

स्ट्रोक के बाद किए जाने वाले अगले उपाय

Stroke
association

स्ट्रोक के बाद किए जाने वाले अगले उपाय

उन लोगों के लिए जानकारी जो स्ट्रोक झेल चुके हैं



stroke.org.uk

Next steps after a stroke - Hindi

इस गाइड में

स्ट्रोक को समझना	पृष्ठ 3
स्वास्थ्य-लाभ और पुनर्सुधार	पृष्ठ 12
अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद सहायता	पृष्ठ 18
स्ट्रोक के बाद जीवन का आनंद लेना	पृष्ठ 24
आपको दोबारा स्ट्रोक होने के जोखिम को कम करना	पृष्ठ 28
सहायता और जानकारी कहाँ से प्राप्त करें	पृष्ठ 40



हम यहाँ आपके लिए हैं।

स्ट्रोक हैल्पलाइन से 0303 3033 100 पर संपर्क करें,
info@stroke.org.uk पर ईमेल भेजें, या इस पर जाएं:
stroke.org.uk



आपसे संबंधित जानकारी

स्ट्रोक के बाद, आपको जानकारी और सहायता की ज़रूरत होती है चाहे आप पूरी तरह स्वस्थ महसूस करें या आप किसी प्रकार से अक्षम हो जाएं। इस गाइड में स्ट्रोक से पीड़ित होने वाले किसी भी व्यक्ति के संबंध में उपयोगी जानकारी प्रदान की गई है और साथ ही इसमें यह सलाह दी गई है कि ज़रूरत होने पर सहायता के लिए कहाँ जाना चाहिए।

स्ट्रोक को समझना



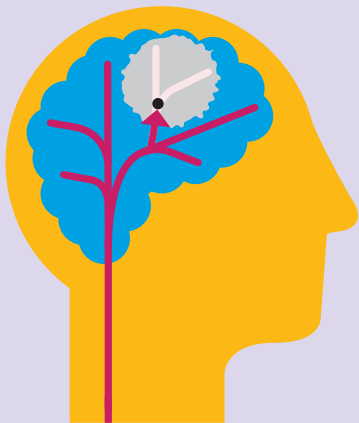
स्ट्रोक (आघात) को समझना

स्ट्रोक दिमाग पर हमला होता है। स्ट्रोक तब होता है जब दिमाग के किसी भाग को खून की आपूर्ति बंद हो जाती है और ऐसा होने से दिमाग की कोशिकाएं मर जाती हैं। दिमाग को होने वाले नुकसान से शरीर के कामकाज करने का तरीका प्रभावित हो सकता है। स्ट्रोक से आपके सोचने और महसूस करने के तौर-तरीकों में भी बदलाव हो सकता है।

स्ट्रोक मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं

1. इस्केमिक स्ट्रोक

दिमाग में खून की किसी नस में रुकावट आने के कारण।



2. हेमरैजिक स्ट्रोक

दिमाग में या उसके आसपास खून बहने के कारण।



इस्केमिक स्ट्रोक को अक्सर क्लॉट (थक्का) कहा जाता है। हेमरैजिक स्ट्रोक को अक्सर ब्लीड (रक्तस्राव) कहा जाता है।

हेमरैजिक स्ट्रोक के विभिन्न नाम

हेमरैजिक स्ट्रोक को कई बार ब्रेन हेमरैज, सबएरेक्रोइड हेमरैज या इन्ट्रासेरेब्रल हेमरैज कहा जाता है।

TIA या मिनी-स्ट्रोक

TIA (ट्रान्शिअंट इस्केमिक अटैक) स्ट्रोक जैसा ही होता है सिवाए इस बात के कि इसके लक्षण बहुत थोड़े समय तक रहते हैं। TIA में दिमाग की किसी नस में रुकावट आ जाती है, लेकिन वह रुकावट अपने आप ही हट भी जाती है। TIA को मिनी-स्ट्रोक भी कहा जाता है और कुछ लोग इसे 'फनी टर्न' मानते हैं। लेकिन TIA स्ट्रोक का गंभीर चेतावनी संकेत होता है।



स्ट्रोक और TIA के लक्षणों की पहचान करने के तरीके के बारे में जानने के लिए पृष्ठ 36 पर जाएं।

स्ट्रोक के प्रभाव

हर स्ट्रोक अपने आप में अलग होता है। स्ट्रोक के प्रभाव इस पर निर्भर करते हैं कि यह दिमाग में कहाँ होता है, और दिमाग के कितने बड़े भाग को उससे नुकसान पहुँचता है।

स्ट्रोक के कुछ प्रभाव

हरकत और संतुलन:

- शरीर के किसी एक ओर के अंगों में कमजोरी
- संतुलन बनाने और चलने में समस्याएं होना
- टाँगों, पैरों, बाँहों या हाथों का इस्तेमाल करने में कठिनाई होना।

अन्य शारीरिक समस्याएं:

- निगलने में समस्याएं
- मल एवं मूत्र पर नियंत्रण न रहना
- थकान: ऐसी थकावट जो आराम करने के बाद भी दूर नहीं होती है।
- मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द।

सोचना और अपनी बात कहना:

- याददाश्त, ध्यान केंद्रित करने और समस्या का समाधान करने में समस्याएं
- बोलने, समझने, पढ़ने और लिखने में समस्याएं होना
- स्थान संबंधी उपेक्षा: किसी एक ओर की चीजों का बोध न होना।

ज्ञानेंद्रियों संबंधी समस्याएं:

- दोहरी नज़र, रोशनी के प्रति बहुत संवेदनशील होने और नज़र के क्षेत्र के कुछ भाग की क्षति सहित नज़र संबंधी समस्याएं होना।
- त्वचा का सुन्न रहना और उसमें चुभता हुआ दर्द होना।

छिपे हुए प्रभाव

स्ट्रोक के कुछ 'छिपे हुए' प्रभाव भी हो सकते हैं, जैसे कि भावनात्मक समस्याएं और थकान। ये छिपे हुए प्रभाव उन लोगों को हो सकते हैं, जिन्हें स्ट्रोक के बाद स्वास्थ्य संबंधी कोई अन्य समस्या या अक्षमता नहीं होती है।

व्यक्तिगत अनुभव: थकान

“मैंने घबराहट में स्ट्रोक हैल्पलाइन को फोन किया क्योंकि मेरे शरीर में बिल्कुल भी ऊर्जा नहीं थी। हैल्पलाइन पर मौजूद महिला ने कहा 'खैर, यह पूरी तरह आम बात है।' यह सुनकर मुझे बहुत राहत महसूस हुई।”

रिचर्ड (Richard), स्ट्रोक से पीड़ित रह चुका व्यक्ति

i

बोली बंद होना (Aphasia)

स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके लगभग एक तिहाई लोगों को भाषा संबंधी कठिनाई होती है, जिसे बोली बंद होना (aphasia) कहा जाता है। यह समस्या अक्सर दिमाग की बाँई ओर स्ट्रोक का परिणाम होती है। बोली बंद होने से बोलने, पढ़ने, लिखने और बोली गई बात को समझने सहित भाषा संबंधी सभी पहलू प्रभावित हो सकते हैं। ऐसे व्यक्ति की बुद्धिमता में कोई कमी नहीं आती है बल्कि उसे भाषा का इस्तेमाल करने में कठिनाई होती है।

