہ چکنائی کی معمولی مقدار سے بدل کر اپنے کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ لیکن اگر آپ کا کولیسٹرول زیادہ ہے تو آپ کو دوا کی ضرورت ہو سکتی ہے، لہذا اپنے GP سے ملیں۔

سیراب شدہ چکنائی اکثر مکھن کی طرح کی ٹھوس چکنائی ہوتی ہے۔ یہ آپ کو پنیر، کیک، چکنائی والے گوشت اور ساسیج، نیز ناریل کے تیل اور تازے تیل میں مل سکتی ہے۔

غیر سیراب شدہ چکنائی اکثر کوئی تیل، جیسے زیتون کا تیل یا سویا بین کا تیل ہوتی ہے۔ یہ تیل والی مچھلی جیسے سالمن اور سارڈائنز اور دیگر غذاؤں جیسے مونگ پھلی مکھن، مگر ناشپاتی، مغزیات اور بیجوں میں ہوتی ہے۔

پکانے کے لیے، سیراب شدہ (ٹھوس) چکنائی جیسے مکھن اور ناریل کے تیل کو زیتون کے تیل یا مونگ پھلی کے تیل کی تھوڑی مقدار سے بدلنے کی کوشش کریں۔

4. اپنے ریشے کو بڑھائیں

کافی زیادہ ریشے والی غذائیں لینے سے وزن کم کرنے، ذیابیطس اور دل کی صحت میں مدد مل سکتی ہے جو فالج کے آپ کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔ کافی زیادہ پھل اور سبزیاں کھانا زیادہ سے زیادہ ریشے لینے کا ایک زبردست طریقہ ہے۔ غذاؤں میں سالم اناج جیسے بریڈ، پاستہ اور چاول کا انتخاب کریں۔ آلو اور سیب جیسی چیزوں کے چھلکے کھائیں۔ جئی، مغزیات اور بیجیں بھی ریشے کی آپ کی یومیہ مقدار کو بڑھا سکتی ہیں۔

5. اپنی خوراک متوازن بنائیں

دن بھر میں، ذیل کے ہر ایک غذائی گروپ سے کچھ نہ کچھ کھانے کی کوشش کریں۔ گھر کی بنی ہوئی غذا اکثر بہترین انتخاب ہوتی ہے کیونکہ آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ یہ تازہ اجزاء سے بنی ہوئی ہے اور تیار غذا کی بہ نسبت اس میں بہت کم چکنائی، نمک یا شکر ہوتی ہے۔

- کاربوہائیڈریٹس
- چکنائی
- ڈیری والی غذائیں
- پروٹین
- پھل اور سبزیاں



پھل اور سبزیاں: ایک دن میں پانچ کا نشانہ رکھیں۔ یاد رکھیں کہ ڈبہ بند اور منجمد پھل اور سبزیاں اہمیت رکھتی ہیں۔ اپنی پلیٹ میں رنگین قسم کی سبزیاں رکھیں۔ یہ آپ کی ہر روز کی غذا کا تقریباً ایک تہائی حصہ تک ہو سکتی ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس جیسے آلو، چاول، بریڈ اور پاستہ آپ کے ذریعہ کھائی جانے والی چیز کا تقریباً ایک تہائی حصہ تک ہو سکتے ہیں۔

پروٹین بغیر چکنائی والے گوشت، مچھلی اور انڈے سے حاصل ہوتا ہے۔ غیر حیوانی پروٹین خشک پھلیاں، دالیں اور مغزیات ہو سکتی ہیں۔

ڈیری کی غذائیں جیسے دودھ، پنیر اور یوگرت ہڈیوں کو مضبوط رکھنے میں مدد کے لیے کیلشیم فراہم کرتے ہیں۔ کم چکنائی والی قسمیں منتخب کر کے چکنائی کو کم رکھیں۔

چکنائی میں سب سے زیادہ کیلوری فی گرام ہوتی ہے لہذا آپ کو کافی معمولی مقدار درکار ہوتی ہے۔ ٹھوس چکنائی جیسے مکھن اور ناریل کے تیل کے بجائے غیر سیراب شدہ چکنائی جیسے زیتون کا تیل استعمال کرنے کی کوشش کریں۔

