

आघात (stroke) का जोखिम कम कैसे करें

आघात (stroke) का जोखिम कम कैसे करें

Stroke
association

आघात (stroke) का जोखिम कम कैसे करें

सक्रिय कदम जो प्रत्येक व्यक्ति उठा सकता है

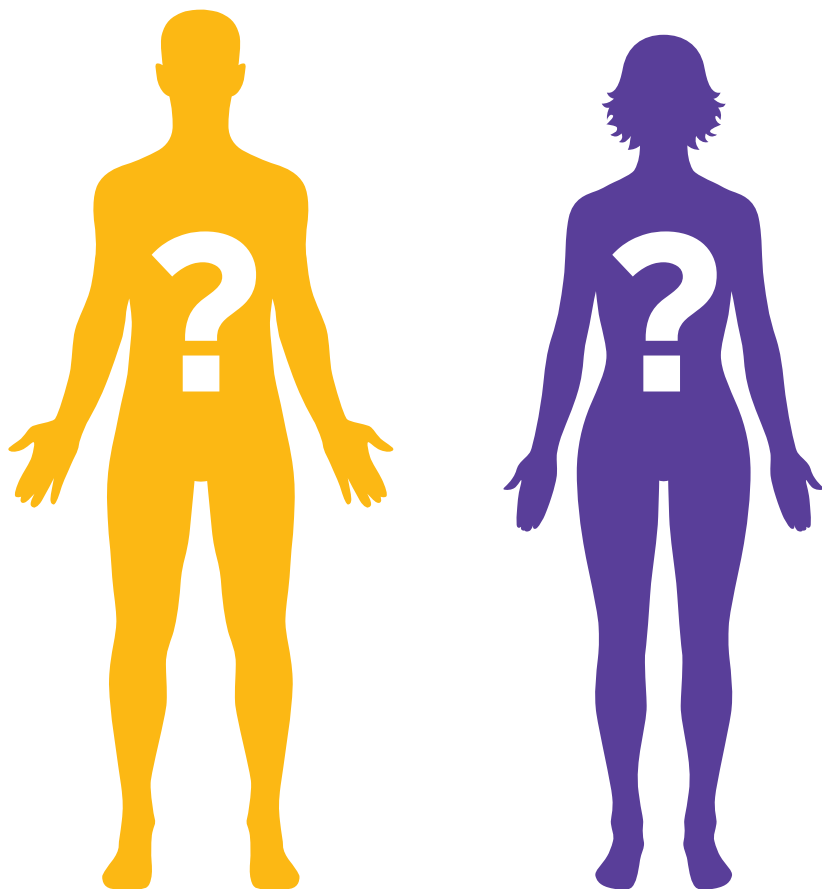


stroke.org.uk

How to reduce your risk of a stroke - Hindi

आघात और आप

आप आघात के अपने जोखिम के बारे कितना जानते हैं?



- ?** आघात के बारे में सोचने के लिए मैं बहुत छोटा हूँ
सारे आघातों में एक चौथाई आघात 18-65 वर्ष आयु के लोगों को होता है जो फिट और स्वस्थ महसूस कर सकते हैं। आघात के आपके जोखिम को तलाशने के कुछ आसान तरीकों के लिए, **पृष्ठ 6** देखें।
- ?** मैं ज्यादा उम्र का हूँ या कुछ स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं।
आघात के अपने जोखिम को कम करने के लिए कदम उठाना कभी भी बहुत देरी नहीं कहलाता है, उसी तरह जैसे ज्यादा सक्रिय रहना, स्वास्थ्यवर्धक खाना और अपनी स्वास्थ्य समस्याओं का उपचार कराना। अधिक जानने के लिए, **पृष्ठ 10** देखें।
- ?** मुझे उच्च रक्तचाप है
उच्च रक्तचाप सारे आघातों में आधे आघातों तक का कारक है। अधिक जानकारी के लिए, **पृष्ठ 21** देखें।
- ?** मैं धूम्रपान करता हूँ
धूम्रपान रोकना सबसे अच्छी चीज़ों में से एक है जो आप अपने स्वास्थ्य के लिए कर सकते हैं। धूम्रपान छोड़ने में मदद के लिए, **पृष्ठ 11** देखें।
- ?** मैं वज़न कम करके ऐसा कर सकता हूँ
अधिक वज़न वाला या मोटा होने का अर्थ है कि आपको आघात होने की ज्यादा संभावना है। अधिक जानकारी और स्वास्थ्यप्रद जीविका के विचारों के लिए, **पृष्ठ 12** देखें।

मुझे आघात या TIA (ट्रांजिएंट इस्केमिक अटैक (transient ischaemic attack) या हल्का-आघात) हुआ था

यदि आपको पहले से ही आघात या TIA हो चुका है तो आपको ज्यादा जोखिम है। इस गाइड में बड़े काम की युक्तियाँ हैं जो दूसरे आघात के आपके जोखिम को कम करने में और ज्यादा सहायता कैसा हासिल करें तथा सहयोग के लिए मदद कर सकती हैं ताकि आप अकेला महसूस न करें। अधिक जानने के लिए, **पृष्ठ 32** देखें।

आघात जिंदगी बदल सकता है

किसी को भी हो सकता है। आघात उपचार में हर समय सुधार हो रहा है लेकिन आघात अब भी UK में अपंगता का सबसे बड़ा कारण है। आघात आपके चलने, बात करने और कपड़े पहनने जैसी रोज़ाना की जाने वाली चीज़ों की क्षमता को प्रभावित कर सकता है। यह याददाश्त, सोचने और भावनाओं जैसी समस्याएं भी पैदा कर सकता है। UK में प्रतिवर्ष 100,000 से ज्यादा आघात होते हैं – यानि कि प्रत्येक पाँच मिनट में एक।

आघात के अपने जोखिम के बारे में ज्यादा समझकर, आप अपने जोखिम को कम करने के लिए कुछ सक्रिय कदम उठा सकते हैं।

और यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो उच्च जोखिम समूह में हो सकता है तो उसे इस गाइड की प्रति क्यों नहीं दे देते?