अपनी बात कहने में कठिनाई का कारण चेहरे की मांसपेशियों में कमजोरी आना भी हो सकता है, जिसके कारण बोली में अस्पष्टता आ जाती है तथा याददाश्त और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होती है।

व्यवहार में बदलाव

कुछ लोगों के व्यवहार में बदलाव हो जाता है। वे अपनी आदतों में बदलाव कर सकते हैं और उदाहरण के लिए वे कॉफी की बजाए चाय पीना शुरू कर सकते हैं। कुछ लोग बहुत चिड़चिड़े हो जाते हैं या बिना सोचे-विचारे कुछ भी कहने या करने लगते हैं।

स्ट्रोक के कई प्रभाव अस्थायी होते हैं।

स्ट्रोक के बाद पहले कुछ दिनों और सप्ताहों में उनकी हालत में सुधार हो सकता है। कुछ प्रभाव अधिक समय तक बने रहते हैं। आपको अपने स्वास्थ्य-लाभ में मदद के लिए पुनर्सुधार की ज़रूरत हो सकती है।

i

इन सभी समस्याओं के संबंध में अधिक जानकारी के लिए stroke.org.uk पर जाएं।

स्ट्रोक के भावनात्मक प्रभाव

स्ट्रोक के बाद अनेक लोगों को सदमे, गुस्से, अपराध-बोध और दुख जैसी भावनाओं का अनुभव होता है। स्ट्रोक के बाद चिंता और डिप्रेशन जैसी भावनात्मक समस्याएं होना आम बात है। हालाँकि अपनी भावनाओं के बारे में बात करने में कठिनाई हो सकती है, फिर भी अपने किसी प्रियजन या सलाहकार से बात करना आपके लिए सहायक हो सकता है।

भावुकता

स्ट्रोक के बाद कुछ लोगों को अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखने में कठिनाई होती है। इसे भावुकता कहा जाता है। इसका अर्थ यह है कि आप अनपेक्षित रूप से और कई बार बिना किसी कारण के भी हँसना या रोना शुरू कर सकते हैं।

व्यक्तिगत अनुभव: भावुकता

“मैं उन बातों पर भी हँस सकता हूँ, जो बिल्कुल भी हास्यास्पद नहीं होती हैं – वह भी ऐसी हँसी कि आँसू निकल आएँ, जो कि वाकई अजीब बात है।”

जोश (Josh), स्ट्रोक से पीड़ित रह चुका व्यक्ति



संबंधों पर प्रभाव

स्ट्रोक आपके आसपास रहने वालों को भी प्रभावित करता है। उन्हें अक्सर चिंता और सदमे का अनुभव होता है। स्ट्रोक से आपके संबंधों में बदलाव आ सकता है और बीमारी या अक्षमता के कारण परिवार में सदस्यों की भूमिकाओं में परिवर्तन हो सकता है।

आपके मित्रों और परिजनों को यह समझने में कठिनाई हो सकती है कि आप किन हालात से गुज़र रहे हैं, इसलिए यदि आपके लिए संभव हो तो इस बारे में उनसे बात करने का प्रयास करें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं।

बहुत-से लोगों का कहना है कि स्ट्रोक से उनके सेक्स जीवन पर प्रभाव पड़ा है। ऐसा स्ट्रोक के शारीरिक एवं भावनात्मक प्रभाव के कारण हो सकता है। लोगों को अक्सर इसके बारे में बात करने में कठिनाई होती है, लेकिन यह कोई ऐसी बात नहीं है जिससे आपको परेशान होने की कोई ज़रूरत हो।

सहायता प्राप्त करना

व्यवहार में बदलाव सहित भावनात्मक, सेक्स और रिश्तों संबंधी समस्याओं के बारे में सहायता माँगने में संकोच न करें।

अपने GP के यहाँ जाएं या स्ट्रोक हैल्पलाइन को **0303 3033 100** पर फोन करें।

व्यक्तिगत अनुभव: डिप्रेशन

“मैं यही सोचती रहती थी, ‘यह मुझे क्यों हुआ है?’, और यही सोचकर बेहद निराश अनुभव करती थी। लगभग सीधे ही, एक सलाहकार सेवा से मेरा संपर्क कराया गया।”

सीलिया (Celia), स्ट्रोक से पीड़ित रह चुकी महिला

स्वास्थ्य-लाभ और पुनर्सुधार



स्वास्थ्य-लाभ और पुनर्सुधार

स्ट्रोक के बाद, शरीर और दिमाग को स्वस्थ होने के लिए समय चाहिए होता है। पहले कुछ सप्ताहों तक कुछ लोगों को बहुत थकान और घबराहट का अनुभव होता है।

हर कोई अलग तरीके से ठीक होता है। कुछ लोग पूरी तरह ठीक हो जाते हैं। जबकि अन्य लोगों को स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं या कोई अक्षमता हो जाएगी।

स्वास्थ्य-लाभ की रफ्तार

पहले कुछ महीनों में स्वास्थ्य-लाभ की गति सबसे ज़्यादा तेज होती है। उसके बाद प्रगति धीमी हो सकती है। फिर भी, लोगों के स्वास्थ्य में सुधार होने की यह प्रक्रिया कई महीनों या वर्षों तक जारी रह सकती है।

व्यक्तिगत अनुभव: स्वास्थ्य-लाभ

“10 वर्षों के बाद भी मुझे धीरे-धीरे स्वास्थ्य-लाभ हो रहा है।”

ऐलन (Alan), स्ट्रोक से पीड़ित रह चुका व्यक्ति

न्यूरोप्लास्टिसिटी

आपने शायद न्यूरोप्लास्टिसिटी शब्द सुना होगा। इसका अर्थ दिमाग को नुकसान पहुँचने के बाद इसके ठीक होने का तरीका है। दिमाग की कोशिकाएं दोबारा विकसित नहीं हो सकती हैं लेकिन दिमाग के अन्य भाग इनका स्थान ले सकते हैं। इसका अर्थ यह है कि कई बार आप चलने, बातचीत करने और अपनी बाँहों को चलाने जैसे काम करना दोबारा शुरू कर सकते हैं। आप पुनर्सुधार व्यायामों का अभ्यास करके इस प्रक्रिया में सहायता कर सकते हैं।

पुनर्सुधार को समझना

पुनर्सुधार का अर्थ यथासंभव सामान्य तरीकों से काम करने को बहाल करने और अक्षमता के अनुकूल ढलने में आपकी सहायता करना है। आपको अपने रोजमर्रा के सामान्य कार्यकलाप करने की क्षमता प्रदान करने और अपनी बात कहने, चलने-फिरने तथा यथासंभव आत्मनिर्भर बनने में आपकी सहायता करने पर जोर दिया जाता है।

स्ट्रोक के तुरंत बाद आपको पुनर्सुधार शुरू करना चाहिए। यह पुनर्सुधार अस्पताल में ही शुरू हो सकता है और यदि आपको आवश्यकता हो तो घर पर भी जारी रह सकता है।

पुनर्सुधार के प्रकार:

- **पेशेवर थेरपी:** आपको कपड़े पहनना और चलना-फिरना जैसे रोजमर्रा के कामकाज फिर से सीखने में सहायता करती है।
- **फिज़ियोथेरपी:** शरीर के संचालन और संतुलन बनाने में आपकी मदद करती है। इससे मांसपेशियों को मजबूती मिलती है और चलने-फिरने, संतुलन बनाने तथा तालमेल बिठाने की क्षमता में सुधार होता है।