فالج کے بعد نکلنے میں پریشانیاں



اگر فالج کے بعد آپ کو نکلنے میں پریشانی لاحق ہے تو بحفاظت کھانے میں اپنی مدد کے لیے آپ کو کسی ماہر تغذیہ سے تعاون حاصل کرنے کی ضرورت ہوگی۔ ماہر تغذیہ محفوظ اور لذیذ غذا تیار کرنے اور کنہ جاتی کھانوں میں حصہ لینے کی بابت مشورہ دے سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے ہمارا پرچہ نکلنے کے مسائل سے نمٹنا (Dealing with swallowing problems) دیکھیں۔

غیر قانونی نشے کا استعمال

لوگ فالج کے خطرے کے بارے میں جانے بغیر غیر قانونی نشے کا استعمال کر سکتے ہیں۔ کوکین جیسی نشہ آور چیزیں استعمال کرنے کے بعد کے دنوں میں فالج کے آپ کے خطرے کو بڑھا سکتی ہیں۔ دیگر نشہ آور چیزیں جیسے بھنگ، ہیروئن اور کھاٹ بھی فالج کے اضافی خطرے اور اموات کی بڑھی ہوئی شرح کے ساتھ وابستہ ہیں۔

مزید مدد اور معلومات

نشہ سے متعلق مشاورتی تنظیم فرینک (FRANK) استعمال کنندگان، ان کے دوستوں اور اہل خانہ کو نشے کے بارے میں معلومات اور خفیہ مشورہ فراہم کرتی ہے۔ www.talktofrank.com ملاحظہ کریں یا **03001 236 600** پر کال کریں۔ اسٹروک ہیلپ لائن آپ کو مدد حاصل کرنے کے طریقوں کی بابت بتا سکتی ہے۔

زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک فعال رہیں

جسمانی طور پر فعال ہونے سے فالج کے آپ کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ گھومنے پھرنے سے آپ کے دماغ میں موجود کیمیکلز کو خارج کر کے آپ کی جذباتی بہبود میں بھی مدد مل سکتی ہے جس سے آپ کو بہتر محسوس ہوتا ہے۔



اگر آپ جسمانی سرگرمی کی اپنی سطحیں بڑھانے پر قادر ہیں تو اس سے آپ کی صحت اور بہبود میں فرق آ سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے، فعال رہنے کا مطلب کمرے میں ٹہلنا ہو سکتا ہے اور دوسرے لوگوں کے لیے اس کا مطلب تندرستی کی کلاسوں میں شمولیت اختیار کرنا یا کچھ باغبانی کرنا ہو سکتا ہے۔

بھولیں نہیں کہ، اسٹروک ایسوسی ایشن (Stroke Association) چندہ وصولی والی دوڑ، پیدل چلنے اور ہائیک رائیڈز کی کافی کامیاب سیریز پیش کرتی ہے۔ اگر آپ پیدل چلنے، دوڑنے یا سائیکل چلانے پر قادر ہیں تو ہماری ایک پرلطف ایونٹ کو خود اپنے لیے ایک ہدف کیوں نہیں بناتے؟



ایک فعال، صحت بخش طرز زندگی کا مالک ہونا اور اپنے طبی مسائل کا علاج کرنا بھی دل کے مرض، فتور دماغ اور کینسر کے آپ کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔



اپنی صحت کی گتفیات کا علاج کریں



اپنی صحت کی کیفیات کا علاج کریں

اگر آپ کو فالج سے وابستہ صحت کی کیفیت درپیش ہے تو اپنے علاج پر گامزن رہنے سے آپ کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ پر فالج یا TIA کا حملہ ہوا ہے تو دوسرے فالج کا اپنا خطرہ کم کرنے کا ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنی صحت کی کیفیت کے لیے ڈاکٹروں کے ذریعہ دے گئے علاج پر عمل کریں۔