छोटी प्रश्नोत्तरी

इनमें से कौन आपको आघात के ज्यादा जोखिम में डालता है?

- मैं अफ्रीकी-कैरीबियन या भारतीय, पाकिस्तानी या बंगलादेशी परिवार से हूँ।
- किसी निकट संबंधी को आघात हुआ।
- मेरा कोलेस्ट्रॉल थोड़ा ज्यादा है।
- प्रति सप्ताह छह गिलास से ज्यादा शराब या बीयर के छह पिंट।

उत्तर: ये सभी! यदि इनमें से कोई भी आप पर लागू होता है तो आप आघात के ज्यादा जोखिम वाले समूह में हैं? लेकिन आघात के आपके जोखिम को कम करने में मदद के लिए अनेक तरीके हैं। अधिक जानने के लिए, **पृष्ठ 6** देखें।



क्या आप आघात के चिह्न पहचान सकते हैं?
पृष्ठ 30 देखें।



आपका आघात का जोखिम

जब डॉक्टर जोखिम शब्द का इस्तेमाल करते हैं तो उनका आशय होता है कि आपको बीमारी होने की संभावनाएं। हर किसी को आघात होने का अलग जोखिम होता है जो उनसे संबंधित अनूठे कारकों पर निर्भर होता है।

जोखिम कारक आपके और आपकी जीवनशैली के बारे में कुछ भी हो सकते हैं, जैसे कि आपकी आयु, आपका कोई रोग, या क्या आप शराब पीते हैं या धूम्रपान करते हैं।



यदि आपको आघात या TIA (छोटा आघात) हुआ था तो आपको भविष्य में आघात होने का ज्यादा जोखिम है। आपको किसी भी उस चिकित्सीय स्थिति का उपचार करने के बारे में पेशेवरों से सलाह मिलेगी जो आपको आपके पहले आघात या TIA की ओर ले जा सकती हैं जैसे कि उच्च रक्तचाप। अधिक जानकारी के लिए **पृष्ठ 21** देखें।



स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली के विकल्पों के लिए **पृष्ठ 10** देखें जिन्हें कोई भी आजमा सकता है!

आघात के लिए लिए मुख्य जोखिम कारक

आयु

जैसे जैसे आप उम्रदराज़ होते हैं, आपकी धमनियाँ कुदरती रूप से ज्यादा सख्त हो जाती हैं जिससे उनके ब्लॉक होने की संभावना बढ़ जाती है। आप किसी भी आयु में अपने आघात के जोखिम को कम करने के लिए सक्रिय कदम उठा सकते हैं, इसलिए **पृष्ठ 10** पर हमारी स्वास्थ्यकर जीवनयापन की युक्तियाँ देखें।

स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं

कुछ स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं आपके आघात के जोखिम को बढ़ाती हैं। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- उच्च रक्तचाप
- आर्टियल फिब्रिलेशन (atrial fibrillation) (हृदय की अनियमित धड़कन)
- मधुमेह और मधुमेह की कगार पर
- उच्च कोलेस्ट्रॉल।

जीवनशैली

आघात का जोखिम उन चीजों से बढ़ सकता है जो हम प्रतिदिन की जिंदगी में करते हैं, इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- धूम्रपान
- ज्यादा वज़नी होना
- बहुत ज्यादा शराब पीना
- ज्यादा व्यायाम न करना
- अस्वास्थ्यकर भोजन खाना।

परिवार का इतिहास

आघात पारिवारिक हो सकते हैं, इसलिए यदि आपके परिवार का आघात का इतिहास है तो अपने GP (सामान्य प्रैक्टीशनर) से बात करें। आपको कुछ परीक्षण और स्वास्थ्य संबंधी जाँच कराने और अपने जोखिम को कम करने के लिए सलाह की जरूरत हो सकती है।

जातीयता

आघात अफ्रीकी या कैरिबियन परिवारों तथा दक्षिण एशियाई देशों जैसे कि भारत, पाकिस्तान और बंगलादेश से आए लोगों में ज्यादा होता है।

यदि आप इस समूहों में से एक हैं तो आपको आघात के कुछ जोखिम कारक होने की अधिक संभावना है जैसे कि मधुमेह और उच्च रक्तचाप। इन स्वास्थ्य स्थितियों के बारे में हमारी सूचना पृष्ठ 20 पर देखें।



अफ्रीकी-कैरिबियन या एशियाई जातीय समूह के लोगों को 23 की BMI पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। पृष्ठ 12 देखें।

आघात (stroke) का अपना जोखिम सक्रिय रूप से कम करें



आघात (stroke) का अपना जोखिम सक्रिय रूप से कम करें

आप कुछ स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली विकल्प अपनाकर आघात के अपने जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं। चाहे आपका आहार हो, गतिविधि के स्तर हों, धूम्रपान या शराबसेवन हो, बदलाव लाना कभी देरी नहीं कहलाता।



व्यक्तिगत सलाह लें

याद रखें, यह गाइड केवल सामान्य जानकारी ही दे सकती है। आपको हमेशा अपने स्वास्थ्य और आपके लिए जरूरी उपचार के बारे में चिकित्सा पेशेवर से व्यक्तिगत परामर्श लेना चाहिए जैसे कि GP या फार्मासिस्ट।

स्वास्थ्यकर जीवन पर जानकारी के लिए NHS One You की वेबसाइट www.nhs.uk/oneyou पर जाएं