- **वाक् एवं भाषा थेरपी:** इससे आपको अपनी बात कहने में सुधार करने और खाने एवं पीने में मदद मिल सकती है।
- **मनोवैज्ञानिक थेरपियाँ:** इनसे लोगों को अपनी याददाश्त और सोचने संबंधी कठिनाइयों तथा डिप्रेशन एवं चिंता जैसी भावनात्मक समस्याओं को दूर करने में मदद मिलती है।
- **आहार सहायता:** आहार विशेषज्ञ यह सुनिश्चित करता है कि आपको अपनी आवश्यकता के अनुसार भोजन एवं पेय पदार्थ मिलें। आहार विशेषज्ञ तब सहायता कर सकता है जब आपको खाने में कठिनाई हो।

पुनर्सुधार कैसे किया जाता है

पुनर्सुधार के दौरान आप चिकित्सकों के साथ काम करते हैं। चिकित्सक पूर्ण निर्धारण करता है और आपकी आवश्यकताओं के अनुरूप उपचार की रूपरेखा तैयार करता है। साथ मिलकर ही, आप अपनी सफलता के लिए लक्ष्य निर्धारित करेंगे। आप अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए योजनाएं बनाते हैं। थेरपी के प्रकार के अनुसार आपको व्यायामों का अभ्यास करना होगा। आप अपना स्टेमिना बढ़ाने या काम करने के नए तरीके सीखने के प्रयास कर सकते हैं।



पुनर्सुधार संबंधी सुझाव

स्ट्रोक से पीड़ित रहे व्यक्ति हमें बताते हैं कि पुनर्सुधार को जारी रखने के लिए काफी प्रयासों और संकल्प-शक्ति की आवश्यकता पड़ सकती है। इसके लिए शारीरिक और मानसिक रूप से बेहद परिश्रम करना पड़ सकता है लेकिन अनेक लोगों ने यह पाया है कि इससे बोलने, चलने और अन्य प्रमुख कार्यों को सीखने में आवश्यक मदद मिलती है। स्ट्रोक से पीड़ित रहे व्यक्तियों और व्यवसायियों ने सकारात्मक सोच और संकल्प-शक्ति को बनाए रखने के लिए जो सुझाव यहाँ दिए हैं, वे इस प्रकार हैं:



कुछ सहायक नियुक्त करें

अपने व्यायामों का अभ्यास करने के लिए आपको बहुत मेहनत करनी पड़ सकती है, इसलिए अपने परिवार के सदस्यों या मित्रों से सहायता लें। अन्य लोगों से मिलने वाली मदद से आपको नियमित रूप से अभ्यास करने और सफल होने में वाकई बहुत सहायता मिल सकती है।



सोच को सकारात्मक बनाए रखें

स्ट्रोक से पीड़ित रहे कुछ व्यक्तियों का यह कहना है कि सकारात्मक सोच से आपको पुनर्सुधार में सफलता प्राप्त करने में मदद मिल सकती है।



हरकत करते रहें।

रोजमर्रा के कार्यों में हिलने-डुलने या व्यायामों को शामिल करने का प्रयास करें।



लक्ष्य निर्धारित करें

प्राप्त किए जाने योग्य लक्ष्य निर्धारित करने से जब आप वे लक्ष्य प्राप्त करते हैं तब आपको सफल होने की अनुभूति प्राप्त होती है।



अपनी प्रगति को दर्ज करें

अपने कार्यकलापों का नियमित ब्यौरा तैयार करने से आपको यह जानकारी मिल पाती है कि आप कितनी अच्छी तरह से आगे बढ़ रहे हैं। हो सकता है कि आप शुरुआत में पुनर्सुधार में ज़्यादा तेजी से आगे न बढ़ पाएं। जब आपमें शक्ति का संचार होता है तब आप अधिक तेजी से आगे बढ़ पाते हैं।

अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद सहायता



अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद सहायता

यदि आप कुछ समय तक अस्पताल में दाखिल रहे हैं तो घर वापस जाने से आपको बड़ी राहत मिल सकती है। लेकिन कुछ लोगों को घर वापस जाना चुनौतीपूर्ण प्रतीत होता है।

अस्पताल से छुट्टी की प्रक्रिया में यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि आपको अपनी आवश्यकता के अनुसार समस्त सहायता और जानकारियां प्राप्त हों। आप और आपका परिवार भी अस्पताल से आपकी छुट्टी की योजना बनाने में शामिल हो सकते हैं।

अस्पताल से छुट्टी की इस योजना के घटक इस प्रकार हैं:

- पुनर्सुधार
- डॉक्टरी उपचार
- घर पर देखरेख
- वे उपकरण जिनकी आपको ज़रूरत हो सकती है
- फॉलो-अप।

प्रारंभिक सहायता-प्राप्त छुट्टी

यदि आप बिस्तर से उठकर कुर्सी पर बैठ सकते हों और आपका घरेलू वातावरण आपके लिए सुरक्षित हो, तो आप स्ट्रोक के शीघ्र बाद भी अस्पताल से छुट्टी लेकर घर जा सकते हैं। पुनर्सुधार घर पर जारी रहता है।

आपकी ज़रूरतों की समीक्षा करना

अस्पताल से छुट्टी मिलने के लगभग छह महीने बाद आपको अपनी प्रगति की समीक्षा करानी चाहिए। इससे यह सुनिश्चित हो पाता है कि यदि आपकी आवश्यकताओं में बदलाव हो गया हो तो आपको सही सहायता मिले। कई बार यह समीक्षा स्ट्रोक एसोसिएशन कोऑर्डिनेटर या किसी विशेषज्ञ नर्स या अन्य किसी स्ट्रोक पेशेवर द्वारा की जाती है।



यदि समीक्षा नहीं की जाती है, तो अपने GP से संपर्क करें।

अस्पताल से छुट्टी के बाद आपकी सहायता करने वाले लोग

- आपका GP ही वह व्यक्ति होता है, जिससे आप स्वास्थ्य समस्याओं या सहायता आवश्यकताओं के संबंध में मदद माँगते हैं।
- हो सकता है कि आपको फिज़ियोथेरेपिस्ट और पेशेवर चिकित्सकों जैसे चिकित्सकों की सहायता की आवश्यकता हो।
- हो सकता है कि आपको कम्यूनिटी स्ट्रोक नर्स की सेवाएं उपलब्ध हों।
- हो सकता है कि आपको सामाजिक कार्यकर्ता की सेवाएं उपलब्ध हों।
- आपके रहने के स्थान के आधार पर आपको स्ट्रोक एसोसिएशन कोऑर्डिनेटर से सहायता उपलब्ध हो सकती है।

आवास

यदि स्ट्रोक के बाद आपको कोई अक्षमता हो गई हो तो आपको आत्मनिर्भर होकर जीवन जीने के लिए अपने घर में कुछ बदलाव करने की आवश्यकता हो सकती है। इसका अर्थ किसी पेशेवर चिकित्सक की सलाह से बाथरूम या रसोईघर में अनुकूल बदलाव करना हो सकता है। कुछ लोगों को अतिरिक्त सहायता से नया घर खोजने की आवश्यकता होती है। आपका सामाजिक कार्यकर्ता आपके विकल्पों के बारे में सोच-विचार में आपकी सहायता कर सकता है।

इसमें शामिल विकल्प इस प्रकार हो सकते हैं:

- शरण वाला आवास: वार्डन या चेतावनी प्रणाली जैसी कुछ सहायता के साथ आत्मनिर्भर जीवन जीना
- आवासीय देखरेख: आधारभूत व्यक्तिगत देखरेख या नर्सिंग देखरेख प्रदान कर सकती है।

स्ट्रोक का वित्तीय प्रभाव

स्ट्रोक से आप और आपके परिवार पर भारी वित्तीय प्रभाव पड़ सकता है।

कामकाज से छुट्टी

यदि आप कामकाज करते हैं, तो हो सकता है कि आपको स्वास्थ्य-लाभ के समय अस्वस्थता वेतन मिले। कुछ बीमा पॉलिसियों में गंभीर बीमारी के लिए बीमा सुरक्षा शामिल होती है। संभव है कि आप रोजगार और सहायता भत्ते जैसे किसी सरकारी लाभ का दावा कर पाएं। कुछ लोगों को सरकारी लाभ लेने में झिझक होती है लेकिन सरकार हर ज़रूरतमंद की सहायता करने के लिए ही मौजूद होती है।



अक्षमता

यदि आपको कुछ अक्षमता हो गई हो, तो व्यक्तिगत आत्मनिर्भरता भुगतानों (PIP) जैसी कुछ मदद उपलब्ध है। 16 से 64 वर्ष तक की आयु के लोगों के लिए लंबे समय तक बीमार या अक्षम रहने की अतिरिक्त लागतों की पूर्ति के लिए यह एक टैक्स-फ्री लाभ है।

देखरेखकर्ता

यदि सप्ताह में 35 घंटों से अधिक समय तक कोई अवैतनिक देखरेखकर्ता आपकी देखरेख कर रहा हो, तो वह देखरेखकर्ता भत्ते का दावा कर सकता है। यदि आपकी आयु 65 वर्ष से अधिक हो और आपको अपनी देखभाल के लिए किसी देखरेखकर्ता की आवश्यकता हो, तो आप उपस्थिति भत्ते का दावा कर सकते हैं।

देखरेख और सहायता के लिए निर्धारण (assessment) की ज़रूरत होती है

यदि स्ट्रोक के बाद आपको कोई अक्षमता हो गई हो तो आप देखरेख और सहायता आवश्यकता निर्धारण करा सकते हैं। इस निर्धारण में आपकी देखरेख संबंधी आवश्यकताओं और देखरेख की लागतों के साथ किसी वित्तीय सहायता का निर्धारण किया जाता है। यह निर्धारण स्थानीय सामाजिक सेवाओं द्वारा किया जाता है।



स्ट्रोक से प्रभावित लोगों के लिए वित्तीय सहायता के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए stroke.org.uk, पर डाउनलोड के लिए उपलब्ध हमारी लाभ और वित्तीय सहायता फैक्टशीट पढ़ें।

स्ट्रोक के बाद जीवन का आनंद लेना



स्ट्रोक के बाद जीवन का आनंद लेना

जैसे-जैसे समय बीतता है, वैसे-वैसे आप सफलता के लिए अपने व्यक्तिगत लक्ष्य खोजेंगे। स्वास्थ्य-लाभ और पुनर्सुधार एक लंबी और धीमी प्रक्रिया हो सकते हैं लेकिन अनेक पीड़ित रहे व्यक्तियों का कहना है कि स्ट्रोक के बाद उन्होंने जीवन का आनंद लेने के लिए नए तरीके खोजे।

खुश एवं स्वस्थ रहना



भावनात्मक स्वास्थ्य

अपने भावनात्मक स्वास्थ्य को सुधारने का एक तरीका शारीरिक व्यायाम करना है। व्यायाम से आपके दिमाग में ऐसे रसायन जाते हैं जिनसे आप बेहतर महसूस करते हैं।

मित्रों और परिवार के सदस्यों से संपर्क बनाए रखने से आप अकेलापन महसूस नहीं करते हैं।

मन की बात मन में ही न रखें – अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का प्रयास करें। संगीत और कला जैसे सृजनात्मक कार्यकलापों से भी आप अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकते हैं।

स्ट्रोक के बाद भावनात्मक समस्याएं होना आम बात है। यदि आपको चिंता या डिप्रेशन जैसी समस्याएं हो रही हैं तो अपने GP से सहायता माँगें।



स्ट्रोक के भावनात्मक प्रभाव के बारे में अधिक जानकारी पृष्ठ 9 पर पढ़ें।



जीवन को रोचक बनाए रखना

ऐसे कार्यकलापों में भाग लें जिनमें आपको मज़ा आता है। नए काम करके और नए लोगों से मिलकर स्वयं को चुनौती दें।

आप ऐसे अन्य लोगों से सहायता प्राप्त कर सकते हैं, जो कभी स्ट्रोक से पीड़ित हुए हैं। स्ट्रोक एसोसिएशन का ग्रुपों का नेटवर्क है और पूरे UK में स्वतंत्र स्ट्रोक क्लब हैं। किसी ग्रुप में जाने से आपको जीवन का नया उद्देश्य मिल सकता है और आपके नए दोस्त भी बन सकते हैं।



स्ट्रोक ग्रुपों के बारे में अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 42 देखें।

कामकाज करना

यदि स्ट्रोक के बाद आप दोबारा अपना कामकाज करने लगे हैं या अपने कामकाज पर लौटने की योजना बना रहे हैं, तो stroke.org.uk/back-to-work पर कामकाज और स्ट्रोक के बारे में कुछ जानकारियाँ उपलब्ध हैं।

कार्यस्थल पर अक्षम लोगों को समानता कानून से संरक्षण प्राप्त है और यदि संभव हो, तो कामकाज जारी रखने में आपकी मदद करना आपके नियोक्ता (employer) का दायित्व है। आप कामकाज पर लौटने में सहायक लाभ और अन्य सहायता पाने के लिए पात्र हो सकते हैं।

पेशेवर का नज़रिया: कामकाज

“हमारे पास ऐसे भी लोग रहे हैं जिन्होंने स्ट्रोक के बाद गंभीर समस्याओं से ग्रस्त होने के बावजूद कामकाज दोबारा शुरू किया है – वे लोग वाकई प्रशंसा के पात्र हैं।”

कॉलिन (Colin), स्ट्रोक एसोसिएशन कोऑर्डिनेटर

वाहन चलाना और घूमना-फिरना

कानून के अनुसार आप स्ट्रोक या TIA (मिनी-स्ट्रोक) के बाद एक महीने तक कोई कार या मोटर साइकिल नहीं चला सकते हैं। यदि वाहन चलाने की आपकी क्षमता स्ट्रोक से प्रभावित हुई हो, तो दोबारा से वाहन चलाना शुरू करने से पहले आपको DVLA को अवश्य सूचित करना चाहिए। यदि आपके दिमाग की किसी प्रकार की सर्जरी हुई हो या आपको दौरे पड़े हों, तो आपको इस बात की जानकारी तुरंत DVLA को देनी होगी।

यदि आप बस, कोच या लॉरी चालक हैं तो आपको स्ट्रोक या TIA होने के बाद जल्दी से जल्दी DVLA को इस बात की जानकारी अवश्य देनी चाहिए।



अधिक जानकारी के लिए stroke.org.uk/driving वेबसाइट देखें

ब्ल्यू बैज स्कीम से सुविधाजनक स्थानों पर अपना वाहन खड़ा करने की अनुमति मिलने से आपको अधिक आसानी से आने-जाने में मदद मिलती है।