ہائی بلڈ پریشر

ہائی بلڈ پریشر فالج کے نصف معاملوں میں ایک کردار ادا کرتا ہے لہذا یہ فالج کے حملے کے لیے سب سے بڑا واحد خطرے کا عامل ہے۔ 

یہ کیا ہے؟ آپ کا دل آپ کے خون کی رگوں سے ہو کر خون کو پمپ کرتا ہے۔ جب خون کا دباؤ خون کی رگوں کی دیواروں کے برخلاف کافی سخت ہو جاتا ہے تو اسے ہائی بلڈ پریشر کے طور پر جانا جاتا ہے۔ اسے ہائپرٹینشن بھی کہا جاتا ہے۔

اس میں کس چیز کا خطرہ ہے؟ ہائی بلڈ پریشر خون کا چکٹہ بننے کا سبب ہو سکتا ہے یا دماغ میں جریان خون کا باعث ہو سکتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر دل کے دوروں، فتور دماغ اور گردے کی ناکامی کے خطرے کو بھی بڑھا سکتا ہے۔

مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ میں اس میں مبتلا ہوں؟ اس کی عموماً کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں، لہذا باقاعدگی سے اپنے بلڈ پریشر کی جانچ کرواتے رہیں۔ آپ یہ کام اپنے GP کی سرجری یا فارمیسی میں کروا سکتے ہیں۔ بلڈ پریشر مانیٹرز خریدنے کے لیے بھی دستیاب ہیں۔

میں اس بارے میں کیا کرسکتا ہوں؟ اگر آپ میں ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص ہوئی ہے تو صحت مند طرز زندگی کی کچھ تبدیلیاں کرنے سے مدد مل سکتی ہے اور آپ کو دوا کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو ٹیبلٹس لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے تو انہیں باقاعدگی سے لینا ضروری ہے۔

وریدی ارتجاف (Atrial fibrillation, AF)

اگر آپ میں غیر علاج شدہ وریدی ارتجاف (AF) ہے تو فالج کا آپ کا خطرہ پانچ گنا تک زیادہ ہے اور اگر آپ کو AF ہے تو فالج زیادہ شدید ہو سکتا ہے۔



یہ کیا ہے؟ AF میں آپ کے دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہوتی ہے اور خلاف معمول طور پر تیز ہو سکتی ہے۔

اس میں کس چیز کا خطرہ ہے؟ دل ہر دھڑکن کے ساتھ اپنے آپ کو خون سے خالی نہیں کر سکتا ہے اور باقی بچ جانے والے خون میں ایک چکتہ بن سکتا ہے۔ وہ چکتہ دماغ میں جا سکتا اور فالج کا سبب بن سکتا ہے۔


مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ میں اس میں مبتلا ہوں؟ آپ کو اپنا دل تیز دھڑکتا ہوا معلوم پڑ سکتا ہے لیکن زیادہ تر لوگوں کو کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں۔ GP آپ کو چیک کر کے آپ کو مزید جانچوں کے لیے بھیج سکتے ہیں۔

میں اس بارے میں کیا کر سکتا ہوں؟ اگر آپ کو AF ہے تو آپ کو فالج کے خطرے کا اسکور دیا جائے گا۔ اگر آپ کا اسکور زیادہ ہو تو فالج کے آپ کے خطرے کو کم کرنے کے لیے آپ کو ایک دافع انجماد خون دوا دی جانی چاہیے۔

فالج کے اپنے خطرے کو کم رکھنے کے لیے دافع انجماد خون دوائیں لیتے رہنا ضروری ہے۔



ذیابیطس

ذیابیطس ہونا فالج کے آپ کے خطرے کو لگ بھگ دو گنا کر دیتا ہے۔ 

یہ کیا ہے؟ ذیابیطس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا جسم آپ کے خون سے مناسب طور پر شکر نہیں لے سکتا ہے۔

اس میں کس چیز کا خطرہ ہے؟ آپ کے خون میں بہت زیادہ شکر کی موجودگی خون کی شریانوں اور اعصاب کو نقصان پہنچنے کا سبب ہو سکتی ہے۔ یہ فالج کا حملہ ہونے کے خطرے کو بڑھا دیتی ہے۔ یہ دل کے دوروں، بینائی زائل ہونے اور گردے کے مسائل کا بھی سبب ہو سکتی ہے۔

مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ میں اس میں مبتلا ہوں؟ ممکن ہے آپ میں کوئی علامات نہ ہوں لیکن ذیابیطس پیشاب کرنے کی آپ کی ضرورت بڑھا سکتی اور آپ کو مزید تھکا ماندہ اور پیاسا ہونے کا احساس دلا سکتی ہے۔ خون کی جانچ سے تصدیق ہو سکتی ہے کہ آیا آپ کو ذیابیطس یا ماقبل ذیابیطس ہے۔ ٹائپ 1 اور ٹائپ 2 ذیابیطس کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، www.nhs.uk/diabetes ملاحظہ کریں۔

میں اس بارے میں کیا کر سکتا ہوں؟ ٹائپ 1 ذیابیطس والے افراد کو عام طور پر انسولین والے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ ٹائپ 2 ذیابیطس والے کچھ افراد کو صرف اپنی خوراک میں تبدیلیاں کرنی ہوتی ہیں، جبکہ دوسروں کو دوائیں یا انسولین والے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنی ذیابیطس کا علاج کرنے اور صحت مند طرز زندگی کے انتخابات کرنے، جیسے اگر آپ کو ضرورت ہو تو وزن کم کرنے سے فالج کا آپ کا خطرہ کم کرنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔

یقینی طور پر معلوم نہیں ہے کہ اپنی صحت کی جانچ کیسے کروائیں؟
صفحہ 27 دیکھیں۔



زیادہ کولیسٹرول

زیادہ کولیسٹرول کی عموماً کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں، لیکن یہ فالج کے لیے خطرے کا ایک بڑا عامل ہے۔



یہ کیا ہے؟ کولیسٹرول آپ کے بدن میں ایک اہم مادہ ہوتا ہے لیکن اگر آپ کے خون میں بہت زیادہ کولیسٹرول ہو تو یہ دل کے مرض اور فالج کا سبب ہو سکتا ہے۔

اس میں کس چیز کا خطرہ ہے؟ آپ کے خون میں زائد کولیسٹرول خون کی شریانوں کو بند اور تنگ کر سکتا ہے (صلابت شریان)۔ یہ چکٹہ بننے کا سبب ہو سکتا ہے اور فالج کا حملہ ہونے کی وجہ بن سکتا ہے۔

مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ میں اس میں مبتلا ہوں؟ آپ کے GP یا فارمیسیسٹ سے خون کی جانچ۔

میں اس بارے میں کیا کر سکتا ہوں؟ آپ کے کولیسٹرول کا نتیجہ فالج کا حملہ ہونے کے آپ کے خطرے کو شمار کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کا خطرہ زیادہ ہے تو آپ طرز زندگی میں تبدیلیاں لانے جیسے وزن کم کرنے، زیادہ فعال ہونے اور صحت بخش انداز میں کھانے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

استیتن نامی دوائیں اکثر زیادہ کولیسٹرول کے لیے دی جاتی ہیں اور ان سے فالج کے امکانات کم ہوتے دیکھا گیا ہے۔

کچھ لوگوں میں پیدائشی طور پر زیادہ کولیسٹرول ہوتا ہے۔ یہ موروثی کیفیت ہوتی ہے جسے کنبہ جاتی ہائپر کولیسٹرولیمیا کہا جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے لوگ اپنی زندگی کے 20 ویں یا 30 ویں سال میں وفات پا جاتے ہیں، لہذا اگر آپ کو اپنے خاندان میں دل کے مرض یا فالج سے قبل از وقت اموات ہونے کا علم ہے تو جانچ کروانا ضروری ہے۔ کولیسٹرول کو کم کرنے والی دواؤں سے اس کا علاج ہو سکتا ہے۔



فالج سے وابستہ صحت کی دیگر کیفیات

ہلالی خلیہ کا مرض (Sickle cell disease, SCD)

