

સ્ટ્રોક બાદ આગામી પગલાં

Stroke
association

સ્ટ્રોક બાદ આગામી પગલાં

તેવા લોકો માટે માહિતી જેને સ્ટ્રોક થયો હતો



stroke.org.uk

Next steps after a stroke - Gujarati

આ ગાઈડની અંદર

સ્ટ્રોકને સમજવું	પાન 3
રિકવરી (સાજ થવું) અને રીહેબિલિટેશન (પુનર્વસવાટ)	પાન 12
હોસ્પિટલ છોડ્યા બાદ સપોર્ટ	પાન 18
સ્ટ્રોક બાદ જીવન માણવું	પાન 24
બીજા સ્ટ્રોકનું તમારું જોખમ ઘટાડવું	પાન 28
મદદ અને માહિતી ક્યાંથી મેળવવા	પાન 40



અમે તમારા માટે અહીં છીએ

સ્ટ્રોક હેલ્પલાઈનને 0303 3033 100 રીહેબિલિટેશન (પુનર્વસવાટ),
ઈમેલ info@stroke.org.uk, અથવા stroke.org.uk ની
મુલાકાત લો



તમારા વિશે

સ્ટ્રોક પછી તમે સંપૂર્ણપણે સાજા થયા હોવ તેવું લાગે છે કે કેમ
અથવા વિકલાંગતા ધરાવો છો તે માટે તમને માહિતી અને
સપોર્ટની જરૂર પડશે. આ ગાઈડ સ્ટ્રોક થયો હોય તેવા
કોઈપણને ઉપયોગી માહિતી પૂરી પાડે છે જેમાં તેમને જરૂર
હોય તો મદદ માટે ક્યાં જવું તેની સલાહનો સમાવેશ થાય છે.

स्ट्रोकने समजवुं



સ્ટ્રોકને સમજવું

સ્ટ્રોક એક મગજનો હુમલો છે. તે ત્યારે થાય છે જ્યારે મગજના ભાગમાં લોહી પહોંચતું અટકી જાય, જેનાથી મગજના કોષો મરી જાય છે. શરીર કેવી રીતે કામ કરે છે તેને મગજનું નુકસાન અસર કરી શકે છે. તમે કેમ વિચારો છે અને તમને કેવું લાગે છે એ પણ તે બદલી શકે છે.

સ્ટ્રોકના મુખ્ય બે પ્રકારો છે

1. ઈસ્કેમિક (Ischaemic) સ્ટ્રોક

મગજમાં અવરોધિત રક્ત વાહિનીના કારણે.



2. હેમરેજિક (hemorrhagic) સ્ટ્રોક

મગજમાં અથવા આસપાસ રક્તસ્રાવને કારણે.



ઈસ્કેમિક સ્ટ્રોકને ઘણીવાર ગઠ્ઠા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. હેમરેજિક સ્ટ્રોકને ઘણીવાર રક્તવહન કહેવામાં આવે છે.

હેમરેજીક સ્ટ્રોક માટેના અલગ અલગ નામ

હેમરેજીક સ્ટ્રોકને ક્યારેક બ્રેઈન હેમરેજ, સબઍરેકનોઈડ હેમરેજ અથવા ઈન્ટ્રાસેરિબ્રલ હેમરેજ કહેવામાં આવે છે.

TIA અથવા મિની-સ્ટ્રોક

TIA (ટ્રાન્સીએન્ટ ઈસ્કેમિક એટેક) સ્ટ્રોક જેવો જ હોય છે, સિવાય કે તેના લક્ષણો ટૂંકા સમય માટે જ રહે છે. TIA માં, મગજમાં રક્ત વાહિની અવરોધિત થાય છે, પરંતુ અવરોધ આપમેળે સાફ થઈ જાય છે. TIA ને મિની-સ્ટ્રોક પણ કહેવાય છે અને અમુક લોકો તેને 'ગંભીરતાથી નથી લેતા'. પરંતુ TIA સ્ટ્રોકની મુખ્ય ચેતવાણીનું ચિન્હ છે.



સ્ટ્રોક અને TIA ના ચિહ્નો કેવી રીતે ઓળખવા તે શીખવા 36 માં પાન પર જાઓ.

સ્ટ્રોકની અસરો

દરેક સ્ટ્રોક અલગ હોય છે. સ્ટ્રોકની અસરોનો આધાર મગજમાં તે ક્યાં ઉદ્ભવે છે, અને નુકસાનનો વિસ્તાર કેટલો મોટો છે તેના પર રહે છે.

સ્ટ્રોકની અમુક અસરો

હલનચલન અને સંતુલન:

- શરીરની એક બાજુમાં નબળાઈ
- સંતુલન અને ચાલવા સાથે સમસ્યાઓ
- પગ, પંજ, ભુજાઓ અથવા હાથ હલાવવામાં મુશ્કેલી.

અન્ય શારીરિક સમસ્યાઓ:

- ઓગળવાની સમસ્યાઓ
- આંતરડા અને મૂત્રાશય પર નિયંત્રણ ગુમાવું
- થકાવટ: થાક જે આરામ કર્યો પછી પણ દૂર ન થાય
- સ્નાયુ અને સાંધામાં દુખાવો.

વિચારવું અને વાતચીત:

- યાદશક્તિ, એકાગ્રતા અને સમસ્યા ઉકેલવાની સાથે સમસ્યાઓ
- બોલવામાં, સમજવામાં, વાંચવામાં અને લખવામાં સમસ્યાઓ
- સ્થળલક્ષી અવગણના: એક બાજુની વસ્તુઓથી પરિચિત ન રહેવું.

સંવેદનાત્મક સમસ્યાઓ:

- ડબલ દ્રષ્ટિ, પ્રકાશ માટે ખૂબ જ સંવેદનશીલતા, અને દ્રષ્ટિ ક્ષેત્રનો ભાગ ગુમાવવા સહીતની દ્રષ્ટિની સમસ્યાઓ
- નિષ્ક્રિય ચામડી, અને ખાલી ચડવી અને જંજાણાટી થવી.

લિડેન (છુપાયેલી) અસરો

સ્ટ્રોકની 'લિડેન (છુપાયેલી)' અસરો, જેમ કે ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ અને થકાવટ હોઈ શકે છે. આ લિડેન (છુપાયેલી) અસરો એવા લોકોને પણ થઈ શકે છે જેને સ્ટ્રોક પછી અન્ય કોઈ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અથવા વિકલાંગતા ન હોય.

વ્યક્તિગત વાર્તા: થકાવટ

“નિરાશામાં મેં સ્ટ્રોક હેલ્પલાઈનને ફોન કર્યો કારણ કે મારામાં કોઈ શક્તિ ન હતી. હેલ્પલાઈન પર મહિલાએ જણાવ્યું હતું કે 'ઠીક છે, આ સંપૂર્ણપણે સામાન્ય છે.' આ એક મોટી રાહત હતી.”

રિચાર્ડ (Richard), સ્ટ્રોક માંથી બચી જનાર

i

અફેસીયા (મગજની બીમારીથી વાચા બંધ થવી તે) લગભગ ત્રીજા ભાગના સ્ટ્રોક માંથી બચી જનારાઓને અફેસીયા કહેવાતી ભાષા સાથે સમસ્યા હોય છે. તે ઘણી વખત મગજની ડાબી બાજુ સ્ટ્રોક થવાથી થાય છે. અફેસીયા બોલવા, વાંચવા, લખવા અને બોલી સમજવા સહિત ભાષાના તમામ પાસા પર અસર કરી શકે છે. વ્યક્તિ ઓછું બુદ્ધિશાળી નથી બનતો, પરંતુ તેઓને ભાષાનો ઉપયોગ કરવાનું મુશ્કેલ લાગે છે.

ચહેરાના નબળા સ્નાયુના પરિણામે અસ્પષ્ટ બોલી, અને યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા સાથે સમસ્યાઓના કારણે પણ વાતચીતમાં મુશ્કેલીઓ થઈ શકે છે.

વ્યવહારમાં ફેરફારો

અમુક લોકોનો વ્યવહાર બદલી જાય છે. તેઓ તેમની ટેવો બદલી શકે છે, દાખલા તરીકે કોફીના બદલે ચા પીવાનું શરૂ કરી શકે છે. અમુક લોકો ખૂબ જ ચિડ્યા બની જાય છે, અથવા વિચાર્યા વિના વસ્તુઓ બોલે છે અને કરે છે.