शराब में कटौती करें

नियमित रूप से शराब पीना आपको आघात का जोखिम को बढ़ा सकता है। UK में, सरकार सलाह देती है कि स्वास्थ्य जोखिमों को कम रखने के लिए, प्रति सप्ताह 14 यूनिट से ज्यादा शराब न पीना और सप्ताह के दौरान यूनिटों को न बढ़ाना सर्वोत्तम है। यह सीमा महिलाओं और पुरुषों के लिए एक जैसी है।

अपनी सीमाओं के बारे में युक्तियाँ जानने के लिए, या यदि आप अपने शराब पीने को लेकर चिंतित हों तो www.drinkaware.co.uk पर जाएं।



धूम्रपान बंद करें

धूम्रपान आघात से मरने के आपके जोखिम को दोगुना कर देता है। लेकिन जिस क्षण आप इसे छोड़ते हैं, आपको आघात होने का जोखिम तुरंत कम होने लग जाता है। धूम्रपान को रोकना उन सर्वोत्तम चीजों में से एक हो सकती है जो अपने स्वास्थ्य के लिए कभी करते हैं और अनेक तरह की सहायता उपलब्ध हैं।

अपनी स्थानीय धूम्रपान बंद करें सेवा (stop-smoking services) को तलाशने के लिए, ऑनलाइन देखें। आपको इन निशुल्क हेल्पलाइनों को भी कॉल करना चाहिए: इंग्लैंड: **0300 123 1044**, स्कॉटलैंड **0800 84 84 84**, वेल्स **0800 085 2219**। उत्तरी आयरलैंड में **www.want2stop.info** पर जाएं।

स्थानीय "धूम्रपान बंद करें सेवा" तलाश को कम करने के लिए निकोटिन गम जैसे उत्पादों और गोलियों की पेशकश कर सकती है। ई-सिगरेट या वेपिंग का इस्तेमाल करना धूम्रपान को कम करने का लोकप्रिय तरीका है। ई-सिगरेट नुस्खे पर उपलब्ध नहीं हैं लेकिन वे आपके धूम्रपान रोकने की योजना के हिस्से के रूप में सहायक हो सकती हैं।



शीशा पाइप (Shisha pipes) तंबाकू को पानी से होकर गुजारते हैं लेकिन वे हानिरहित नहीं हैं। शीशा सत्र के दौरान, एक धूम्रपानकर्ता 100 सिगरेट के बराबर धुएं को खींचता है।



शारीरिक रूप से सक्रिय होना आघात के आपके जोखिम को कम करता है – और आप को किसी जिम नहीं जाना है।

पृष्ठ 19 देखें।



अपनी कमर का आकार कम करें

अधिक वज़नी होने से आपको आघात होने की 20% अधिक संभावना होती है और आपके वज़न के साथ आपका जोखिम बढ़ता जाता है। मोटे होने से आघात का जोखिम 64% बढ़ जाता है। अतिरिक्त वज़न आपके शरीर को कई प्रकार से प्रभावित करता है जैसे कि उच्च रक्तचाप का और टाइप 2 मधुमेह का जोखिम बढ़ना जो दोनों ही आघात से जुड़े हुए हैं।

पुरुषों के मामले में यदि आपकी कमर 94सेमी (37 इंच) से ज्यादा है या महिलाओं के मामले में यह 80सेमी (31.5 इंच) से अधिक है तो आप वज़नी हो सकते हैं।

BMI, या बॉडी मास इंडेक्स यह दिखाता है कि आपका वज़न आपकी लंबाई के हिसाब से सही है या नहीं। आपका BMI 25 से नीचे होना चाहिए, हालांकि अश्वेत अफ्रीकी-कैरिबियन या एशियाई जातीय मूल के समूहों के लोगों का लक्ष्य 23 BMI से कम का होना चाहिए। ऐसा इन समूहों से आए लोगों में मधुमेह के उच्च जोखिम और उच्च रक्तचाप के कारण होता है।

यदि आपको कुछ वज़न कम करने की सलाह दी जाती है या आप कुछ स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली बदलाव लाना चाहते हैं तो आपको इसे अकेले नहीं करना है। ऑनलाइन कुछ शानदार संसाधन हैं जैसे NHS One You और NHS Choices, और आपका स्थानीय फार्मासिस्ट भी मदद दे सकता है।



आपका परिवार और मित्र आपको सहयोग देकर, या आपके स्वास्थ्यप्रद भोजन और व्यायाम योजनाओं में शामिल होकर सहयोग दे सकते हैं।

www.nhs.uk/livewell/loseweight पर ऑनलाइन BMI कैलकुलेटर और NHS वज़न कम करने वाला प्लान देखें।





स्वास्थ्यप्रद भोजन खाएं

स्वास्थ्यप्रद संतुलित आहार के लिए कोई गुप्त बातें नहीं हैं, बस आहार के कुछ बुनियादी दिशानिर्देश याद रखने हैं।



स्वास्थ्यप्रद भोजन के लिए व्यवहारिक सहयोग

यदि आप अपंगता के शिकार हैं या आप कम आय में जीवन गुजार रहे हैं तो खरीदारी करना और भोजन बनाना कभी-कभी मुश्किल हो सकता है। यदि आपको आघात के बाद धन संबंधी समस्याएं हैं तो **लाभ और वित्तीय सहायता (Benefits and financial assistance)** के लिए हमारा लीफलेट देखें। यदि आघात के बाद अपंगता के साथ आपको ज्यादा सहायता की जरूरत है तो हमारी आघात हैल्पलाइन को **0303 3033 100** पर कॉल करें।

1. नमक कम करें

बहुत ज्यादा नमक खाने से आपका रक्तचाप बढ़ सकता है जोकि आघात का मुख्य जोखिम है।

हम सभी को कुछ मात्रा में नमक चाहिए लेकिन एक दिन में अधिकतम नमक जो हमें लेना चाहिए, वह करीब एक छोटी चम्मच (6 ग्राम) होता है।