ہلالی خلیہ کا مرض (SCD) والے ایک چوتھائی افراد پر 45 سال کی عمر سے پہلے فالج کا حملہ ہوتا ہے۔ SCD خاص طور پر افریقی-کیریبیائی، ایشیائی اور بحر اوقیانوس کے ورثہ سے تعلق رکھنے والے افراد پر اثر ڈالتا ہے۔ اس سے فالج کا خطرہ اس وجہ سے بڑھ جاتا ہے کہ سرخ دموی خلیوں کی شکل تبدیل ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے انہیں خون کا چکتہ بننے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

UK میں، SCD کی تشخیص عموماً خون کی جانچ سے حمل کے دوران یا وضع حمل کے فوراً بعد ہوتی ہے۔ فالج کے خطرے کو کم کرنے کا اصل علاج مستقل انتقال خون کروانا ہے۔ SCD کی بابت معلومات اور تعاون کے لیے سیکل سیل سوسائٹی (Sickle Cell Society) سے www.sicklecellsociety.org پر رابطہ کریں۔

زنانہ امتناع حمل اور ہارمون والا علاج

کچھ کھائی جانے والی مانع حمل دوائیں اور ہارمون ریپلیسمنٹ تھیراپی (hormone replacement therapy, HRT) کی وجہ سے خواتین میں فالج کا قدرے زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔ آپ کو یہ علاج مہیا کرنے سے قبل آپ کے ڈاکٹر کو آپ کے فالج کے خطرے کی تشخیص کرنی چاہیے۔ اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے، ادھے سر کا درد ہوتا ہے یا آپ کو ازیں قبل خون کے چکتے یا فالج کی شکایت رہی ہے تو آپ اہل نہیں ہو سکتی ہیں۔ تمباکو نوشی، وزن زیادہ ہونا، یا عمر 35 سال سے زائد ہونا بھی گولی یا HRT لے رہے ہونے کے دوران فالج کا حملہ ہونے کے آپ کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے۔

مجموعی طور پر مانع حمل یا HRT سے فالج کا خطرہ کم ہے۔ لہذا اگر آپ فکرمند ہیں تو کوئی بھی علاج تب تک نہ روکیں جب تک آپ اپنے GP یا نرس سے بات نہ کر لیں۔ خود اپنے خطرے اور اپنے لیے بہترین مانع حمل یا ہارمون والے علاج کے بارے میں ان سے پوچھیں۔

تناؤ، اضطراب اور افسردگی

اگر آپ کو تناؤ، اضطراب یا افسردگی کا سامنا ہوتا ہے تو آپ فالج کے زیادہ خطرے کی زد میں ہو سکتے ہیں۔ اس کی وجہ معلوم نہیں ہے لیکن ایک وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ اگر آپ افسردہ یا کافی زیادہ دباؤ میں ہیں تو اپنی صحت کا خیال رکھنا قدرے مشکل ہو سکتا ہے۔ کسی جذباتی مسائل کے مدنظر دوستوں یا پیشہ ور افراد کی جانب سے تعاون تلاش کرنے کی کوشش کریں اور صحت مند طرز زندگی کے ایسے انتخابات کے بارے میں سوچیں جو آپ کی بہبود میں مدد کر سکتے ہوں۔

آبسٹرکٹو سلیپ اپنیا [نیند میں حبس دم] (Obstructive sleep apnoea, OSA)

آبسٹرکٹو سلیپ اپنیا (OSA) نامی نیند کا ایک عارضہ فالج سے جڑا ہوا ہے۔ OSA نیند کے دوران آپ کے تنفس میں خلل ڈالتا ہے۔ OSA والے کچھ افراد خراٹے لیتے ہیں، لیکن تمام لوگ نہیں لیتے ہیں۔ آپ رات میں کافی زیادہ جاگ سکتے ہیں اور دن کے اوقات میں کافی خوابیدہ محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے خیال میں آپ کو OSA ہے تو اپنے GP سے بات کریں۔

اپنی صحت کی جانچ کیسے کروائیں

یہاں پر درج صحت کی ساری کیفیات کسی بھی عمر میں آپ کو پیش آ سکتی ہیں۔ لہذا چاہے آپ اچھی صحت کے مالک محسوس ہوں، باقاعدہ صحت کی جانچ کروائیں۔