સ્ટ્રોકની ઘણી અસરો અસ્થાયી હોય છે

તેમાં સ્ટ્રોક પછીના પહેલા થોડાક દિવસો અને અઠવાડિયામાં સુધારો થઈ શકે છે. સ્ટ્રોકની ભાવનાત્મક અસરો વિશે વધુ પાન 9 પર વાંચો. તમને રિકવરી (સાજા થવામાં) મદદ માટે રીહેબિલિટેશન (પુનર્વસવાટ)ની જરૂર પડી શકે છે.

i

આ તમામ સમસ્યાઓ પર વધુ માહિતી માટે stroke.org.uk ની મુલાકાત લો.

સ્ટ્રોકની ભાવનાત્મક અસરો

સ્ટ્રોક પછી, ઘણા લોકો આઘાત, ગુસ્સો, અપરાધ અને દુઃખ જેવી લાગણી ધરાવે છે. સ્ટ્રોક પછી ચિંતા અને હતાશા જેવી ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ હોવી સામાન્ય છે. જોકે તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરવાનું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, એક પ્રિયજન અથવા કાઉન્સેલર સાથે વાત કરવાથી મદદ મળી શકે છે.

ભાવનાત્મકતા

અમુક લોકોને સ્ટ્રોક પછી તેમની લાગણીઓ નિયંત્રિત કરવાનું મુશ્કેલ લાગે છે. આને ભાવનાત્મકતા કહેવાય છે. એનો અર્થ એ થાય છે કે, ક્યારેક કોઈપણ કારણ વગર તમે અનપેક્ષિત રીતે હસી શકો અથવા રોઈ શકો છો.

વ્યક્તિગત વાર્તા: ભાવનાત્મકતા

“હું એવી વસ્તુઓ કે જે બહુ રમુજી નથી તેના પર હસી શકું છું – રોવા સાથે મિશ્રીત હાસ્યનો એક પ્રકાર, જે ખરેખર વિચિત્ર બાબત છે.”

જોશ (Josh), સ્ટ્રોક માંથી બચી જનાર



સંબંધો પર અસર

સ્ટ્રોક તમારી આસપાસના લોકોને અસર કરે છે. તેઓ ઘણી વખત ચિંતિત અને આઘાતમાં હોય તેવું લાગે છે. સ્ટ્રોક તમારા સંબંધો બદલી શકે છે, અને બીમારી કે વિકલાંગતા કુટુંબમાં લોકોની ભૂમિકા બદલી શકે છે.

તમારા મિત્રો અને કુટુંબીઓ માટે તમે સેમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો તે સમજવાનું મુશ્કેલ થઈ શકે છે, તેથી જો તમે કરી શકો તો તમને કેવું લાગી રહ્યું છે તેના વિશે તેમની સાથે વાત કરવા પ્રયાસ કરો.

ઘણા લોકો કહે છે કે સ્ટ્રોકના લીધે તેમના જાતિય જીવન પર અસર થઈ છે. આ સ્ટ્રોકની શારીરિક અને ભાવનાત્મક અસરના કારણે હોઈ શકે છે. લોકોને ઘણી વખત તે વિશે વાત કરવાનું મુશ્કેલ લાગે છે, પરંતુ તે કંઈ એવું નથી જેના વિશે તમારે શરમાવું જોઈએ.

મદદ મેળવવી

વર્તનમાં ફેરફારો સહિત ભાવનાત્મક, જાતીય અને સંબંધ સમસ્યાઓ માટે મદદ લેવામાં ગભરાશો નહીં.

તમારા GP ની મુલાકાત લો અથવા સ્ટ્રોક હેલ્પલાઈનને **0303 3033 100** પર કોલ કરો.

વ્યક્તિગત વાર્તા: હતાશા

“હું વિચારતી રહી, 'શા માટે મને આ થયું છે?' અને ખૂબ હતાશ થઈ ગઈ. લગભગ તરતજ, કાઉન્સેલિંગ સેવા સાથે મારો સંપર્ક કરાવામાં આવ્યો હતો.”

સેલિયા (Celia), સ્ટ્રોક માંથી બચી જનાર

રિકવરી (સાજા થવું) અને રીહેબિલિટેશન



રિકવરી (સાજ થવું) અને રીહેબિલિટેશન (પુનર્વસવાટ)

સ્ટ્રોક પછી, શરીર અને મગજને ઠીક થવામાં સમયની જરૂર હોય છે. પ્રથમ થોડા અઠવાડિયા માટે, અમુક લોકો ખૂબ જ થાકેલા અને મૂંઝાયેલા લાગે છે.

દરેક વ્યક્તિ અલગ રીતે સાજ થાય છે. અમુક લોકો સંપૂર્ણપણે સાજ થાય છે. અન્ય લોકોને સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અથવા વિકલાંગતા હશે.

સાજ થવાની ઝડપ

પ્રથમ થોડા મહિનામાં ઝડપી સાજું થવાય છે. પછી પ્રગતિ ધીમી હોઈ શકે છે. જો કે, લોકોમાં મહિનાઓ કે વર્ષો સુધી સુધારાઓ આવવાનું ચાલુ રહી શકે છે.

વ્યક્તિગત વાર્તા: રિકવરી (સાજું થવું)

"હું 10 વર્ષ પછી હજી પણ ધીમે ધીમે સાજો થાવ છું."

એલન (Alan), સ્ટ્રોક માંથી બચી જનાર

ન્યૂરોપ્લાસ્ટિસીટી (Neuroplasticity)

તમે કદાચ ન્યૂરોપ્લાસ્ટિસીટી શબ્દ સાંભળશો. એનો અર્થ એ થાય છે કે કઈ રીતે મગજને નુકસાન થયા બાદ તે ફરી સાજું થશે. મગજના કોષો પાછા વધી શકે નહીં, પરંતુ મગજના અન્ય ભાગો વધી શકે છે. આનો અર્થ એ થાય કે તમે ક્યારેક ચાલવા, બોલવા અને તમારા હાથ હલાવવા જેવી કુશળતા પુનઃપ્રાપ્ત કરી શકો છો. રીહેબિલિટેશનને (પુનર્વસવાટ) કસરત કરીને તમે આ પ્રક્રિયામાં મદદ કરી શકો છો.

રીહેબિલિટેશન (પુનર્વસવાટ)ને સમજવું

પુનર્વસનનો અર્થ એ થાય છે કે કાર્યને જેમ બને તેમ સામાન્યની નજીક પુનઃસ્થાપિત કરવાનો પ્રયાસ કરવો અને વિકલાંગતા સાથે અનુકુળ થવા તમારી મદદ કરવી.

ધ્યેય તમને તમારા દૈનિક જીવનની સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે સક્ષમ કરવા, અને તમને વાતચીત કરવા, હલનચલન કરવા અને શક્ય તેટલા સ્વતંત્ર થવા માટે મદદ કરવાનો છે.

તમારે સ્ટ્રોક પછી તરત જ રીહેબિલિટેશન હોવો જોઈએ. આ હોસ્પિટલમાં શરૂ થઈ શકે અને જો તમને તેની જરૂર હોય તો ઘરે ચાલુ રાખવું જોઈએ.

રીહેબિલિટેશનના પ્રકાર:

- **આક્રમ્ય પેશનલ થેરાપિસ્ટ (વ્યવસાયિક ઉપચાર):** તમને તૈયાર થવા અને તેના જેવી રોજિંદી કુશળતા ફરીથી શીખવા માટે મદદ કરે છે.
- **ફિઝિયોથેરાપી (અંગવ્યાયામ ચિકિત્સા):** તમને હલનચલન અને સંતુલન જાણવવામાં મદદ કરે છે. તે સ્નાયુઓને મજબૂત કરે છે, અને ગતિશીલતા, સંતુલન અને સંકલન સુધારે છે.

- **સ્પીચ એન્ડ લન્ગ્વેજ થેરપિસ્ટ (વાણી અને ભાષા ઉપચાર):** તમારો વાર્તાલાપ સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે અને ખાવા અને પીવા માટે પણ મદદ કરી શકે છે.
- **સાઈકલાજિકલ થેરાપીઓ (મનોવિજ્ઞાની ઉપચાર):** યાદશક્તિ અને વિચારસરણીની મુશ્કેલીઓ, અને ઉદારસીનતા અને બેચેની જેવી ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકોને મદદ કરે છે.
- **આહાર માટે આધર:** આહારવિજ્ઞાની ખાતરી કરે છે કે તમને જરૂર હોય તે ખોરાક અને પીણું તમે મેળવી રહ્યા છો. આહારવિજ્ઞાની મદદ કરી શકે જો તમને ખાવાનું મુશ્કેલ લાગે.