अपने भोजन पकाने में, आप अपने व्यंजनों में इस्तेमाल किए जाने वाले नमक की मात्रा कम कर सकते हैं। इसकी बजाय ज़ायके को बढ़ाने के लिए मसाले डालें। हमारे द्वारा खाया जाने वाला बहुत सारा नमक प्रतिदिन के भोजन में होता है जिनमें ब्रेड, अनाज और हैम (ham) जैसा प्रसंस्करित मांस शामिल है। तैयार भोजनों और तुरंत तैयार भोजनों (takeaways) में प्रायः काफी सारा नमक होता है।



छुपी हुई शर्करा, नमक और वसा और स्वास्थ्यप्रद व्यंजन विधि के विचारों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, www.change4life.co.uk पर जाएं।


2. अपनी चीनी कम करें

बहुत अधिक चीनी से आपका वज़न बढ़ सकता है जिससे आपको आघात और टाइप 2 मधुमेह का जोखिम बढ़ जाता है।

आपको लक्ष्य रखना चाहिए कि प्रतिदिन (करीब 30ग्राम) चीनी के बराबर सात शुगर क्यूब्स से ज्यादा नहीं लेंगे। यह बहुत ज्यादा नहीं है जब आपको पता है कि गैसयुक्त पेय (fizzy drink) की एक कैन में नौ शुगर क्यूब्स से ज्यादा चीनी होती है।

नमक की तरह ही, सामान्य भोजनों में ज्यादा चीनी मिली होती है। और केवल मीठे भोजन ही नहीं - भुने हुए बीन्स और टोमेटो कैचअप जैसे चटपटे भोजनों में भी काफी ज्यादा चीनी होती है।

प्रतिदिन के भोजन की एक सर्विंग में शामिल चीनी

 एक शुगर क्यूब = 4 ग्राम



सिका हुआ बीन



कोला पेय



पास्ता सॉस



बिना अतिरिक्त शुगर वाला मुसेली (muesli)



3. कम वसा खाएं

कम वसा वाले आहार लेने से वज़न कम करने में मदद मिलती है जिससे आघात का आपका जोखिम कम होता है।

आप कम संतृप्त वसा (saturated fat) खाकर और इसे कम असंतृप्त वसा (unsaturated fat) से बदलकर अपने कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकते हैं। लेकिन यदि आपका कोलेस्ट्रॉल उच्च है तो आपको दवा की जरूरत है, तब अपने GP के पास जाएं।

संतृप्त वसा प्रायः ठोस वसा होता है जैसे कि मक्खन। आपको यह पनीर, केक, वसायुक्त मांस और सॉस तथा नारियल तेल और पाम के तेल जैसे भोजनों में मिल सकता है।

असंतृप्त वसा प्रायः कोई तेल होता है जैसे जैतून का तेल या सोया तेल। यह सेलमन और सार्डाइन जैसे तैलीय मछलियों और मूंगफली के मक्खन, अवाकाडो, बादाम तथा बीजों जैसे अन्य भोजनों में भी होता है।

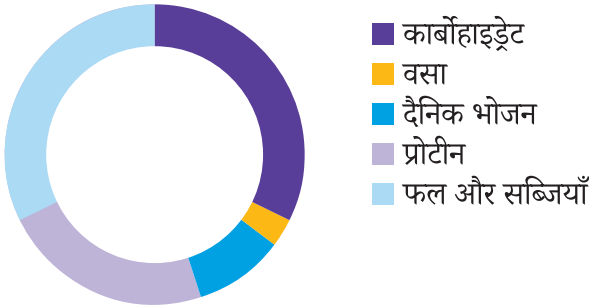
भोजन पकाने के लिए, मक्खन जैसी संतृप्त वसाओं (कठोर) और नारियल के तेल को कम मात्रा वाले जैतून के तेल या मूंगफली के तेल से बदलने का प्रयास करें।

4. अपने फाइबर को बढ़ाएं

बहुत अधिक फाइबर वाले खाद्य पदार्थों को खाने से वज़न, मधुमेह कम करने और हृदय को स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है जिससे आपका आघात का जोखिम कम हो सकता है। बहुत सारी सब्जियाँ और फल खाना ज्यादा फाइबर हासिल करने का बढ़िया तरीका है। भोजन में साबुत अनाज का चयन करें जैसे ब्रैड, पास्ता और चावल। आलू और सेब के छिलकों को खाएं। जई, बादाम और बीज आपकी दैनिक फाइबर खुराक को बल दे सकते हैं।

5. अपने आहार को संतुलित करें

दिन भर में, नीचे दिए गए प्रत्येक भोजन समूह से कुछ खाने का प्रयास करें। घर पर बनाया गया खाना प्रायः सबसे अच्छा विकल्प होता है क्योंकि आपको पता है यह ताज़े घटकों के बना होता है और इसमें पहले से तैयार भोजन के मुकाबले कम वसा, नमक या चीनी होती है।



फल और सब्जियाँ: दिन में पाँच बार का लक्ष्य रखें। याद रखें कि टिन में रखे और जमाए गए फल एवं सब्जियाँ शामिल हैं। अपनी प्लेट में अलग-अलग रंग की सब्जियों वाली विविधता रखें। ये आपके प्रतिदिन के भोजन का करीब एक तिहाई हिस्सा होती हैं।

आलू, चावल, ब्रैड और पास्ता जैसे **कार्बोहाइड्रेट** आपके द्वारा खाए जाने वाले भोजन का करीब एक तिहाई हिस्सा होते हैं।

प्रोटीन बिना चर्बी वाले मांस (lean meat), मछली और अंडों से मिलता है। पशुरहित प्रोटीन सूखी फलियों, दालों और बादम से मिलता है।

दूध, पनीर और दही जैसे **डेयरी वाले भोजन** कैल्शियम प्रदान करते हैं जिससे हड्डियों को मजबूत रखने में मदद मिलती है। कम वसा वाली अनेक चीज़ों को चुन कर वसा को कम रखें।