انگلینڈ میں، 40 سے 74 سال کی عمر کے افراد NHS ہیلتھ چیک (NHS Health Check) کروا سکتے ہیں، جس میں فالج کے خطرے سمیت صحت کے مسائل کی ابتدائی نشانیوں پر غور کیا جاتا ہے۔

اگر آپ اپنی صحت کے بارے میں فکرمند ہیں تو اپنی نرس یا GP کے پاس جائیں۔ مقامی فارمیسیسٹ بھی مشورہ دے سکتا اور صحت کی کچھ جانچیں کر سکتا ہے۔



فالج کے بارے میں



فالج کے بارے میں

فالج دماغ پر حملہ ہوتا ہے یہ اس وقت ہوتا ہے جب دماغ کے حصے میں خون کی سپلائی بند ہو جاتی ہے جس سے دماغ کے خلیے فوت ہو جاتے ہیں۔ دماغ کو پہنچنے والے نقصان سے جسم کے کام کرنے کا طریقہ متاثر ہو سکتا ہے۔ اس سے آپ کے سوچنے اور محسوس کرنے کا طریقہ بھی تبدیل ہو سکتا ہے۔

فالج کی دو اصل قسمیں ہیں

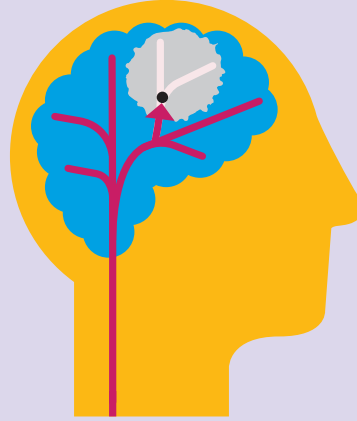
2. ہیمریجک فالج

دماغ میں اور اس کے آس پاس
جریان خون کے سبب۔



1. اسکیمک فالج

دماغ میں خون کی مسدود رگوں
کے سبب۔



اسکیمک فالج کو اکثر چکٹہ کے طور پر ذکر کیا جاتا ہے۔
ہیمریجک فالج کو اکثر جریان خون کہا جاتا ہے۔

فالج کی نشانیوں کو سمجھنا

خود اپنی ذات میں یا کسی اور میں فالج کی عام نشانیوں کو سمجھنے کا طریقہ جاننا ضروری ہے۔ اس کام کے لیے FAST ٹیسٹ استعمال کرنا بہترین طریقہ ہے۔

FAST ٹیسٹ



Face (چہرہ)

کیا وہ فرد مسکرا سکتا ہے؟ کیا اس کا چہرہ ایک طرف کو ڈھل گیا ہے؟

F



Arms (بازو)

کیا وہ فرد دونوں بازوؤں کو اٹھاتا اور انہیں اٹھائے رکھتا ہے؟

A



Speech (گویائی) کے مسائل

کیا وہ فرد صاف صاف بولتا ہے اور آپ کی کہی ہوئی بات کو سمجھ لیتا ہے؟ کیا ان کی گویائی میں لکنت ہے؟

S



Time (وقت)

اگر آپ کو ان تینوں نشانیوں میں سے کوئی بھی نظر آتی ہیں تو یہ وقت 999 پر کال کرنے کا ہے۔

T

FAST ٹیسٹ سے فالج کی تین انتہائی عام علامات کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ لیکن دیگر ایسی بھی نشانیاں ہیں جنہیں آپ کو ہمیشہ سنجیدگی سے لینا چاہیے۔ ان میں شامل ہیں:

- ٹانگوں، ہاتھوں یا پیروں سمیت جسم کی ایک سمت میں اچانک کمزوری یا سہ پن۔
- الفاظ تلاش کرنے یا واضح جملوں میں بولنے میں پریشانی
- اچانک دھندلی بینائی یا ایک یا دونوں آنکھوں میں بینائی زائل ہو جانا
- اچانک یادداشت ضائع ہو جانا یا اشتباہ، اور غنودگی یا اچانک گر جانا۔
- اچانک، شدید سر درد۔