રીહેબિલિટેશન (પુનર્વસવાટ) કેવી રીતે કામ છે

રીહેબિલિટેશન દરમિયાન, તમે થેરપિસ્ટ સાથે કામ કરશો.

થેરપિસ્ટ સંપૂર્ણ આકારણી કરે છે, અને તમારી જરૂરિયાતો અનુસાર સારવાર તૈયાર કરે છે. સાથે મળીને, તમે સફળતા માટે તમારા લક્ષ્ય બનાવશો. તમારા લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા માટે તમે યોજનાઓ બનાવો. થેરપી પ્રકાર પર આધાર રાખીને, તમારે કરવા માટે કસરત હોય શકે છે. તમે સહનશક્તિ વધારવા તરફ કામ કરી શકો છો, અથવા વસ્તુઓ કરવાની નવી રીતો શીખી શકો છો.



રીહેબિલિટેશન (પુનર્વસવાટ)ની ટિપ્સ

સ્ટ્રોક માંથી બચી જનાર જાણાવે છે કે રીહેબિલિટેશન સાથે અનૂકુળ થવા માટે ઘણા પ્રયત્ન અને દૃઢ નિર્ણય જોઈશે. તે શારીરિક અને માનસિક રીતે ખૂબ જ અઘરું કામ હોઈ શકે છે, પરંતુ ઘણા લોકોને લાગે છે કે તે તેમને બોલવાની, ચાલવાની અને અન્ય મુખ્ય કુશળતા માટે મહત્વપૂર્ણ પ્રગતિ કરવામાં મદદ કરે છે. અહીં, સ્ટ્રોક માંથી બચી જનાર અને પ્રદેશનલો હકારાત્મક અને પ્રોત્સાહિત રહેવા પર તેમના ટીપ્સ શેર કરે છે:



કેટલાક મદદગારોની ભરતી કરો

તમારી કસરત કરવાનું ખૂબ જ અઘરું કામ હોઈ શકે છે, જેથી પરિવારના સભ્યો અથવા મિત્રો પાસેથી મદદ મેળવો. અન્ય લોકો પાસેથી મદદ મેળવવી તે તમને નિયમિત રીતે પ્રેક્ટિસ કરવામાં અને સફળ થવામાં ખરેખર મદદ કરી શકશે.



હકારાત્મક રહો

કેટલાક સ્ટ્રોક માંથી બચી જનાર કહે છે કે હકારાત્મક વલણ રીહેબિલિટેશનમાં સફળ થવા તમને મદદ કરી શકે છે.



આગળ વધતા રહો

રોજિંદી ક્રિયાઓમાં હલનચલન અથવા કસરત કરવાનો પ્રયાસ કરો.



લક્ષ્ય બનાવો

પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવા લક્ષ્ય બનાવવાથી જ્યારે તમે તે પુરા કરો ત્યારે તે સફળતાની લાગણી આપે છે.



તમારી પ્રગતિ રેકોર્ડ કરો

તમારી પ્રવૃત્તિઓની નિયમિત નોંધ બનાવવાથી તમે કેટલું સારું કરી રહ્યા છો તે જોઈ શકો છો. પહેલા તમે રીહેબિલિટેશન સાથે સામનો કરવા માટે સમર્થ નહીં હોઈ શકો. જ્યારે તમે તંદુરસ્તી અનુભવો, ત્યારે તમે વધુ કરી શકો છો.

હોસ્પિટલ ઘોડ્યા પછીનો સપોર્ટ



હોસ્પિટલ છોડ્યા પછીનો સપોર્ટ

જો તમે અમુક સમયથી હોસ્પિટલમાં હોવ, તો ઘરે જવું એક મોટી રાહત હોઈ શકે છે. પરંતુ કેટલાક લોકો માટે, ઘરે જવું ભયાવહ હોય છે.

રજા આપવાની પ્રક્રિયાએ ખાતરી કરવી જોઈએ કે તમને જરૂર હોય તે તમામ સપોર્ટ અને માહિતી તમને મળે. તમે અને તમારો પરિવાર પણ તમારા રજા આપવાના આયોજન સાથે સંકળાયેલા હોઈ શકો.

રજા આપવાની યોજના આવરી લે છે:

- રીહેબિલિટેશન (પુનર્વસવાટ)
- મેડિકલ સારવાર
- ઘરે કેર
- તમને જરૂર પડી શકે તેવા સાધનો
- અનુવર્તન.

વહેલી રજા આપવાને સપોર્ટ

જ્યાં સુધી તમે તમારા બેડ પરથી ખુરશી પર જઈ શકો અને જવા માટે સુરક્ષિત ઘર પર્યાવરણ હોય, તમે સ્ટ્રોક પછી તરત જ હોસ્પિટલ છોડી શકો. રીહેબિલિટેશન ઘરે ચાલુ રહે છે.

તમારી જરૂરિયાતોની સમીક્ષા કરવી

તમે હોસ્પિટલ છોડો તેના લગભગ છ મહિના પછી, તમને તમારી પ્રગતિની સમીક્ષા મળવી જોઈએ. આ ખાતરી કરશે કે જો તમારી જરૂરિયાતો બદલાઈ હોય તો તમે યોગ્ય સપોર્ટ મેળવો છો. આ સમીક્ષા ક્યારેક સ્ટ્રોક એસોસિયેશનના કોઓર્ડિનેટર (સંયોજક), અથવા એક સ્પેશલિસ્ટ નર્સ અથવા અન્ય સ્ટ્રોક પ્રેક્શનલ દ્વારા હાથ ધરવામાં આવે છે.



જો સમીક્ષા થાય નહીં, તો તમારા GP નો સંપર્ક કરો.

તમે હોસ્પિટલ છોડો તે પછી તમને સપોર્ટ આપતા લોકો

- તમારા GP એવી વ્યક્તિ છે જેની પાસેથી આરોગ્ય સમસ્યાઓ અથવા સપોર્ટ જરૂરિયાતો વિશે મદદ માટે પૂછી શકો છો.
- તમને ફિઝિયોથેરાપીસ્ટો અને આક્યપેશનલ થેરપિસ્ટ જેવા થેરપિસ્ટ, પાસેથી સપોર્ટની જરૂર પડી શકે છે.
- તમારી પાસે એક કમ્યુનિટી સ્ટ્રોક નર્સ હોય શકે છે.
- તમારી પાસે એક સામાજિક કાર્યકર હોઈ શકે છે.
- તમે ક્યાં રહો છો તેના પર આધાર રાખીને, તમને એક સ્ટ્રોક એસોસિયેશન કોઓર્ડિનેટરની મદદ મળી શકે છે.

રહેવાની સગવડ

જો તમને સ્ટ્રોક પછી વિકલાંગતા હોય, તો સ્વતંત્ર રીતે રહેવા તમારી મદદ કરવા માટે તમારે તમારા ઘરમાં કેટલાક ફેરફારો કરવાની જરૂર પડી શકે છે. આનો અર્થ થાય કે આક્યપેશનલ થેરપિસ્ટ પાસેથી સલાહ લઈને, બાથરૂમ અથવા રસોડું અનુકૂળ કરવું. કેટલાક લોકોને વધારે સપોર્ટ સાથેના નવા ઘરની શોધ કરવાની જરૂર પડે છે. તમારા સામાજિક કાર્યકર તમને તમારા વિકલ્પો વિશે વિચાર કરવા મદદ કરી શકે છે.

આમાં સમાવેશ થઈ શકે છે:

- આશ્રય ગૃહ: અમુક સપોર્ટ જેમ કે વોર્ડન અથવા ચેતવાણી સિસ્ટમ સાથે સ્વતંત્ર વસવાટ કરવો
- નિવાસી સંભાળ: મૂળભૂત પરિભ્રમણ કેર (વ્યક્તિગત સંભાળ) અથવા નર્સિંગ કેર પૂરી પાડી શકે છે.

સ્ટ્રોકની નાણાકીય અસર

સ્ટ્રોક તમારા અને તમારા પરિવાર પર એક મોટી નાણાકીય અસર કરી શકે છે.

નોકરીમાંથી રજા

જો તમે કામ કરતા હોવ, તો તમે સાજા થઈ રહ્યા હોવ ત્યારે માંદગીનું વેતન મેળવી શકો છો. અમુક ઈન્શુરન્સ (વિમા) પોલિસીઓ ગંભીર બીમારીને આવરી લેવાનો સમાવેશ કરે છે. તમે રાજ્ય તરફથી મળતા લાભ જેમ કે એમ્પ્લોયમેન્ટ એન્ડ સપોર્ટ અલાવન્સ માટે દાવો કરી શકો છો. અમુક લોકોને સ્ટેટ બેનફિટ (રાજ્ય તરફથી મળતા લાભ) માટે દાવો કરવામાં શરમ આવે છે, પરંતુ એવા બંધાને જેમને તેમની જરૂર હોય તેમને મદદ કરવા માટે તેઓ છે.