वसा में प्रति ग्राम सर्वाधिक कैलोरी होती है इसलिए आपको बहुत कम की जरूरत होती है। मक्खन और नारियल के तेल जैसे ठोस वसा के स्थान पर जैतून के तेल जैसे असंतृप्त वसा का इस्तेमाल करने की कोशिश करें।



आघात के बाद निगलने संबंधी परेशानियों

यदि आघात के बाद आपको निगलने संबंधी परेशानी हो रही है तो आपको किसी आहार विशेषज्ञ से सहायता लेनी होगी ताकि आप सुरक्षित रूप से खा सकें। आहार विशेषज्ञ भोजन को सुरक्षित और स्वादिष्ट बनाने और परिवार के भोजनों में हिस्सा लेने के बारे में सलाह दे सकता है। अधिक जानकारी के लिए, *निगलने संबंधी समस्याओं से निपटना (Dealing with swallowing problems)* संबंधी हमारे लीफलेट को देखें।

गैरकानूनी नशीली दवाओं का इस्तेमाल

लोग आघात के जोखिम के बारे में जाने बिना गैर कानूनी नशीली दवाओं का इस्तेमाल कर सकते हैं। कोकीन जैसी नशीली दवाएं उन्हें इस्तेमाल करने के बाद के दिनों में आघात के जोखिम को बढ़ा सकती हैं। भाँग, हेरोइन और खात (khat) जैसी अन्य चीजें भी आघात के ज्यादा जोखिम और ज्यादा मृत्यु दर से जुड़ी हुई हैं।

अधिक सहायता और जानकारी

नशीली दवा परामर्श संगठन FRANK प्रयोगकर्ताओं, उनके मित्रों और परिवार को नशीली दवाओं के बारे में सूचना और गोपनीय सलाह प्रदान करता है।

www.talktofrank.com पर जाएं या **03001 236 600** पर कॉल करें। स्ट्रोक हेल्पलाइन सहायता लेने के तरीकों पर आपको सलाह दे सकती है।



उतने सक्रिय बनें जितने आप हो सकते हैं

शारीरिक रूप से सक्रिय होने से आघात के आपके जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। आसपास घूमने से आपके मस्तिष्क में ऐसे रसायन पैदा होते हैं जिनसे आपकी भावनात्मक आरोग्यता में मदद मिल सकती है और जो आपको बेहतर महसूस कराते हैं।

यदि आप अपनी शारीरिक गतिविधि के स्तर बढ़ा सकते हैं तो यह आपके स्वास्थ्य और आरोग्यता में अंतर पैदा कर सकते हैं। कुछ लोगों के लिए, सक्रिय होने का अर्थ कमरे में घूमना और कुछ अन्य लोगों के लिए फिटनेस क्लास में शामिल होना या कुछ बागवानी करना हो सकता है।



यह न भूलें, कि स्ट्रोक एसोसिएशन (Stroke Association)

धनउगाही वाली दौड़ों, वॉक और बाइक राइड की बहुत सफल श्रृंखला की पेशकश करती है। यदि आप चल, दौड़ सकते हैं या साइकिल चला सकते हैं तो हमारे मस्ती भरे कार्यक्रमों में से किसी एक को अपना लक्ष्य क्यों नहीं बना लेते?



सक्रिय, स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली रखने और अपनी चिकित्सीय समस्याओं का उपचार करने से भी हृदय के रोग, मनोभ्रंश और कैंसर के आपके जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।

अपनी स्वास्थ्य स्थितियों का उपचार करें



अपनी स्वास्थ्य स्थितियों का उपचार करें

यदि आपकी कोई आघात से जुड़ी स्वास्थ्य समस्या है तो उपचार करते रहने से आपके जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। यदि आपको कोई आघात या TIA हुआ है तो एक और आघात के आपके जोखिम को कम करने का सबसे बढ़िया एक तरीका है-आपके डॉक्टरों द्वारा आपकी स्वास्थ्य स्थितियों के लिए बताए गए उपचार का पालन करना।

उच्च रक्तचाप



उच्च रक्तचाप कुल में से आधे आघात होने में भूमिका निभाता है इसलिए यह आघात का सबसे बड़ा एकल कारक है।

यह क्या है? आपका हृदय आपकी रक्त वाहिकाओं के माध्यम से रक्त को पंप करता है। जब इन रक्त वाहिकाओं की दीवारों के प्रति रक्त बहुत अधिक दबाव डालता है तो इसे उच्च रक्तचाप कहा जाता है। इसे हाइपरटेंशन भी कहा जाता है।

यह जोखिम क्यों है? उच्च रक्तचाप से मस्तिष्क में थक्के जम सकते हैं या रक्तस्राव हो सकता है। उच्च रक्तचाप से दिल के दौरों, मनोभ्रंश और किडनी के काम न करने का जोखिम भी बढ़ जाता है।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे यह है? इसके प्रायः कोई लक्षण नहीं होते, इसलिए आपको नियमित रूप से अपने रक्तचाप की जांच करानी चाहिए। आप इसे GP सर्जरी या फार्मसी में करा सकते हैं। रक्तचाप मॉनिटर खरीदने के लिए भी उपलब्ध हैं। निशुल्क और आसान रक्तचाप जाँच के लिए स्थानीय स्ट्रोक एसोसिएशन के नो योर ब्लड प्रेशर (Know Your Blood Pressure) इवेंट तलाशने के लिए, stroke.org.uk/kybp पर जाएं।

इसके लिए मैं क्या कर सकता हूँ? यदि आपका रोगनिदान उच्च रक्तचाप के साथ किया जाता है तो कुछ स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली बदलाव लाकर मदद मिल सकती है और आपको दवा की जरूरत हो सकती है। यदि आप को गोलियाँ लेने की सलाह दी जाती है तो यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप नियमित रूप से इन्हें लें।

एट्रियल फिब्रिलेशन (AF)