स्थानीय परिषदों की कम्यूनिटी परिवहन योजनाएं हैं और यदि आपके पास अक्षम व्यक्ति रेल कार्ड हो, तो आप कम किराए पर रेल यात्रा कर सकते हैं।

दोबारा स्ट्रोक होने के जोखिम को कम करना



दोबारा स्ट्रोक होने के जोखिम को कम करना

प्रत्येक व्यक्ति के शरीर और जीवन-शैली के अनुसार उसे स्ट्रोक होने के जोखिम अलग-अलग होते हैं।

स्ट्रोक के जोखिम के मुख्य कारक इस प्रकार हैं:

1. आयु

जैसे-जैसे आपकी आयु बढ़ती है, वैसे-वैसे आपकी धमनियां स्वाभाविक रूप से सख्त होती चली जाती हैं, जिसके कारण उनमें रुकावट आने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।

2. स्वास्थ्य समस्याएं

कुछ स्वास्थ्य समस्याओं के कारण आपको स्ट्रोक होने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।

- TIA और स्ट्रोक: यदि आपको TIA (मिनी-स्ट्रोक) या स्ट्रोक हुआ है तो इसका अर्थ यह है कि आपको एक और स्ट्रोक पड़ने का जोखिम अधिक है। लेकिन आप अपना जोखिम कम करने के लिए उपाय कर सकते हैं – अधिक जानकारी के लिए **पृष्ठ 32** देखें।

स्ट्रोक होने का आपका जोखिम बढ़ाने वाली अन्य दशाएं इस प्रकार हैं:

- उच्च रक्तचाप
- एट्रियल फिब्रिलेशन (अनियमित धड़कन)
- डायबिटीज़
- कोलेस्टेरोल अधिक होना।

3. जीवनशैली

हमारे रोजमर्रा के कार्यकलाप स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा सकते हैं, जिनमें ये शामिल हैं:

- धूम्रपान करना
- वजन अधिक होना
- बहुत ज़्यादा अल्कोहल का सेवन करना
- अधिक व्यायाम न करना
- अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ खाना।

4. पारिवारिक इतिहास

स्ट्रोक होना पारिवारिक समस्या हो सकती है। यदि आपके परिवार में किसी को स्ट्रोक हुआ है, तो आपको भी स्ट्रोक होने की संभावना अधिक है।

5. जातीयता

अफ्रीकी या कैरिबियाई परिवारों के अश्वेत लोगों को स्ट्रोक अधिक होते हैं। भारत, पाकिस्तान और बांग्लादेश जैसे दक्षिण एशियाई देशों के लोगों को भी स्ट्रोक अधिक होते हैं।

स्ट्रोक पड़ने के अपने जोखिम को कम करना

अपने GP से यह कहना आवश्यक है कि वह आपको स्ट्रोक होने के आपके जोखिम के बारे में आपको अधिक जानकारी दे, ताकि आपको यह पता चल सके कि आप अपने जोखिम को कम करने के लिए क्या उपाय कर सकते हैं।

जब आपको स्ट्रोक या TIA (मिनी-स्ट्रोक) होने का पता लगाया जाता है, तब डॉक्टर यह पता लगाने का प्रयास करेंगे कि उसका कारण क्या था। वे आपको दोबारा स्ट्रोक पड़ने की संभावनाएं कम करने के लिए उपचार करते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपको उच्च रक्तचाप है, तो वे इसे कम करने के लिए उपचार करते हैं, जिससे आपको स्ट्रोक होने का जोखिम कम हो जाता है।

कुल मिलाकर, स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके हर चार व्यक्तियों में से एक व्यक्ति को पाँच वर्षों की अवधि में एक और बार स्ट्रोक होगा। दूसरा स्ट्रोक होने की सबसे ज़्यादा संभावना पहले 30 दिनों में होती है। इसलिए उच्च रक्तचाप और एट्रियल फिब्रिलेशन जैसी स्ट्रोक से जुड़ी स्वास्थ्य दशाओं के किसी भी उपचार का पालन करना बेहद आवश्यक होता है। यह भी नितांत आवश्यक है कि यदि आपको लंबे समय तक उपचार की सलाह दी जाए तो आप वह उपचार जारी रखें, ताकि आप स्ट्रोक के अपने जोखिम को यथासंभव कम रख सकें।

हम यह जानते हैं कि विश्वभर में स्ट्रोक पड़ने के 90% मामले उपचार किए जाने योग्य स्वास्थ्य दशा या धूम्रपान जैसे "जीवनशैली" संबंधी कारक से जुड़े होते हैं। यदि आप यह जानते हैं कि यहाँ सूचीबद्ध कोई भी जोखिम कारक आपसे जुड़ा है तो आप उपचारों का पालन करके और स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली उपाय अपनाकर अपने जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं।



अनिश्चितता का सामना करना

अनिश्चितता स्ट्रोक का भाग है। अनेक लोग भविष्य की फिक्र करते हैं। इससे चिंता और डिप्रेशन को बढ़ावा मिलता है। यदि आपको चिंता से घबराहट होने लगे, तो अपने GP से बात करें। या आप स्ट्रोक हैल्पलाइन को इस नंबर पर फोन कर सकते हैं: **0303 3033 1001**

वे उपाय जो आप कर सकते हैं

आपका GP आपके जोखिम को कम करने से संबंधित सलाह और सहायता दे सकता है। स्ट्रोक के अपने जोखिम को कम करने का एक सर्वोत्तम उपाय यह है कि स्ट्रोक से जुड़ी किसी भी स्वास्थ्य दशा का उपचार कराएं।

इस्केमिक स्ट्रोक या TIA (मिनी-स्ट्रोक) के बाद: एंटीप्लेटलेट दवाएं खून को कम चिपचिपा बनाकर एक अन्य क्लॉट बनने का जोखिम कम करती हैं।

उच्च रक्तचाप: उच्च रक्तचाप के लिए अनेक प्रकार की दवाएं हैं। आपने पेशाब की मात्रा बढ़ाने वाली दवाओं, कैल्शियम-चैनल ब्लॉकर्स, ACE इन्हिबिटर्स और बीटा ब्लॉकर्स के बारे में सुना होगा। स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली के उपायों में धूम्रपान छोड़ना, अल्कोहल की मात्रा में कमी करना और अधिक सक्रिय जीवनशैली अपनाना शामिल हैं।

एट्रियल फिब्रिलेशन (अनियमित धड़कन): दिल की ताल को फिर से सामान्य करने और धड़कन को नियंत्रित करने के लिए अनेक दवाइयों का इस्तेमाल किया जा सकता है। क्लॉट बनने के जोखिम को कम करने के लिए क्लॉट बनने से रोकथाम करने वाली दवाइयों का प्रयोग किया जा सकता है। कभी-कभी दिल की ताल को सामान्य करने के लिए सर्जरी करनी पड़ती है।

डायबिटीज़: उपचारों में ब्लड शुगर को नियंत्रित करने वाली दवाइयां और इन्सूलिन के इन्जेक्शन शामिल हो सकते हैं। स्वास्थ्यवर्धक आहार, वजन में कमी और व्यायाम से ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में सहायता मिल सकती है।