વિકલાંગતા

જો તમને વિકલાંગતા હોય, તો પર્સનલ ઇન્ડીપેન્ડેન્સ પેમેન્ટ્સ (PIP) જેવી અમુક સહાય ઉપલબ્ધ છે. આ 16 અને 64 વર્ષની વચ્ચેના લોકો જે લાંબા ગાળાથી બીમાર કે અપંગ હોય તેમના માટે અમુક વધારાના ખર્ચને પહોંચી વળવા માટે એક કરમુક્ત લાભ છે.

કેર લેનારાઓ

જો તેઓ એક સપ્તાહમાં 35 કલાક કરતાં વધુ માટે પગાર વિનાના કેર લેનાર હોય તો, તેઓ કેરર અલાવન્સ માટે દાવો કરી શકે છે. તમે 65 અને તેથી વધુ ઉંમરના હોવ અને તમારું ધ્યાન રાખી શકવામાં મદદ કરી શકે તેવા કોઈની તમને જરૂર હોય તો, તમે એટેન્ડન્સ અલાવન્સ માટે દાવો કરી શકો છો.

કેર અને સપોર્ટની જરૂરિયાત માટે આકારણી

સ્ટ્રોક પછી જો તમને વિકલાંગતા હોય, તો તમે કેર અને સપોર્ટની જરૂરિયાતો માટે આકારણી કરી શકો છો. આ તમારી કેરની જરૂરિયાતો અને કેર ખર્ચમાં કોઈપણ નાણાકીય મદદ પર ધ્યાન દે છે. આ લોકલ સામાજિક સેવાઓ દ્વારા કરવામાં આવે છે.



સ્ટ્રોક દ્વારા અસરગ્રસ્ત લોકો માટે નાણાકીય આધાર પર વધુ વિગતો માટે, અમારી ફેક્ટશીટ લાભો અને નાણાકીય સહાય (**Benefits and financial assistance**) વાંચો, stroke.org.uk માંથી ડાઉનલોડ કરવા માટે ઉપલબ્ધ છે.

સૂર્ય પછી જીવન માણવું



સ્ટ્રોક પછી જીવન માણવું

જેમ સમય પસાર થશે તેમ, તમે સફળતા માટે તમારા વ્યક્તિગત ધ્યેય શોધી શકશો. રિકવરી (સાજું થવું) અને રીહેબિલિટેશન લાંબી કે ધીમી પ્રક્રિયા હોઈ શકે છે, પરંતુ ઘણા બધી જનારાઓ કહે છે કે સ્ટ્રોક પછી જીવન માણવા માટે તેઓ નવા માર્ગો શોધી લે છે.

ખુશ અને સ્વસ્થ રહેવું



ભાવનાત્મક સુખાકારી

તમારી ભાવનાત્મક સુખાકારી સુધારવા માટેનું એક માર્ગ શારીરિક વ્યાયામ કરવાનું છે. વ્યાયામ તમારા મગજમાં રસાયણો છોડશે જેનાથી તમને વધુ સારું લાગશે.

તમારા મિત્રો અને કુટુંબીઓ સાથે સંપર્કમાં રહેવાથી તમને એકલા પડી જવાની ભાવનાથી દુર રહેવામાં મદદ મળશે.

વસ્તુઓ મનમાં ભેગી કરશો નહીં – તમને કેવું લાગી રહ્યું છે તેના વિશે વાત કરવાનો પ્રયાસ કરો. અમુક સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે સંગીત અને કલા તમને તમારી લાગણીઓ પણ વ્યક્ત કરવા દે છે.

સ્ટ્રોક પછી ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ હોવી તે સામાન્ય છે. જો તમને દુઃખ અથવા હતાશા જેવી સમસ્યાઓ હોય તો તમારા GP ને મદદ માટે કહો.



સ્ટ્રોકની ભાવનાત્મક અસરો વિશે વધુ પાન 9 પર વાંચો.



જીવનને રસપ્રદ બનાવો

તમને ગમતી પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લો. નવી વસ્તુઓનો પ્રયાસ કરીને અને નવા લોકોને મળીને પોતાને પડકાર આપો.

તમે અન્ય લોકો જેને સ્ટ્રોક થયો છે એમની પાસેથી મદદ મેળવી શકો છો. સ્ટ્રોક એસોસિએશન ને સમૂહનું નેટવર્ક હોય છે અને UK ની આસપાસ સ્વતંત્ર સ્ટ્રોક ક્લબ્સ છે. એક સમૂહમાં જવાથી તમને એક નવો હેતુ મળશે અને તમને નવી મિત્રતા બનાવામાં મદદ કરશે.



સ્ટ્રોક સમૂહ પર વધુ માહિતી માટે પાન 42 જુઓ.

કામ કરવું

જો સ્ટ્રોક પછી તમે કામ પર પાછા ફરો છો અથવા કામ પર પાછા ફરવાની યોજના કરી રહ્યા છો, તો stroke.org.uk/back-to-work પર કામ અને સ્ટ્રોક પરના અમુક સ્ત્રોતો છે.

સમાનતા માટેનો કાયદો વિકલાંગતા ધરાવતા લોકોને કામ પર રક્ષણ આપે છે, અને જો શક્ય હોય તો તમને કામમાં રહેવામાં મદદ કરવી તે તમારા નિયોક્તાની ફરજ છે. કામ પર પાછા ફરવાની મદદ માટે તમે લાભ અને અન્ય આધારના પાત્ર હોઈ શકો છો.

પ્રેક્શનલ (વ્યવસાયિક)નો દૃષ્ટિકોણ: કામ

"અમારી પાસે એવા માણસો પણ હતા જે સ્ટ્રોક પછી મોટી સમસ્યાઓ હોવા છતાં કામ પર પાછા ફર્યા છે - તેઓ અદ્ભૂત છે."

કોલીન (Colin), સ્ટ્રોક એસોસિએશન કોઓર્ડિનેટર

ડ્રાઈવ કરવું અને હરવું ફરવું

સ્ટ્રોક અથવા TIA (મિની-સ્ટ્રોક) પછી એક મહિના સુધી કાયદેસર રીતે તમે કાર અથવા મોટરસાયકલ ચલાવવા માટે સક્ષમ નથી હોતા. ફરીથી ડ્રાઈવ કરવાનું શરૂ કરતા પહેલા, જો સ્ટ્રોકના લીધે તમારી ડ્રાઈવ કરવાની ક્ષમતા પર અસર થઈ હોય તો તે તમારે DVLA ને જણાવું જોઈએ. જો તમને અમુક પ્રકારના બ્રેઈન સર્જરી અથવા સીઝ્યુરસ થયા હોય તો તમારે તરત જ DLVA ને જણાવવાની જરૂર પડશે.

જો તમે બસ, કોચ અથવા લોરીના ડ્રાઈવર હોવ તો, તમારે સ્ટ્રોક અથવા TIA થતાની સાથે જ DLVA ને કહેવું જોઈએ.



વધુ માહિતી માટે stroke.org.uk/driving ની મુલાકાત લો

અનુકૂળતા વાળી જગ્યાએ પાર્ક કરીને બ્લુ બેઝ સ્કીમ તમારા માટે હરવુંફરવું વધુ સરળ બનાવવામાં મદદ કરશે.

લોકલ કાઉન્સિલ પાસે કમ્યુનિટી ટ્રેન્સપોર્ટ માટેની સ્કીમ હોય છે, અને જો તમારી પાસે વિકલાંગતા વાળા વ્યક્તિ માટેનું રેલકાર્ડ હોય તો તમને સસ્તું રેલ ટ્રેવલ મળી શકે છે.

બીજા સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવું



બીજા સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવું

દરેક વ્યક્તિને સ્ટ્રોક થવાનું અલગ જોખમ હોય છે, જે તેમના શરીર અને જીવન શૈલી પર આધાર રાખે છે.