यदि आपके एट्रियल फिब्रिलेशन (AF) का उपचार नहीं कराया गया है तो आपको आघात का पाँच गुना ज्यादा जोखिम है और यदि आपको AF है तो आघात ज्यादा गंभीर हो सकता है।

यह क्या है? AF में आपके हृदय की धड़कन अनियमित होती है और असामान्य रूप से तेज हो सकती है।

यह जोखिम क्यों है? संभव है कि हृदय प्रत्येक धड़कन के साथ स्वयं को रक्त से खाली न कर सके और पीछे छूट गए रक्त का थक्का जम सकता है। यह थक्का चलता हुआ मस्तिष्क तक पहुंच सकता है और आघात उत्पन्न कर सकता है।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे यह है? आप अपने हृदय को भागता हुआ सा महसूस कर सकते हैं लेकिन अधिकांश लोगों को कोई लक्षण नहीं होता। कोई GP आपकी जाँच कर सकता है और आपको आगे के परीक्षणों के लिए भेज सकता है।

इसके लिए मैं क्या कर सकता हूँ? यदि आपको AF है तो आपको आघात जोखिम स्कोर दिया जाएगा। यदि आपका स्कोर ज्यादा है तो आपको आघात के जोखिम को कम करने के लिए स्कंदनरोधी दवा दी जानी चाहिए।



अपने आघात के जोखिम को कम बनाए रखने के लिए स्कंदनरोधी दवा लेते रहना महत्वपूर्ण है।

मधुमेह



मधुमेह होने से आघात का आपका जोखिम दोगुना हो जाता है।

यह क्या है? मधुमेह का अर्थ है कि आपका शरीर आपके रक्त से शर्करा को सही ढंग से नहीं ले पा रहा है।

यह जोखिम क्यों है? आपके रक्त में बहुत ज्यादा शर्करा होने से रक्त वाहिकाओं और तंत्रिकाओं को नुकसान हो सकता है। इससे आघात होने का जोखिम बढ़ जाता है। इससे दिल का दौरा पड़ सकता है, दृष्टि हानि और किडनी संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे यह है? हो सकता है कि आपको कोई लक्षण न हों लेकिन मधुमेह से आपको ज्यादा बार पेशाब के लिए जाना पड़ सकता है और आप बहुत थके हुए एवं प्यास महसूस कर सकते हैं। रक्त परीक्षण इस बात की पुष्टि कर सकता है कि आपको मधुमेह है या आप मधुमेह की कगार पर हैं। टाइप 1 और टाइप 2 मधुमेह के लक्षणों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, www.nhs.uk/diabetes पर जाएं।

इसके लिए मैं क्या कर सकता हूँ? टाइप 1 मधुमेह से ग्रस्त लोगों को प्रायः इंसुलिन उपचार की जरूरत होती है। टाइप 2 मधुमेह से ग्रस्त कुछ लोगों को केवल अपने आहार में बदलाव की जरूरत होती है जबकि कुछ को दवा या इंसुलिन उपचार की जरूरत होती है। अपनी मधुमेह का उपचार करने और वज़न कम करने जैसे स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली विकल्पों को अपनाने से, यदि आपको जरूरत हो, आघात का आपका जोखिम कम करने में मदद मिल सकती है।



आश्चर्य नहीं है कि अपने स्वास्थ्य की जाँच कैसे कराएं? पृष्ठ 27 देखें।

उच्च कोलेस्ट्रॉल



उच्च कोलेस्ट्रॉल के सामान्यतया कोई लक्षण नहीं होते हैं लेकिन यह आघात के लिए काफी जोखिम वाला कारक है।

यह क्या है? कोलेस्ट्रॉल हमारे शरीरों में एक महत्वपूर्ण पदार्थ है लेकिन यदि रक्त में बहुत ज्यादा कोलेस्ट्रॉल हो जाए तो इसे हृदय के रोग और आघात हो सकते हैं।

यह जोखिम क्यों है? आपके रक्त में अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल रक्त वाहिकाओं को बाधित कर सकता है और संकरा (एथेरोसलेरोसिस) बना सकता है। इससे रक्त का थक्का जम सकता है और आघात हो सकता है।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे यह है? आपके GP या फार्मासिस्ट द्वारा रक्त परीक्षण।

इसके लिए मैं क्या कर सकता हूँ? आपके कोलेस्ट्रॉल का परिणाम आघात होने के आपके जोखिम को मापने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। यदि आपको जोखिम ज्यादा है तो आप जीवनशैली बदलावों को आजमा सकते हैं जैसे कि वज़न कम करना, ज्यादा सक्रिय रहना और स्वास्थ्यप्रद भोजन करना।

स्टेटिन्स कही जाने वाली दवाएं अक्सर उच्च कोलेस्ट्रॉल के लिए दी जाती हैं और उन्होंने आघात के अवसरों को कम करके दिखाया है।

कुछ लोग उच्च कोलेस्ट्रॉल के साथ पैदा होते हैं। यह फैमिलियल हाइपरकोलेस्ट्रॉलेमिया (familial hypercholesterolemia) कही जाने वाली वंशानुगत स्थिति है। इससे लोग अपनी 20 या 30 वर्ष की आयु में मर सकते हैं, इसलिए इसका परीक्षण कराना बहुत जरूरी है यदि आपको अपने परिवार में हृदय रोग या आघात से जल्दी मृत्यु होने के बारे में जानकारी है। इसका कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली दवाओं से उपचार किया जा सकता है।



आघात से जुड़ी अन्य स्वास्थ्य स्थितियाँ

सिकिल सैल रोग (sickle cell disease - SCD)