उच्च कोलेस्टेरोल: खून में कोलेस्टेरोल के स्तर को कम करने के लिए मुख्यतः स्टेटिन दवाइयों का प्रयोग किया जाता है। स्वास्थ्यवर्धक आहार लेने, व्यायाम करने और धूम्रपान को छोड़ने से भी कोलेस्टेरोल को कम करने में मदद मिल सकती है।

याद रखें कि अपने GP से बातचीत किए बिना कोई भी उपचार बंद न करें।



स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली के उपाय

सक्रिय जीवनशैली और संतुलित भोजन एक और स्ट्रोक होने के जोखिम को कम करता है। स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली से आपको उच्च रक्तचाप, डायबिटीज़ और उच्च कोलेस्टेरोल जैसी दशाओं को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है जिससे आपको स्ट्रोक पड़ने का जोखिम कम हो जाता है। स्वास्थ्यवर्धक भोजन लेने, धूम्रपान छोड़ने, अल्कोहल का कम सेवन करने और अधिक सक्रिय जीवनशैली अपनाने जैसे सभी उपायों से आपका जोखिम कम करने में मदद मिल सकती है।

धूम्रपान छोड़ना

धूम्रपान के कारण स्ट्रोक से मृत्यु का आपका जोखिम दोगुना हो जाता है, इसलिए इसे छोड़ने के लिए सलाह लेना अच्छा रहता है। जैसे ही आप धूम्रपान करना छोड़ते हैं, वैसे ही स्ट्रोक होने के आपके जोखिम में कमी आनी शुरू हो जाती है।

संतुलित भोजन

भरपूर सब्जियां और फल खाएं और यदि संभव हो तो घर पर पका भोजन खाएं क्योंकि तैयार भोजन एवं स्नैक्स की तुलना में घर पर पके भोजन में वसा और नमक की मात्रा आमतौर पर कम होती है। कम नमक खाने से रक्तचाप नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है और कम वसा खाने से वजन कम करने में मदद मिल सकती है।

व्यक्तिगत अनुभव: सक्रिय जीवनशैली अपनाना

“सक्रिय जीवनशैली अपनाने का अर्थ यह नहीं है कि ट्रेनर पहनकर जिम में जाया जाए और व्यायाम करके सांस फुलाई जाए – बल्कि इसका सरल अर्थ है सक्रिय बनना। थोड़ा-बहुत चलने-फिरने से बहुत लाभ होता है।”

माइकल (Michael), स्ट्रोक से पीड़ित रह चुका व्यक्ति

अधिक चलना-फिरना

जितना हो सके उतना चलें। यदि संभव हो तो दिन में आधा घंटे चलने का प्रयास करें और घर पर भी इधर-उधर जाने की कोशिश करें। हर 20 मिनट बाद कमरे में ही टहलने से आपको स्ट्रोक होने का आपका जोखिम कम हो सकता है।

अल्कोहल का कम सेवन करना

आप अल्कोहल का कम सेवन करके स्ट्रोक होने का अपना जोखिम कम कर सकते हैं। UK में सरकार यह सलाह देती है कि अल्कोहल से स्वास्थ्य के लिए उत्पन्न होने वाले जोखिमों को कम रखने के लिए, यह बेहतरीन है कि पूरे सप्ताह में 14 यूनिट से अधिक अल्कोहल का सेवन न किया जाए। पुरुषों और महिलाओं, दोनों के लिए समान सीमा है।

सही वज़न बनाए रखना

स्वास्थ्य के लिए सही वज़न बनाए रखने से स्ट्रोक होने का जोखिम कम हो जाता है। वज़न कम करने से उच्च रक्तचाप को कम करने में और यदि आपको डायबिटीज़ हो तो आपके ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में भी मदद मिलती है।

शुरुआत करें

जीवनशैली में स्वास्थ्यवर्धक बदलावों के बारे में व्यावहारिक सुझावों के लिए stroke.org.uk देखें या हमारी हैल्पलाइन को फोन करें।

धूम्रपान छोड़ने, वज़न कम करने और अल्कोहल का सेवन कम करने के बारे में व्यक्तिगत सहायता के लिए अपने GP से मिलें।

स्ट्रोक के संकेतों को पहचानना

स्वयं या किसी अन्य में स्ट्रोक के सामान्य संकेतों को पहचानने का तरीका जानना आवश्यक है। फास्ट टेस्ट का प्रयोग करना इसे पहचानने का बेहतरीन तरीका है।

फास्ट टेस्ट

F

चेहरा

क्या व्यक्ति मुस्कुरा सकता है?
क्या उसका चेहरा एक तरफ लटक गया है?



A

बाँहें

क्या व्यक्ति दोनों बाँहें ऊपर उठा सकता है और उन्हें ऊपर उठाए रख सकता है?



S

बोलने में समस्याएं

क्या व्यक्ति स्पष्टतापूर्वक बोल सकता है और यह समझ सकता है कि आप क्या कह रहे हैं?
क्या उसकी बोली अस्पष्ट है?



T

समय

यदि आपको इन तीनों संकेतों में से कोई भी एक दिखाई देता है, तो **999** नंबर पर फोन करने का समय आ गया है।



इस फास्ट टेस्ट से स्ट्रोक के तीन सबसे ज़्यादा सामान्य संकेतों को पहचानने में मदद मिलती है। लेकिन अन्य संकेत भी हैं, जिन्हें आपको हमेशा गंभीरता से लेना चाहिए। इनमें ये शामिल हैं:

- टाँगों, हाथों या पैरों सहित शरीर के एक ओर के हिस्से में अचानक से कमजोरी आना या उस हिस्से का सुन्न हो जाना
- शब्द खोजने या स्पष्ट वाक्य बोलने में कठिनाई होना
- अचानक से नज़र का धुँधलाना या एक अथवा दोनों आँखों की नज़र चले जाना
- अचानक से याददाश्त खो जाना या भ्रमित होना और चक्कर आना या अचानक गिर जाना
- अचानक तेज सिरदर्द होना।



किसी को भी, किसी भी आयु में स्ट्रोक हो सकता है। हर सेकंड कीमती होता है। यदि आपको इनमें से स्ट्रोक का कोई भी संकेत दिखाई दे, तो इंतज़ार न करें। तुरंत 999 नंबर पर फोन करें।

24 घंटों से भी पहले दिखाई दिए लक्षणों के बारे में क्या करें।

यदि आपको एक से अधिक दिन पहले ऐसा 'फनी टर्न' हुआ था जो सम्भवतया TIA (मिनी-स्ट्रोक) हो सकता है, तो GP को फोन करें और आपातकालीन अपॉइंटमेंट का समय लें। आप नजदीकी NHS वॉक-इन क्लिनिक या स्थानीय दुर्घटना और आपातकालीन विभाग में भी जा सकते हैं। TIA स्ट्रोक का बड़ा चेतावनी संकेत होता है। इसलिए चिकित्सीय सहायता प्राप्त करना आवश्यक है, भले ही TIA कुछ समय पहले हुआ हो।

स्ट्रोक और इसके कारणों का पता लगाना।

जाँच और ब्रेन स्कैन से स्ट्रोक का पता लगाया जाता है। इससे पता चलता है कि स्ट्रोक किस प्रकार का है और दिमाग में कहाँ हुआ है।

यदि स्ट्रोक किसी क्लॉट के कारण हुआ है, तो स्कैन और अन्य परीक्षणों से यह पता लगाया जाता है कि क्या यह क्लॉट दिमाग के भीतर से आया है या यह दिल से आया है।