સ્ટ્રોક માટેના મુખ્ય જોખમી પરિબલો છે:

1. ઉંમર

જેમ તમે મોટા થતા જાવ તેમ તમારી ધમનીઓ કુદરતી રીતે કઠણ થઈ જાય છે, જેનાથી તેઓની બંધ થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

2. સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ

અમુક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તમને સ્ટ્રોક થવાની શક્યતાઓ વધારે છે

- TIA અથવા સ્ટ્રોક: જો તમને TIA (મિની-સ્ટ્રોક) અથવા સ્ટ્રોક થયો હોય તો તેનો મતલબ એ છે કે તમે બીજો સ્ટ્રોક થવાના વધુ જોખમ પર છો. પરંતુ તમારા જોખમને ઘટાડવા માટે તમે પગલા લઈ શકો છો – વધુ માહિતી માટે **પાન 32** જુઓ.

અન્ય સ્થિતિઓ જે તમારા સ્ટ્રોક થવાના જોખમમાં વધારો કરે તે છે:

- હાઈ બ્લડ પ્રેશર
- એટ્રીઅલ ફિબ્રિલેશન (અનિયમિત હાર્ટબીટ (ધબકારા))
- ડાયાબિટીસ
- હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ.

3. જીવન શૈલી

આપણા દૈનિક જીવનમાં આપણે જે વસ્તુઓ કરીએ છીએ તેનાથી સ્ટ્રોકનું જોખમ વધે છે, જેમાં સમાવેશ થાય છે:

- સ્મોકિંગ (ધૂમ્રપાન)
- ઓવવૈટ (મેદસ્વી) હોવું
- વધુ પ્રમાણમાં એલ્કોહોલ પીવું
- જરૂરી વ્યાયામ ન મળવો
- સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક ખોરાક લેવો

4. પારિવારિક ઈતિહાસ

સ્ટ્રોક પરિવારમાં ચાલતા આવી શકે છે. તેથી જો તમારા પરિવારમાં કોઈને સ્ટ્રોક થયો હોય તો તમને તે થવાની વધુ શક્યતા રહેલી છે.

5. વંશીયતા

સ્ટ્રોક આફ્રિકા અને કેરેબિયન પરિવારો માંથી કાળા લોકોને વધુ થતા હોય છે. તે ભારત, પાકિસ્તાન અને બાંગ્લાદેશ જેવા દક્ષિણ એશિઆઈ દેશોના લોકોમાં પણ વધુ સામાન્ય હોય છે.

તમારા સ્ટ્રોકના જોખમનું વ્યવસ્થાપન

તમારા સ્ટ્રોકના જોખમ વિશે વધુ સમજાવવા માટે તમારા GP ને પૂછવું અગત્યનું છે, જેથી તમે જાણી શકો કે તમારું જોખમ ઘટાડવા માટે ક્યાં પગલા તમે લઈ શકો છો.

જ્યારે તમારું સ્ટ્રોક અથવા TIA (મિની-સ્ટ્રોક) સાથે નિદાન થાય, ત્યારે ડોક્ટર તે જાણવાનો પ્રયાસ કરશે કે શેના કારણે સ્ટ્રોક થયો છે.

તમને બીજો સ્ટ્રોક ન થાય તેની શક્યતા ઘટાડવા માટે તેઓ તમને સારવાર આપશે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમને હાઈ બ્લડ પ્રેશર હોય, તો તેઓ તમને તે નિયંત્રિત કરવા માટે સારવાર આપશે, જે તમને સ્ટ્રોક થવાનું જોખમ ઘટાડશે.

સરેરાશ, સ્ટ્રોક માંથી બચી જનાર ચાર માંથી એક વ્યક્તિને પાંચ વર્ષની અંદર બીજો સ્ટ્રોક થશે. બીજો સ્ટ્રોક થવાની શક્યતા પહેલા 30 દિવસમાં વધુ હોય છે. તેથી સ્ટ્રોક સાથે સંબંધિત હોય તેવી આરોગ્ય સ્થિતિઓ માટે તમને કહેલી કોઈપણ સારવાર અનુસરવી મહત્વપૂર્ણ છે જેમ કે હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને એટ્રીઅલ ફિબ્રિલેશન. જો તમને સલાહ આપવામાં આવી હોય તો લાંબા સમયગાળા માટે તમારી સારવાર ચાલુ રાખવી મહત્વની છે, જેથી તમે તમારું જોખમ શક્ય તેટલું નીચું રાખી શકો.

અમે જાણીએ છીએ કે વિશ્વભરમાં આશરે 90% સ્ટ્રોક સારવારયોગ્ય આરોગ્ય સ્થિતિ અથવા ધુમ્રપાન જેવા 'જીવનશૈલી' ના પરિબળ સાથે સંકળાયેલ છે. જો તમે જાણો કે તમે અહીં યાદી થયેલ જોખમ પરિબળો માંથી કોઈપણ ધરાવો છો, તો તમે સારવાર અનુસરી અને તંદુરસ્ત જીવનશૈલી માટે કેટલાક પગલાં લઈને તમારું જોખમ ઘડવામાં મદદ કરી શકો છો.



અનિશ્ચિતતાનો સામનો કરવો

અનિશ્ચિતતા સ્ટ્રોકનો એક ભાગ છે. ઘણા લોકો ભાવિષ્ય વિશે ચિંતા કરે છે. આ ચિંતા બેચેની અને હતાશામાં પરિણમી શકે છે. જો તમે ચિંતાથી ભાવુક થઈ ગયા હોય, તો તમારા GP સાથે વાત કરો. અથવા તમે સ્ટ્રોક હેલ્પલાઈનને 0303 3033 100 પર કોલ કરી શકો છો.

તમે લઈ શકો છો તેવા પગલાં

તમારા GP તમને તમારા જોખમ ઘટાડવાના આઈડીઆ (વિચારો) અને સપોર્ટ આપી શકે છે. તમારા સ્ટ્રોકના જોખમ ઘટાડવા માટેની એક શ્રેષ્ઠ રીતે એ છે કે સ્ટ્રોક સંબંધિત કોઈપણ આરોગ્ય સ્થેતીઓ માટે સારવાર મળે.

એક ઈસ્કેમિક સ્ટ્રોક અથવા TIA (નાના-સ્ટ્રોક) પછી: એન્ટીપ્લેટલેટ દવાઓ અન્ય ગઠઠા બનવાના જોખમને લોહીને ઓછું ચિકણું કરીને ઘટાડે છે.

હાઈ બ્લડ પ્રેશર: હાઈ બ્લડ પ્રેશર માટે કેટલીક વિવિધ પ્રકારની દવાઓ હોય છે. તમે ડાઈયુરેટિક્સ, કેલ્શિયમ-ચેનલ બ્લોકર્સ, ACE ઈન્હિબિટર (અવરોધકો), અને બિટા બ્લોકર વિશે સાંભળી શકો છો. તંદુરસ્ત જીવનશૈલીના પગલાંમાં ધૂમ્રપાન બંધ કરવું, આલ્કોહોલ ઓછો કરવો અને વધુ સક્રિય રહેવાનો સમાવેશ થાય છે.

એટ્રીઅલ ફિબ્રિલેશન (અનિયમિત હાર્ટબીટ (ધબકારા)): સામાન્ય હૃદય લય પુનઃસ્થાપિત કરવા અથવા હૃદયનો દર નિયંત્રિત કરવા માટે ઘણી દવાઓ વાપરી શકાય છે. ગઠઠા બનવાના જોખમને ઘટાડવા માટે એન્ટીકોગ્યુલન્ટ દવાઓનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. ક્યારેક સામાન્ય લય પુનઃસ્થાપિત કરવા માટે સર્જિકલ પ્રક્રિયા વપરાય છે.

ડયાબિટીસ: સારવારમાં લોહીમાં શર્કરાને નિયંત્રિત કરવા માટે દવાઓ અને ઈન્સ્યુલિન ઈન્જેક્શનનો સમાવેશ થાય છે. તંદુરસ્ત ખોરાક, વજનનો ઘટાડો અને કસરત લોહીમાં શર્કરાના સ્તર ઉચિત રાખવામાં મદદ કરી શકે છે.

હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ: સ્ટેટિન્સ મુખ્ય પ્રકારની દવા છે જે લોહીના કોલેસ્ટ્રોલ સ્તર ઘટાડવા માટે વપરાય છે. તંદુરસ્ત ખોરાક, કસરત અને ધૂમ્રપાન બંધ કરવું એ પણ કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવા માટે મદદ કરી શકે છે.

યાદ રાખો, તમારા GP સાથે વાત કર્યા વગર કોઈ સારવાર બંધ ન કરો.