सिकिल सैल रोग (SCD) से पीड़ित एक चौथाई लोगों को 45 वर्ष की आयु से पहले आघात होता है। SCD मुख्य रूप से अफ्रीकी-कैरिबियन, एशियाई और भूमध्यसागरीय विरासत को प्रभावित करता है। यह आघात के जोखिम को बढ़ा देता है क्योंकि लाल रक्त कोशिकाएं आकार बदल लेती हैं, स्वयं को ज्यादा थक्के बनाने वाली बना लेती हैं।

UK में, SCD की पहचान प्रायः गर्भावस्था के दौरान या रक्त परीक्षण के साथ जन्म के तुरंत बाद की जाती है। आघात के जोखिम को कम करने का मुख्य उपचार लगातार रक्त आधान करना (transfusions) होता है। SCD पर जानकारी और सहयोग के लिए सिकिल सैल सोसायटी (Sickle Cell Society) से www.sicklecellsociety.org पर संपर्क करें।

महिलाओं का गर्भनिरोध और हार्मोन संबंधी उपचार

कुछ मौखिक गर्भनिरोधकों और हार्मोन प्रतिस्थापन थेरेपी (HRT) महिलाओं में आघात का ज्यादा जोखिम पैदा कर सकते हैं। आपके डॉक्टर को आपको ये उपचार देने से पहले आपके आघात संबंधी जोखिम का मूल्यांकन करना चाहिए। यदि आपको उच्च रक्तचाप है, आप माइग्रेन लेते हैं या आपको पहले रक्त के थक्के हुए हैं या आघात हुआ है तो आप इसके पात्र नहीं हो सकते हैं। गोली या HRT लेने के दौरान, धूम्रपान करने, अधिक वज़नी होने या 35 वर्ष से अधिक आयु होने से भी आघात होने का आपको जोखिम बढ़ सकता है।

कुल मिलाकर, गर्भनिरोधक या HRT से आघात का जोखिम कम होता है। इसलिए यदि आप चिंतित हैं तो तब तक किसी उपचार को न रोकें जब तक आप अपने GP या नर्स से बात न कर लें। उनसे आपके अपने जोखिम और सर्वोत्तम गर्भनिरोधक या अपने हार्मोन उपचार के बारे में पूछें।

तनाव, चिंता और अवसाद

यदि आप तनाव, चिंता या अवसाद का अनुभव करते हैं तो आपको आघात का जोखिम ज्यादा हो सकता है। यह पता नहीं है कि ऐसा क्यों है लेकिन एक कारण यह हो सकता है कि यदि आप अवसादग्रस्त हैं या बहुत अधिक दबाव में हैं तो आपके स्वास्थ्य की देखभाल करना अधिक कठिन हो जाता है। मित्रों या पेशेवरों से किसी भावनात्मक समस्याओं के लिए सहयोग पाने का प्रयास करें और उन स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली विकल्पों के बारे में सोचें जो आपकी आरोग्यता में मदद कर सकती हैं।

ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप अपोनिया (Obstructive sleep apnoea) (OSA)

ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप अपोनिया (OSA) कहा जाने वाला एक निद्रा विकार भी आघात से जुड़ा है। OSA नींद के दौरान आपकी साँस लेने में बाधा डालता है। OSA से ग्रस्त कुछ लोग खरटि लेते हैं लेकिन सभी नहीं। आप रात में काफी समय तक जाग सकते हैं और दिन के समय बहुत उनींदा महसूस कर सकते हैं। यदि आपको लगता है कि आपको OSA है तो अपने GP से बात करें।

अपने स्वास्थ्य की जाँच कैसे कराएं

यहाँ सूचीबद्ध सारी स्वास्थ्य स्थितियाँ किसी भी आयु में आपके साथ घटित हो सकती हैं। इसलिए भले ही आप अच्छा स्वास्थ्य महसूस करते हों, स्वास्थ्य की नियमित जाँच कराएं।

इंग्लैंड में, 40–74 की आयु वाले लोग NHS स्वास्थ्य जाँच करा सकते हैं जिसमें आघात के जोखिम सहित स्वास्थ्य समस्याओं के शुरुआती लक्षणों को देखा जाता है।



यदि आप अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं तो अपनी नर्स या GP के पास जाएं। कोई स्थानीय फार्मासिस्ट भी आपको सलाह दे सकता है और कुछ स्वास्थ्य जाँचें कर सकता है।

आघात के बारे में



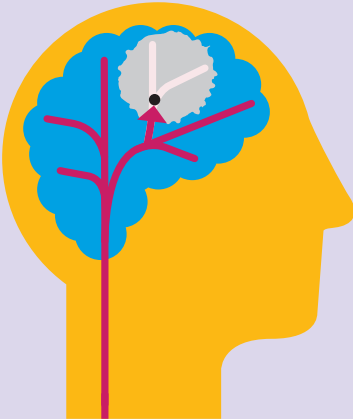
आघात के बारे में

आघात मस्तिष्क का दौरा होता है। यह तब होता है जब मस्तिष्क के किसी हिस्से को रक्त की आपूर्ति बंद हो जाती है, जिससे मस्तिष्क की कोशिकाएं मर जाती हैं। मस्तिष्क को नुकसान इस बात को प्रभावित कर सकता है कि आपका शरीर कैसे काम करता है। यह आपके सोचने और महसूस करने के तरीके को भी बदल सकता है।

आघात के दो मुख्य प्रकार होते हैं

1. इस्केमिक आघात

मस्तिष्क में ब्लॉक हुई रक्त वाहिका के कारण।



2. हैमोरेजिक आघात

मस्तिष्क के आसपास रक्तस्राव के कारण।



इस्केमिक आघात को प्रायः थक्के के रूप में जाना जाता है।

हैमोरेजिक आघात को प्रायः रक्तस्राव कहा जाता है।

आघात के चिह्नों की पहचान करना

यह जानना महत्वपूर्ण है कि अपने आप में या किसी अन्य व्यक्ति में आघात के सामान्य चिह्नों को कैसे पहचानें। FAST परीक्षण का इस्तेमाल करना ऐसा करने के लिए सबसे अच्छा तरीका है।

FAST परीक्षण

F

चेहरा

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



A

भुजाएं

क्या व्यक्ति दोनों भुजाओं को उठा और नीचे रख सकता है?