فالج کا حملہ کسی پر بھی، کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے۔ ایک ایک سیکنڈ اہمیت رکھتا ہے۔ اگر آپ کو فالج کی ان نشانیوں میں سے کسی کا بھی پتہ چلتا ہے تو انتظار نہ کریں۔ اسی وقت 999 پر کال کریں۔



TIA یا چھوٹا فالج

TIA (ٹرانزینٹ اسکیمک اٹیک) فالج کی طرح ہی ہے، سوائے اس کے کہ علامات کافی کم وقت تک رہتی ہیں۔ TIA میں، دماغ میں جانے والی خون کی رگیں مسدود ہو جاتی ہیں، لیکن سداد اپنے آپ صاف ہو جاتا ہے۔ علامات مکمل فالج کی طرح ہی ہوتی ہیں۔ پہلی بار علامات شروع ہونے پر یہ جاننے کا کوئی طریقہ نہیں ہے کہ آیا کسی پر TIA یا مکمل فالج کا حملہ ہو رہا ہے، لہذا انتظار نہ کریں۔ اسی وقت 999 پر کال کریں۔

فالج کی ایمرجنسی کا علاج کرنا

جب کسی پر مشتبہ فالج کا حملہ ہوا ہو تو چاہیے کہ انہیں ایمرجنس سے ہسپتال کی اسپیشلسٹ اسٹروک یونٹ میں لے جایا جائے۔ جتنی جلدی ممکن ہو فالج کا علاج کروانا ضروری ہے۔ فالج کا حملہ ہونے سے چند گھنٹوں کے اندر چکتے کو توڑنے اور چکتے کو نکالنے والے معالجے مہیا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے لہذا انتظار نہ کریں، اسی وقت 999 پر کال کریں۔

مدد اور معلومات کہاں سے حاصل کریں



مدد اور معلومات کہاں سے حاصل کریں

اسٹروک ایسوسی ایشن سے

ہم سے بات کریں

ہماری اسٹروک ہیلپ لائن فالج سے متاثر کسی بھی فرد، بشمول اہل خانہ، دوستوں اور نگرانوں کے لیے ہے۔ یہ ہیلپ لائن آپ کو فالج کے کسی بھی پہلو پر معلومات اور تعاون فراہم کر سکتی ہے۔

ہمیں **100 3033 0303** پر، ٹیکسٹ فون سے **100 3033 18001** پر کال کریں یا **info@stroke.org.uk** پر ای میل کریں۔

ہماری مطبوعات پڑھیں

ہم فالج کے وسیع تر عنوانات بشمول فالج کے آپ کے خطرے کو کم کرنے اور بحالی صحت کے بارے میں تفصیلی معلومات شائع کرتے ہیں۔ **stroke.org.uk** پر آن لائن پڑھیں یا مطبوعہ کاپیاں طلب کرنے کے لیے ہیلپ لائن کو کال کریں۔

فالج کے بارے میں ہماری اصل گائیڈز

- جب آپ پر فالج کا حملہ ہو (When you have a stroke) – ایک مختصر گائیڈ اس شخص کے لیے جس پر فالج کا حملہ ہوا ہو۔
- فالج کے بعد اگلے اقدامات (Next steps after a stroke) – فالج سے متاثرین کے لیے فالج کے بعد بحالی صحت اور زندگی۔
- فالج سے متاثر فرد کا تعاون کرنا (Supporting a stroke survivor) – دوستوں، اہل خانہ اور نگرانوں کے لیے گائیڈ۔
- فالج کے اپنے خطرے کو کیسے کم کریں (How to reduce your risk of a stroke) – فالج کے خطرے کو کم کرنے سے متعلق تجاویز اور معلومات۔

فالج سے متاثر دوسرے لوگوں سے بات کریں

آپ کے مقامی علاقے میں کوئی اسٹروک گروپ ہو سکتا ہے جہاں آپ فالج سے متاثر دوسرے لوگوں سے مل سکتے ہیں۔ آپ ہمارے آن لائن فورم [stroke.org.uk/talkstroke](https://www.facebook.com/TalkStroke) (TalkStroke) پر اور ہمارے Facebook صفحہ [www.Facebook.com/TheStrokeAssociation](https://www.facebook.com/TheStrokeAssociation) پر لوگوں سے مل سکتے ہیں۔