તંદુરસ્ત જીવનશૈલીના પગલાં

સક્રિય રહેવું અને સરખું ખાવું તમારા બીજા સ્ટ્રોકનો જોખમ ઘટાડે છે. તંદુરસ્ત જીવનશૈલી તમને હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીસ અને હાઈ કોલેસ્ટેરોલ, જેવી સ્થિતિઓ ઉચિત રાખવા માટે મદદ કરી શકે છે, જે બદલામાં તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડે છે. તંદુરસ્ત ખોરાક ખાવાથી, ધૂમ્રપાન બંધ કરવાથી, ઓછો આલ્કોહોલ પીવાથી, અને વધુ સક્રિય રહેવા જેવા પગલાં તમામ તમારા જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.

ધૂમ્રપાન બંધ કરવું

સ્ટ્રોકથી મૃત્યુ થવાના તમારા જોખમને ધૂમ્રપાન બે ગણું કરે છે, તેથી છોડવા માટે સલાહ લેવી હિતાવહ છે. તમે ધૂમ્રપાન બંધ કરો કે તરત જ, તમારા સ્ટ્રોકના જોખમ ઓછા થવાના શરૂ થાય છે.

સારી રીતે ખાવું

ઘણાં બધાં શાકભાજી અને ફળ ખાવ, અને તમે કરી શકો તો ઘરે બનાવેલ ખોરાક ખાવ, કારણ કે તેમાં તૈયાર ભોજન અને નાસ્તા કરતાં સામાન્ય રીતે ઓછી ચરબી અને મીઠું હોય છે. મીઠું ઓછું કરવું તે બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે, અને ચરબીયુક્ત ખોરાક ઓછો લેવો તે વજનમાં ઘટાડો કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

વ્યક્તિગત વાર્તા: સક્રિય થવું

"સક્રિય રહેવાનો અર્થ ટ્રેનર્સ રાખવા અને જિમ પર જવું નથી - તેનો અર્થ ફક્ત સક્રિય રહેવું જ છે. થોડી હલનચલન ઘણી લાભદાયી હોઈ શકે છે. "

માઈકલ (Michael), સ્ટ્રોક માંથી બચી જનાર

વધુ ઉલનચલન કરવી

તમે કરી શકો તેટલું ઉલનચલન કરો. તમે કરી શકો તો એક દિવસમાં અડધો કલાક ચાલવાનો પ્રયાસ કરો, અને ઘરમાં પણ ઉલનચલન કરવાનો પ્રયાસ કરો. દરેક 20 મિનિટે ખાલી રુમમાં ચાલવાથી તમારા સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટી શકે છે.

ઓછો આલ્કોહોલ પીવો

ઓછો આલ્કોહોલ પીવાથી તમે તમારા સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડી શકો છો. UK માં, આલ્કોહોલ દ્વારા સ્વાસ્થ્યના જોખમને નીચા રાખવા માટે સરકાર સલાહ આપે છે કે એક સપ્તાહમાં 14 યુનિટ કરતાં વધુ ન લેવું શ્રેષ્ઠ છે. પુરુષો અને સ્ત્રીઓ માટે મર્યાદા સરખી જ છે.

તમારું વજન જાળવું

તંદુરસ્ત વજન હોવાથી તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ ઓછું થાય છે. વજન ઘટાડવાથી તમને હાઈ બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રિત કરવામાં, અને જો તમને ડાયાબિટીસ હોય તો તમારા લોહીમાં શર્કરાને મેનેજ કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

શરૂ કરો

તંદુરસ્ત જીવનશૈલી માટે કરવાના ફેરફારો વિશે વ્યવહારુ ટિપ્સ માટે stroke.org.uk ની મુલાકાત લો અથવા અમારી હેલ્પલાઈનને કૉલ કરો.

ધુમ્રપાન છોડવું, વજન ઘટાડવું અને ઓછો આલ્કોહોલ પીવા વિશે વ્યક્તિગત મદદ માટે, તમારા GP ની મુલાકાત લો.

સ્ટ્રોકના ચિહ્નો ઓળખો

તમારામાં કે અન્ય કોઈ વ્યક્તિમાં કેવી રીતે સ્ટ્રોકના સામાન્ય ચિહ્નો શોધવા તે મહત્વપૂર્ણ છે. FAST ટેસ્ટ આ કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

FAST ટેસ્ટ

F

Face (ચહેરો)

શું વ્યક્તિ સ્મિત કરી શકે છે?
શું તેમનો ચહેરો એક બાજુ પર નમી ગયો છે?



A

Arms (હાથ)

વ્યક્તિ બંને હાથ ઉંચા કરી અને ઉપર રાખી શકે છે?



S

Speech problems

(વાણી સમસ્યાઓ)

શું વ્યક્તિ સ્પષ્ટપણે વાત કરી શકે છે અને સમજે છે કે તમે શું કહો છો?
શું તેમની બોલી અચકાય છે?



T

Time (સમય)

જો તમે આ ત્રણ સંકેતો માંથી કોઈપણ જુઓ તો, **999** પર કૉલ કરવાનો સમય છે.



FAST ટેસ્ટ સ્ટ્રોકના સૌથી સામાન્ય ત્રણ ચિહ્નો શોધવામાં મદદ કરે છે. પરંતુ અન્ય ચિહ્નો પણ છે જેને તમારે હંમેશા ગંભીરતાથી લેવા જોઈએ. આમાં સમાવેશ થાય છે:

- પગ, હાથ કે પંજ સહિત શરીરની એક બાજુ પર અચાનક નબળાઈ અથવા નિષ્ક્રિયતા
- શબ્દો ગોતવામાં અથવા સ્પષ્ટ વાક્યો બોલવામાં મુશ્કેલી
- અચાનક અસ્પષ્ટ દ્રષ્ટિ અથવા એક અથવા બંને આંખોમાં દેખાવું નહીં
- અચાનક યાદશક્તિમાં ખામી અથવા મૂંઝવણ, અને ચકકર અથવા અચાનક પડી જવું
- અચાનક, તીવ્ર માથાનો દુખાવો.



સ્ટ્રોક કોઈપણને કોઈપણ ઉંમરે, થઈ શકે છે. દરેક સેકન્ડ મહત્વની છે. જો તમે આમાંના સ્ટ્રોકના કોઈપણ ચિહ્નો જુઓ તો, રાહ જોવી નહીં. તરત જ 999 પર કોલ કરો.

24 કલાક કરતાં પહેલાના લક્ષણો વિશે શું કરવું

એક કરતાં વધુ દિવસ પહેલા, જો તમે 'ગંભીર ન ગણતા હોવ' એવી સ્થિતિ થઈ હોય જે TIA (મિની-સ્ટ્રોક) હોઈ શકે તો, GP ને કોલ કરો અને ઈમરજન્સી (કટોકટીની) એપોઈન્ટમેન્ટ માટે પુછો. તમે નજીકના NHS વોક-ઇન ક્લિનિકે અથવા લોકલ અકસિડેન્ટ અને ઈમરજન્સી ડિપાર્ટમેન્ટે પણ જઈ શકો છો. TIA સ્ટ્રોકનું મુખ્ય ચેતવણી ચિહ્ન છે. જો TIA કેટલાક સમય પહેલા થયું હોય તો પણ, મેડિકલ હેલ્પ મેળવી જરૂરી છે.

સ્ટ્રોક અને તેના કારણોનું નિદાન કરવું

સ્ટ્રોકનું નિદાન પરીક્ષણ અને મગજના સ્કેન દ્વારા થાય છે. એ બતાવે છે કે તે ક્યાં પ્રકારનો સ્ટ્રોક છે, અને તે મગજમાં ક્યાં થયો છે.

જો સ્ટ્રોક ગઠ્ઠાના કારણે થયો હોય, તો સ્કેન અને અન્ય પરીક્ષણો, તે શોધવા માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે કે તે મગજની અંદરથી આવ્યો છે, કે તે હૃદય માંથી આવ્યો છે.

જો સ્ટ્રોક રક્તસ્રાવના કારણે થયો હોય, તો સ્કેન બતાવી શકે છે કે શું તમારા મગજમાં રક્ત વાહિનીઓ સાથે સમસ્યા છે.

સ્કેનના પ્રકારો

- કમ્પ્યુટેડ ટોમોગ્રાફી સ્કેન (CT)
- મેગનેટીક રેઝોનન્સ ઈમેજિંગ સ્કેન (MRI).

અન્ય પરીક્ષણો અને તપાસો:

- ECG (ઈલેક્ટ્રોકાર્ડિયોગ્રામ): હૃદયના હાર્ટબીટ (ધબકારા) ચકાસે
- ડોપ્લર અલ્ટ્રાસાઉન્ડ: ગરદનની ધમનીઓમાં બ્લોકેજ માટે ચકાસે છે
- બ્લડ પ્રેશર માપવામાં આવે છે.