यदि स्ट्रोक खून के बहने के कारण हुआ है तो स्कैन से यह पता चल सकता है कि क्या दिमाग की खून की नसों में कोई समस्या है।

स्कैन के प्रकार:

- कम्प्यूटेड टोमोग्राफी स्कैन (CT)
- मैग्नेटिक रिज़ोनेन्स इमेजिंग स्कैन (MRI)।

अन्य परीक्षण और जाँचें:

- ECG (इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम): इसमें धड़कन की जाँच की जाती है
- डोप्लर अल्ट्रासाउंड: इसमें गर्दन की धमनियों में रुकावटों की जाँच की जाती है
- रक्तचाप मापा जाता है।

आपके खून की इनके लिए जाँच की जाती है:

- खून का क्लॉट जमना
- ब्लड शुगर
- कोलेस्टेरोल के स्तर।

स्ट्रोक के आपातकालीन उपचार

स्ट्रोक के उपचारों में दिमाग को खून की आपूर्ति दोबारा शुरू करने के प्रयास किए जाते हैं। इससे दिमाग को और नुकसान पहुँचने से बचाया जा सकता है और कभी-कभी लक्षणों में सुधार हो सकता है।

यदि आपके दिमाग में क्लॉट है तो डॉक्टर कभी-कभी क्लॉट को तोड़ने वाली दवाएं (थ्रोम्बोलाइसिस) देकर इसे हटाने का प्रयास करते हैं। थ्रोम्बेक्टोमी ऐसा उपचार है, जिसमें मशीनी उपकरण से क्लॉट हटाया जाता है। अभी तक यह सुविधा UK के बहुत कम अस्पतालों में उपलब्ध है।

यदि आपके दिमाग में खून बहा है, तो डॉक्टर खून बहने को रोकने या रक्तचाप कम करने के लिए संभावित रूप से सर्जरी कर सकते हैं।

एक और स्ट्रोक रोकने के लिए उपचार

अस्पताल में डॉक्टर एक और स्ट्रोक होने से रोकने का प्रयास भी करते हैं। वे कई बार गर्दन की धमनियों (केरिटिड धमनियों) से रुकावट हटाने के लिए सर्जरी का प्रयोग करते हैं।

वे निम्न रक्तचाप और रक्त में कोलेस्टेरोल को कम करने के लिए दवाओं का प्रयोग करते हैं। वे रक्त में क्लॉट जमने की प्रक्रिया को रोकने के लिए भी दवाओं का प्रयोग करते हैं। इन दवाओं में एंटीप्लेटलेट दवाएं शामिल हैं, जिनसे आपके रक्त में चिपचिपापन कम हो जाता है। क्लॉट बनने से रोकथाम करने वाली दवा से भी क्लॉट बनने का जोखिम कम हो जाता है।



स्ट्रोक के अपने जोखिम को कम करने के उपचारों और तरीकों के बारे में अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 32 देखें।

सहायता और जानकारी कहाँ से प्राप्त करें



सहायता और जानकारी कहाँ से प्राप्त करें

स्ट्रोक एसोसिएशन से

हमसे बात करें

हमारी स्ट्रोक हैल्पलाइन परिवार, दोस्तों तथा देखरेखकर्ताओं सहित किसी भी स्ट्रोक पीड़ित व्यक्ति के लिए है। इस हैल्पलाइन से आपको स्ट्रोक के किसी भी पहलू के बारे में जानकारी और सहायता मिल सकती है।

0303 3033 100 पर, किसी टेक्स्टफोन से **18001 0303 3033 100** पर कॉल करें या **info@stroke.org.uk** पर ईमेल भेजें।

हमारे प्रकाशन पढ़ें

हम स्ट्रोक से संबंधित व्यापक विषयों पर विस्तृत जानकारियों का प्रकाशन करते हैं जिनमें स्ट्रोक का जोखिम कम करने और पुनर्सुधार का विषय भी शामिल है। **stroke.org.uk** पर ऑनलाइन पढ़ें या छपी हुई प्रतियों की माँग करने के लिए हैल्पलाइन को फोन करें।

स्ट्रोक के बारे में हमारी मुख्य गाइड

जब आपको स्ट्रोक होता है – स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्ति के लिए संक्षिप्त गाइड।

स्ट्रोक के बाद किए जाने वाले अगले उपाय – उन लोगों के लिए जानकारी जिन्हें स्ट्रोक हो चुका है।

स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्ति की सहायता – परिवार, दोस्तों और देखरेखकर्ताओं के लिए जानकारी।

स्ट्रोक के अपने जोखिम को कम कैसे करें – स्ट्रोक के आपके जोखिम को कम करने के बारे में सुझाव और जानकारियाँ।

स्ट्रोक से पीड़ित अन्य लोगों से बात करें।

आपके स्थानीय क्षेत्र में स्ट्रोक ग्रुप हो सकता है, जहाँ आप स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके अन्य व्यक्तियों से मिल सकते हैं। आप हमारे ऑनलाइन फोरम **TalkStroke** stroke.org.uk/talkstroke पर और हमारे फेसबुक पेज www.facebook.com/TheStrokeAssociation पर ऐसे लोगों से मिल सकते हैं।

स्ट्रोक ग्रुपों के बारे में अधिक जानकारी तथा अन्य प्रकार की प्रत्यक्ष सहायता के लिए हमारी हैल्पलाइन पर फोन करें या stroke.org.uk/support देखें।

बचपन का स्ट्रोक (Childhood stroke)

यह गाइड बच्चों में स्ट्रोक के बारे में है। बचपन के स्ट्रोक के बारे में अधिक जानकारी के लिए stroke.org.uk/childhood देखें।

स्वास्थ्य और रोजमर्रा के जीवन के संबंध में सहायता

स्ट्रोक के लक्षण

यदि आप में या आपके किसी परिचित में स्ट्रोक के कोई लक्षण हों, तो इंतज़ार न करें। तुरंत **999** नंबर पर फोन करें। फास्ट टेस्ट के लिए **पृष्ठ 36** देखें।

अपनी आवश्यकता की सहायता प्राप्त करें।

UK के कुछ भागों में स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्तियों और देखरेखकर्ताओं के लिए आवश्यक सभी प्रकार की चिकित्सा और सहायता प्राप्त करना कठिन हो सकता है।

आवश्यकता के अनुसार सहायता प्राप्त करने के बारे में जानकारी के लिए हमारे हैल्पलाइन से **0303 3033 100** पर संपर्क करें।

स्ट्रोक के बाद की समीक्षा का अनुरोध करें।

आमतौर पर स्ट्रोक के लगभग छह महीने बाद आपको अपनी आवश्यकताओं की समीक्षा करानी चाहिए। यदि ऐसा न हो पाए तो GP से इसकी व्यवस्था कराने का अनुरोध करें।

दैनिक सहायता आवश्यकताएं

रोजमर्रा के जीवन और आवास के बारे में सहायता के लिए अपनी स्थानीय परिषद् (local council) के सामाजिक सेवा विभाग से संपर्क करें।

कानूनी और धन संबंधी सलाह

धन, कानूनी और रोजगार संबंधी मुद्दों के बारे में मुफ्त और गोपनीय सलाह के लिए नागरिक सलाह (Citizens Advice) से संपर्क करें (**पृष्ठ 45** देखें)।