اسٹروک گروپس پر مزید معلومات اور رو بہ رو دیگر تعاون کے لیے ہماری ہیلپ لائن کو کال کریں یا stroke.org.uk/support ملاحظہ کریں۔

چائلڈ ہوڈ اسٹروک (Childhood stroke)

یہ گائیڈ بالغوں میں فالج کے بارے میں ہے۔ بچپن میں فالج کے بارے میں معلومات کے لیے stroke.org.uk/childhood ملاحظہ کریں

ہماری معلومات کے بارے میں

ہم فالج سے متاثر افراد کے لیے بہترین معلومات فراہم کرنا چاہتے ہیں۔ اسی وجہ سے ہم فالج سے متاثر افراد اور ان کے اہل خانہ، نیز طبی ماہرین سے ہماری مطبوعات کو مجتمع رکھنے میں مدد کرنے کی گزارش کرتے ہیں۔



ہم یہ کام کیسے کرتے ہیں؟ اس گائیڈ کی بابت اپنا خیال ہمیں بتانے کے لیے یا اسے تخلیق کرنے کے لیے ہم نے جو وسائل استعمال کیے ان کی فہرست طلب کرنے کے لیے، ہمیں feedback@stroke.org.uk پر ای میل کریں۔



براہ کرم جان لیں کہ یہ معلومات آپ کی صورتحال کے لیے تیار کردہ ماہر خصوصی کے پیشہ ورانہ مشورے کے متبادل کے طور پر تیار نہیں کی گئی ہیں۔ ہم یہ یقینی بنانے کی کوشش کرتے ہیں کہ ہمارا فراہم کردہ مواد درست اور تازہ ترین ہو لیکن وقت گزرنے پر معلومات تبدیل ہو سکتی ہیں۔ قانون کے ذریعہ مجاز حد تک، اسٹروک ایسوسی ایشن اس اشاعت میں درج معلومات یا کسی فریق ثالث کی معلومات یا اس میں شامل یا محولہ ویب سائٹس کے استعمال کے سلسلے میں کوئی جوابدہی قبول نہیں کرتی ہے۔



ہم سے رابطہ کریں

ہم یہاں آپ کے لیے موجود ہیں۔ بذریعہ فون، ای میل اور آن لائن ماہرانہ معلومات اور تعاون کے لیے ہم سے رابطہ کریں۔

اسٹروک ہیلپ لائن: 0303 3033 100

ٹیکسٹ فون سے: 18001 0303 3033 100

ای میل: info@stroke.org.uk

ویب سائٹ: stroke.org.uk

ہم ہیں اسٹروک ایسوسی ایشن

ہم فالج کے بعد زندگی میں یقین رکھتے ہیں۔ اسی وجہ سے ہم فالج کے متاثرین کا تعاون کرتے ہیں تاکہ وہ جتنے بہترین ڈھنگ سے صحتیاب ہو سکتے ہیں ہو جائیں۔ اسی وجہ سے ہم فالج کی بہتر نگہداشت کے لیے مہم چلاتے ہیں۔ اور اسی وجہ سے ہم نئے علاج فروغ دینے اور فالج کی روک تھام کے طریقوں کی تحقیق کا مالی تعاون کرتے ہیں۔

زندگی بچانے والی تحقیق اور فالج سے متاثر افراد کے لیے اہم خدمات کا مالی تعاون کرنے کے لیے ہم آپ کے تعاون پر انحصار کرتے ہیں۔ فالج کے خلاف جنگ میں stroke.org.uk/fundraising پر ابھی شامل ہوں۔ ساتھ مل کر ہم فالج کو شکست دے سکتے ہیں۔



© Stroke Association 2017

ورژن 1۔ شائع شدہ جون 2017

نظر ثانی ہوگی: جون 2019

آئیٹم کوڈ: A01L14