તમારું લોહી આ કારણો માટે તપાસવામાં આવશે:

- બ્લડ ક્લોટ્ટીંગ (લોહી ગંઠાઈ જવું)
- બ્લડ સુગર (લોહીમાં શર્કરા)
- કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર.

ઈમરજન્સી સ્ટ્રોક માટે સારવાર

સ્ટ્રોકની સારવાર મગજમાં લોહીનો પુરવઠો પુનઃસ્થાપિત કરવાનો પ્રયાસ કરશે. આ મગજને વધુ નુકસાન થતું બંધ કરી શકે છે, અને ક્યારેક તેનો અર્થ એવો હોય છે કે લક્ષણોમાં સુધારો થાય.

જો તમારા મગજમાં ગૂઠો હોય તો, ડોક્ટરો ક્યારેક ક્લોટ -બુસ્ટીંગ (ગૂઠાને ભાંગતી) દવાઓ (થ્રોમ્બોલાયસિસ) નો ઉપયોગ કરીને તેને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. થ્રોમ્બેક્ટોમી એવી સારવાર છે જે યાંત્રિક ઉપકરણ દ્વારા ક્લોટને દૂર કરે છે. હજુ સુધી આ UK ની હોસ્પિટલોમાં નાની સંખ્યામાં જ ઉપલબ્ધ છે.

જો તમારા મગજમાં બ્લીડ (રક્તસ્ત્રાવ) હોય તો, ડોક્ટરો બ્લીડીંગ (રક્તસ્ત્રાવ) બંધ કરવા માટે અથવા પ્રેશર ઘટાડવા માટે સર્જરીનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

બીજા સ્ટ્રોકને રોકવા માટેની સારવારો

હોસ્પિટલમાં, ડોક્ટરો બીજો સ્ટ્રોક થતા અટકવાનો પ્રયાસ કરે છે. તેઓ ઘણી વખત ગરદન ધમનીઓ (કિરોટીડ આર્ટેરીએસ (ગ્રીવા ધમનીઓ)) માં અવરોધ દૂર કરવા માટે સર્જરીનો ઉપયોગ કરે છે.

તેઓ બ્લડ પ્રેશર ઓછું કરવા અને લોહીના કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડવા માટેની દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે. તેઓ લોહીનું ગંઠાવાનું બંધ કરવા માટે પણ દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે. આમાં એન્ટીપ્લેટલેટ દવાઓ, કે જે તમારા લોહીને ઓછું ચીકણું બનાવે તેનો સમાવેશ થાય છે. એન્ટિકોએગ્યુલન્ટ પણ ક્લોટનું જોખમ ઘટાડે છે.



સારવાર પર વધુ વિગતો અને સ્ટ્રોક થવાના તમારા જોખમને ઘટાડવાની રીતો માટે, પાન 32 જુઓ.

મદદ અને માહિતી ક્યાંથી મેળવવા



મદદ અને માહિતી ક્યાંથી મેળવવા

સ્ટ્રોક એસોસિએશન પાસેથી

અમારી સાથે વાત કરો

અમારી સ્ટ્રોક હેલ્પલાઇન કુટુંબ, મિત્રો અને કેર લેનારા સહિત સ્ટ્રોકની અસર થયેલ કોઈપણ માટે છે. હેલ્પલાઇન તમને સ્ટ્રોકના કોઈપણ પાસા પર માહિતી અને સપોર્ટ આપી શકે છે.

અમને **0303 3033 100**, પર, ટેક્સ્ટફોન માંથી

18001 0303 3033 100 પર કોલ કરો અથવા **info@stroke.org.uk** પર ઈમેલ કરો.

અમારા પ્રકાશનો વાંચો

અમે સ્ટ્રોકના તમારા જોખમ ઘટાડવા અને રીહેબિલિટેશન સહિત સ્ટ્રોકના વિષયોની વ્યાપક શ્રેણી વિશે વિગતવાર માહિતી પ્રકાશિત કરીએ છીએ.

stroke.org.uk પર ઓનલાઇન વાંચો અથવા પ્રિન્ટ કરેલ નકલો માટે હેલ્પલાઇનને કોલ કરો.

સ્ટ્રોક અમારા વિશે અમારી મુખ્ય ગાઈડ્સ

જ્યારે તમને સ્ટ્રોક થાય (When you have a stroke) – જે કોઈને સ્ટ્રોક થયો હોય તેમના માટે એક ટૂંકી ગાઈડ.

સ્ટ્રોક બાદ આગામી પગલાં (Next steps after a stroke) – જે લોકોને સ્ટ્રોક થયો હોય તેમના માટે માહિતી.

સ્ટ્રોક માંથી બચી જનાર માટે સહાયક (Supporting a stroke survivor) – પરિવાર, મિત્રો અને કેર લેનારા માટે માહિતી.

સ્ટ્રોક થવાના તમારા જોખમને કેવી રીતે ઘટાડવા (How to reduce your risk of a stroke) – સ્ટ્રોક થવાના તમારા જોખમ ઘટાડવા પર ટીપ્સ અને માહિતી.

સ્ટ્રોક દ્વારા અસર થયેલ અન્ય લોકો સાથે વાત કરો

તમારા લોકલ એરિયામાં એક સ્ટ્રોક સમૂહ હોઈ શકે છે જે તમને અન્ય સ્ટ્રોક માંથી બચી જનારા જોડે મેળવી શકે છે. તમે અમારા ઓનલાઈન ફોરમ TalkStroke (ટોકસ્ટ્રોક) stroke.org.uk/talkstroke પર અને અમારા ફેસબુક પાનાં www.facebook.com/TheStrokeAssociation પર લોકોને મળી શકો છો.

અમારી હેલ્પલાઈનને કોલ કરો અથવા સ્ટ્રોક સમૂહ અને અન્ય ફેસ-ટૂ-ફેસ સપોર્ટ પર વધુ માહિતી માટે stroke.org.uk/support ની મુલાકાત લો.

બાળપણનો સ્ટ્રોક

આ ગાઈડ વ્યસ્કોમાં સ્ટ્રોક વિશે છે. બાળપણના સ્ટ્રોક વિશે જાણકારી માટે મુલાકાત લો stroke.org.uk/childhood.

આરોગ્ય અને દૈનિક જીવનમાં મદદ

સ્ટ્રોકના લક્ષણો

જો તમને અથવા તમે જાણતા હોવ તેવા કોઈપણને સ્ટ્રોકના લક્ષણો હોય, તો રાહ જુઓ નહીં. તરત જ **999** પર કોલ કરો. **પાન 36 જુઓ FAST** ટેસ્ટ માટે.

તમને જરૂર હોય તે મદદ મેળવો

UK નાં કેટલાક ભાગોમાં સ્ટ્રોક માંથી બચી જનારાઓ અને કેર લેનારાઓ માટે જરૂરી તમામ થેરાપી અને સપોર્ટ મેળવવા મુશ્કેલ હોઈ શકે છે.

તમને જરૂરી હોય તે સપોર્ટ મેળવવા વિશેની માહિતી માટે, અમારી હેલ્પલાઈન **0303 3033 100**નો સંપર્ક કરો.

સ્ટ્રોક બાદની સમીક્ષાની વિનંતી

તમારે સામાન્ય રીતે લગભગ છ મહિને, સ્ટ્રોક પછીની તમારી જરૂરિયાતોની એક સમીક્ષા કરાવવી જોઈએ. જો આ ન થાય, તો તમારા GP ને તેની વ્યવસ્થા કરવા માટે પૂછો.

દૈનિક સપોર્ટની જરૂરિયાતો

દૈનિક જીવન અને રહેવાની સગવડ વિશે સપોર્ટ માટે, તમારા લોકલ કાઉન્સિલના સોશલ સર્વિસિજ (સામાજિક સેવાઓ) ડિપાર્ટ્મેન્ટનો સંપર્ક કરો.

કાનૂની અને નાણાંકિય સલાહ

પૈસા, કાનૂન અને રોજગારના મુદ્દાઓ વિશે નિ:શુલ્ક, ખાનગી સલાહ માટે, Citizens Advice (સિટિઝન્સ એડવાઈસ)નો સંપર્ક કરો (**પાન 45 જુઓ**).