सहायता और सूचना के अन्य स्रोत

आपका जोखिम कम करने के लिए सहायता

ब्रिटिश हार्ट फाउंडेशन (British Heart Foundation)

वेबसाइट: www.bhf.org.uk

हैल्पलाइन: 0300 330 3311

डायबिटीज़ UK (Diabetes UK)

वेबसाइट: www.diabetes.org.uk

हैल्पलाइन: 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk

वेबसाइट: www.drinkaware.co.uk

ड्रिंकलाइन: 0300 123 1110

सिकल सेल सोसाइटी (Sickle Cell Society)

वेबसाइट: www.sicklecellsociety.org

हैल्पलाइन: 020 8961 7795

स्मोकफ्री (Smokefree)

वेबसाइट: www.nhs.uk/smokefree

देखरेखकर्ताओं के लिए सहायता (Help for carers)

केयरर्स UK (Carers UK)

वेबसाइट: www.carersuk.org

एडवाइसलाइन: 0808 808 7777

क्रूज़ बिरीवमेंट केयर (Cruse Bereavement Care)

वेबसाइट: www.cruse.org.uk

टेलीफोन: 0808 808 1677

धन एवं आवास संबंधी सहायता (Help with money and accommodation)

सिटीज़ंस एडवाइस (Citizens Advice)

वेबसाइट: www.citizensadvice.org.uk

एडवाइसलाइन: इंग्लैंड 0344 411 1444, वेल्स 0344 477 2020,

स्कॉटलैंड 0808 800 9060, टेक्स्टरिले 0344 411 1445

GOV.UK सरकारी सेवाएं और सूचना (GOV.UK government services and information)

वेबसाइट: www.gov.uk

इंडिपेंडेंट एज (Independent Age)

वेबसाइट: www.independentage.org

हैल्पलाइन: 0800 319 6789

स्ट्रोक के प्रभावों के बारे में सहायता

अल्जाइमर्स सोसाइटी (Alzheimers Society)

वेबसाइट: www.alzheimers.org.uk

हैल्पलाइन: 0300 222 1122

स्ट्रोक एसोसिएशन से अफैशिया संसाधन (Aphasia resources from the Stroke Association)

वेबसाइट: stroke.org.uk/aphasia

चेस्ट हार्ट एंड स्ट्रोक स्कॉटलैंड (Chest Heart & Stroke Scotland)वेबसाइट: www.chss.org.uk

एडवाइस लाइन: 0808 801 0899

विभिन्न प्रकार के स्ट्रोक: स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके युवाओं के लिए सहायतावेबसाइट: www.differentstrokes.co.uk

स्ट्रोकलाइन: 0190 831 7618

अक्षमता अधिकार UK (Disability Rights UK)वेबसाइट: www.disabilityrightsuk.org

टेलीफोन: 020 7250 8181

ईमेल: enquiries@disabilityrightsuk.org**हैडवे, दिमागी चोट एसोसिएशन****(Headway, the brain injury association)**वेबसाइट: www.headway.org.uk

हैल्पलाइन: 0808 800 2244

दिमागवेबसाइट: www.mind.org.uk

इन्फोलाइन: 0300 123 3393

RNIB (रॉयल नैशनल इंस्टिट्यूट ऑफ ब्लाइंड पीपल) (Royal National Institute of Blind People)वेबसाइट: www.rnib.org.uk

हैल्पलाइन: 0303 123 9999

अनुसंधान अध्ययन में शामिल होना



आप किसी अनुसंधान अध्ययन में शामिल होने के पात्र हो सकते हैं। अनुसंधान से हमें स्ट्रोक का पता लगाने और देखरेख के उपायों में सुधार करने में मदद मिलती है। यदि आपसे किसी अध्ययन में शामिल होने को कहा जाता है, तो आप अनुसंधानकर्ताओं से किसी भी प्रश्न के बारे में विचार-विमर्श कर सकते हैं और आप अपने GP से भी बातचीत कर सकते हैं।

हमारी जानकारी के बारे में



हम स्ट्रोक से प्रभावित लोगों को बेहतरीन जानकारी प्रदान करना चाहते हैं। इसीलिए हम स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्तियों और उनके परिवारों तथा डॉक्टरी विशेषज्ञों से हमारे प्रकाशनों में योगदान करने का अनुरोध करते हैं।



हमने कैसा काम किया? हमें यह बताने के लिए कि आप हमारी इस गाइड के बारे में क्या सोचते हैं या इसे तैयार करने के लिए हमने जिन स्रोतों का सहारा लिया, उन स्रोतों की सूची माँगने के लिए हमें feedback@stroke.org.uk पर ईमेल भेजें।

इस गाइड में इस्तेमाल किए गए उद्धरणों के स्रोतों के नामों का उल्लेख नहीं किया गया है।



कृपया ध्यान रखें कि यह जानकारी आपकी स्थिति को ध्यान में रखते हुए दी जाने वाली विशेषज्ञ व्यावसायिक सलाह का स्थान लेने के लिए नहीं है। हम यह सुनिश्चित करने का प्रयास करते हैं कि हम जो विषयवस्तु उपलब्ध कराएं, वह सटीक और नवीनतम हो लेकिन समय के साथ इस जानकारी में बदलाव हो सकता है। कानून से प्राप्त अनुमति के अनुसार, इस प्रकाशन में दी गई जानकारी या किसी तीसरे पक्ष से प्राप्त जानकारी या इसमें शामिल या उल्लिखित वेबसाइटों में दी गई जानकारी के प्रयोग के बारे में स्ट्रोक एसोसिएशन कोई जिम्मेदारी स्वीकार नहीं करता है।



एक-साथ मिलकर हम स्ट्रोक की रोकथाम कर सकते हैं।

Stroke
association

हमसे संपर्क करें

हम यहाँ आपकी सहायता करने के लिए हैं। विशेषज्ञ जानकारी और सहायता के लिए हमसे फोन, ईमेल द्वारा और ऑनलाइन संपर्क करें।

स्ट्रोक हैल्पलाइन: 0303 3033 100

किसी टेक्स्टफोन से: 18001 0303 3033 100

ईमेल: nfo@stroke.org.uk

वेबसाइट: stroke.org.uk

हम स्ट्रोक एसोसिएशन हैं।

हमारा मानना है कि स्ट्रोक के बाद भी जीवन जिया जा सकता है।

इसीलिए हम स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्तियों को बेहतरीन संभव स्वास्थ्य-लाभ प्राप्त करने में उनकी सहायता करते हैं।

इसीलिए हम बेहतरीन स्ट्रोक देखरेख का अभियान चला रहे हैं। और इसीलिए हम स्ट्रोक के नए उपचारों और रोकथाम के नए तरीकों को विकसित करने के लिए अनुसंधान के लिए पैसा देते हैं।

हम स्ट्रोक से प्रभावित लोगों के लिए जीवन-रक्षक अनुसंधान तथा महत्वपूर्ण सेवाओं के लिए पैसा देने के लिए आपके सहयोग पर निर्भर हैं।

Stroke.org.uk/fundraising पर अब स्ट्रोक रोकथाम अभियान में शामिल हों।

एक-साथ मिलकर हम स्ट्रोक की रोकथाम कर सकते हैं।

© Stroke Association 2017

मार्च 2017 में प्रकाशित

समीक्षा की जानी है: मार्च 2019

आइटम कोड: A01L12H



Health & care
information
you can trust

The Information Standard

Certified
Member