સહાય અને માહિતીના અન્ય સ્ત્રોતો

તમારું જોખમ ઘટાડવા માટે સપોર્ટ

બ્રિટિશ હાર્ટ ફાઉન્ડેશન (British Heart Foundation)

વેબસાઈટ: www.bhf.org.uk

હેલ્પલાઈન: 0300 330 3311

ડયાબિટીસ UK (Diabetes UK)

વેબસાઈટ: www.diabetes.org.uk

હેલ્પલાઈન: 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk

વેબસાઈટ: www.drinkaware.co.uk

ફ્રિંકલાઈન: 0300 123 1110

સિકલ સેલ સોસાયટી (Sickle Cell Society)

વેબસાઈટ: www.sicklecellsociety.org

ટેલિફોન: 020 8961 7795

સ્મોકફ્રી (Smokefree)

વેબસાઈટ: www.nhs.uk/smokefree

કેર લેનારાઓ માટે મદદ

કેર્સ UK (Carers UK)

વેબસાઈટ: www.carersuk.org

અડવાઈસલાઈન: 0808 808 7777

ક્રુસ બેરેવમેન્ટ કેર (Cruse Bereavement Care)

વેબસાઈટ: www.cruse.org.uk

ટેલિફોન: 0808 808 1677

પૈસા અને રહેવાની સગવડ માટે મદદ

સિટિઝન્સ એડવાઈસ (Citizens Advice)

વેબસાઈટ: www.citizensadvice.org.uk

અડવાઈસલાઈન: ઈંગ્લેન્ડ 0344 411 1444, વેલ્સ 0344 477 2020,

સ્કોટલેન્ડ 0808 800 9060, ટેક્સટરીલે 0344 411 1445

GOV.UK સરકારી સેવાઓ અને માહિતી (GOV.UK government services and information)

વેબસાઈટ: www.gov.uk

ઈન્ડીપેન્ડન્ટ એજ (Independent Age)

વેબસાઈટ: www.independentage.org

હેલ્પલાઈન: 0800 319 6789

સ્ટ્રોકની અસરો માટે મદદ

અલ્ઝાઈમર્સ સોસાયટી (Alzheimer's Society)

વેબસાઈટ: www.alzheimers.org.uk

હેલ્પલાઈન: 0300 222 1122

સ્ટ્રોક એસોસિયેશન માંથી અફેસીયા સ્ત્રોતો (Aphasia resources from the Stroke Association)

વેબસાઈટ: stroke.org.uk/aphasia

ચેસ્ટ હાર્ટ અને સ્ટ્રોક સ્કોટલેન્ડ (Chest Heart & Stroke Scotland)વેબસાઈટ: www.chss.org.uk

અડવાઈસ લાઈન: 0808 801 0899

વિવિધ સ્ટ્રોકસ: સ્ટ્રોક માંથી બચી જનાર નાની ઉંમરની વ્યક્તિઓ માટે સપોર્ટવેબસાઈટ: www.differentstrokes.co.uk

સ્ટ્રોકલાઈન: 0190 831 7618

ડિસેબિલિટી રાઈટ્સ UK (Disability Rights UK)વેબસાઈટ: www.disabilityrightsuk.org

ટેલિફોન: 020 7250 8181

ઈમેલ: enquiries@disabilityrightsuk.org**હેડવે, મગજની ઈજાનું એસોસિયેશન (Headway, the brain injury association)**વેબસાઈટ: www.headway.org.uk

હેલ્પલાઈન: 0808 800 2244

માઈન્ડ (Mind)વેબસાઈટ: www.mind.org.uk

ઈનફોલાઈન: 0300 123 3393

RNIB (રોયલ નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ બ્લાઈન્ડ પીપલ)વેબસાઈટ: www.rnib.org.uk

હેલ્પલાઈન: 0303 123 9999

રિસર્ચ સ્ટડી (સંશોધન અભ્યાસ)માં જોડાવું

તમે એક રિસર્ચ સ્ટડીમાં ભાગ લેવા માટે લાયક હોઈ શકો છો.

રિસર્ચ અમને સ્ટ્રોક નિદાન અને કેર સુધારવા મદદ કરે છે. જો તમને

અભ્યાસમાં રહેવા માટે કહેવામાં આવ્યું હોય, તો તમે રિસર્ચર્સ

(સંશોધકો) સાથે કોઈપણ પ્રશ્નોની ચર્ચા કરી શકો છો, અને તમે

તમારા GP સાથે પણ વાત કરી શકો છો.

અમારી માહિતી વિશે



અમે સ્ટ્રોક દ્વારા અસરગ્રસ્ત લોકો માટે શ્રેષ્ઠ જાણકારી પૂરી પાડવા માંગીએ છીએ. એટલા માટે અમે, સ્ટ્રોક માંથી બચી જનારાઓ અને તેમના પરિવારો, તેમજ મેડિકલ એક્સપર્ટને અમારા પ્રકાશનો સાથે મૂકવામાં મદદ કરવા માટે કહીએ છીએ.



અમે કેવી રીતે કર્યું? તમને આ ગાઈડ વિશે શું લાગે છે તે અમને જણાવવા, અથવા તેને બનાવવા માટે અમે જે સ્ત્રોતોનો ઉપયોગ કર્યો હોય તેની સૂચીની વિનંતી કરવા, feedback@stroke.org.uk પર અમને ઈમેલ કરો.

આ ગાઈડમાં ઉપયોગ કરાયેલ કોટ્સ અનામી કરવામાં આવ્યા છે.



કૃપા કરીને ધ્યાન રાખો કે આ માહિતીને તમારી પરિસ્થિતિ અનુસાર સ્પેશલિસ્ટ પ્રકેશનલ સલાહની અવેજી તરીકે રજૂ કરવાનો ઈરાદો નથી. જે સામગ્રી અમે પૂરી પાડીએ છીએ તે સચોટ છે અને અદ્યતન છે તેની ખાતરી કરવાનો અમે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, પરંતુ માહિતી સમય સાથે બદલી શકે છે. અત્યાર સુધી કાયદા દ્વારા પરવાનગીના આધારે, સ્ટ્રોક એસોસિએશન આ પ્રકાશનમાં માહિતી ઉપયોગ અથવા કોઈપણ તૃતીય પક્ષની માહિતી અથવા સમાવેશ કરેલ કે સંબોધવામાં આવેલી વેબસાઈટ્સના સંબંધમાં કોઈ જવાબદારી સ્વીકારતું નથી.



સાથે મળીને આપણે સ્ટ્રોક પર જીત મેળવી શકીએ છીએ

Stroke
association

અમારો સંપર્ક કરો

અમે તમારા માટે અહીં છીએ. એક્સપર્ટ માહિતી માટે અને ફોન, ઈમેલ અને ઓનલાઇન સપોર્ટ માટે અમારો સંપર્ક કરો.

સ્ટ્રોક હેલ્પલાઇન: 0303 3033 100

ટેક્સ્ટફોન પરથી: 18001 0303 3033 100

ઈમેલ: info@stroke.org.uk

વેબસાઇટ: stroke.org.uk

અમે સ્ટ્રોક એસોસિએશન છીએ

અમે સ્ટ્રોક પછીના જીવનમાં વિશ્વાસ રાખીએ છીએ. એટલા માટે અમે સ્ટ્રોક માંથી બચી જનારાઓને શ્રેષ્ઠ રીતે સાજા થવા માટે સપોર્ટ આપીએ છીએ. વધુ સારી રીતે સ્ટ્રોક સંભાળ આપવા માટે અમે અભિયાન કરીએ છીએ. નવી સારવાર વિકસાવવા અને સ્ટ્રોક અટકાવવાના માર્ગો માટે જ અમે રિસર્ચનું ભંડોળ કરીએ છીએ.

સ્ટ્રોકથી અસરગ્રસ્ત લોકો માટે જીવનરક્ષક રિસર્ચ અને મહત્વપૂર્ણ સેવાઓના ભંડોળ માટે અમે તમારા સપોર્ટ પર વિશ્વાસ કરીએ છીએ. stroke.org.uk/fundraising પર અત્યારેજ સ્ટ્રોક સામે લડાઈમાં જોડવ.

સાથે મળીને આપણે સ્ટ્રોક પર જીત મેળવી શકીએ છીએ.

© Stroke Association 2017

માર્ચ 2017 માં પ્રકાશિત

સમીક્ષા કરવાની: માર્ચ 2019

આઈટમ કોડ: **A01L12G**



સ્ટ્રોક એસોસિએશન ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (No 211015) અને સ્કોટલેન્ડ (No SC037789) માં એક ચેરીટી તરીકે નોંધાયેલ છે. નોર્ટર્ન (ઉત્તરી) આયર્લેન્ડ (XT33805), ઈસ્કે ઓફ મેન (No 945) અને જર્સી (NPO 369) માં પણ નોંધાયેલ છે.