S

बोलने की समस्याएं

क्या व्यक्ति स्पष्ट रूप से बोल और समझ सकता है कि आपने क्या कहा?
क्या उसकी वाणी में लड़खड़ाहट है?



T

समय

यदि आप इन तीन लक्षणों में कोई देखते हैं तो यह **999** पर कॉल करने का समय है।



FAST परीक्षण आघात के तीन सबसे सामान्य लक्षणों को तलाशने में मदद करता है। लेकिन कुछ अन्य चिह्न भी हैं जिन्हें आपको हमेशा गंभीरता से लेना चाहिए। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- पैरों, हाथों या पाँवों सहित शरीर के एक तरफ अचानक कमजोरी या सुन्नपन
- शब्द तलाशने या स्पष्ट वाक्य बोलने में कठिनाई
- अचानक दृष्टि का धुंधलाना या एक अथवा दोनों आँखों में दृष्टि की हानि
- अचानक याद न रहना या भ्रम और चक्कर आना या अचानक गिर पड़ना
- अचानक तेज सिरदर्द।



आघात किसी भी आयु में किसी को भी हो सकता है। प्रत्येक क्षण का महत्व है। यदि आप इनमें से कोई भी लक्षण देखते हैं तो प्रतीक्षा न करें। तुरंत **999** पर कॉल करें।

TIA या छोटा आघात

TIA (ट्रांजिएंट इस्केमिक अटैक) आघात जैसा ही होता है, सिवाय इसके कि लक्षण कम समय के लिए रहते हैं। TIA में, मस्तिष्क में रक्त की कोई वाहिका अवरुद्ध हो जाती है लेकिन ब्लॉकेज अपने आप खत्म हो जाता है। लक्षण पूरे आघात जैसे ही होते हैं। जब लक्षणों की शुरुआत होती है तो यह जानने का कोई तरीका नहीं है कि किसी को TIA हुआ है या पूरा आघात, इसलिए इंतज़ार न करें। तुरंत **999** पर कॉल करें।

आघात आपातकाल का उपचार करना

जब किसी को संदिग्ध आघात होता है तो उसे एंबुलेंस द्वारा किसी अस्पताल की विशेषज्ञ आघात यूनिट में ले जाना चाहिए। यह महत्वपूर्ण है कि आघात का जल्द से जल्द उपचार किया जाए।

थक्का फोड़ना और थक्का हटाना संबंधी उपचार आघात के कुछ घंटों के भीतर ही दिए जाने की जरूरत होती है, इसलिए इंतज़ार न करें तुरंत **999** पर कॉल करें।

सहायता और सूचना कहाँ से हासिल करें



सहायता और सूचना कहाँ से हासिल करें

स्ट्रोक एसोसिएशन से

हमसे बात करें

हमारी आघात हेल्पलाइन किसी भी उस व्यक्ति के लिए है जो परिवार, मित्र और देखभालकर्ताओं समेत आघात द्वारा प्रभावित है। हेल्पलाइन आपको आघात के किसी पहलू के बारे में सूचना और सहयोग दे सकती है।

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

हमारे प्रकाशनों को पढ़ें

हम आघात होने के आपके जोखिम को कम करने और पुनर्वास समेत आघात के व्यापक विषयों के बारे में विस्तृत सूचना प्रकाशित करते हैं। ऑनलाइन **stroke.org.uk** पर पढ़ें या मुद्रित प्रतियों के लिए हेल्पलाइन को कॉल करें।

आघात के बारे में हमारी मुख्य गाइड

- **जब आपको आघात होता है** – किसी उस व्यक्ति के लिए लघु गाइड जिसे आघात हुआ हो।
- **आघात के बाद अगले कदम** – आघात से बच जाने वाले लोगों के लिए आघात के बाद पुनर्वास और जीवन की गाइड।
- **आघात से बच जाने वालों को सहयोग देना** – मित्रों, परिवार और देखभालकर्ताओं के लिए गाइड।
- **आघात के आपके जोखिम को कैसे कम करें** – आघात के जोखिम को कम करने के बारे में सूचना और युक्तियाँ।

आघात से प्रभावित अन्य लोगों से बात करें


आपके स्थानीय क्षेत्र में आघात समूह हो सकता है जहाँ आप आघात से बचने वाले अन्य लोगों से मिल सकते हैं। आप हमारे ऑनलाइन फोरम TalkStroke पर stroke.org.uk/talkstroke और www.Facebook.com/TheStrokeAssociation पर हमारे फेसबुक पृष्ठ पर लोगों से मिल सकते हैं।


आघात समूहों और अन्य आमने-सामने के सहयोग के बारे में अधिक जानकारी के लिए हमारी हेल्पलाइन पर कॉल करें या stroke.org.uk/support पर जाएं।


बचपन का आघात

यह गाइड वयस्कों में आघात के लिए है। बचपन में आघात के बारे में जानकारी के लिए stroke.org.uk/childhood पर जाएं

हमारी जानकारी के बारे में

 हम आघात से प्रभावित लोगों के लिए सर्वोत्तम जानकारी प्रदान करना चाहते हैं। यही कारण है कि हम आघात से बचने वालों और उनके परिवारों तथा चिकित्सा विशेषज्ञों से कहते हैं कि वे हमारे प्रकाशनों को लाने में हमारी मदद करें।

 हमने कैसे किया? आप इस गाइड के बारे में क्या सोचते हैं, यह बताने के लिए या इसे बनाने के लिए हमारे द्वारा इस्तेमाल किए गए स्रोतों की सूची का अनुरोध करने के लिए, हमें **feedback@stroke.org.uk** पर अनुरोध करें।

 कृपया यह जान लें कि इस सूचना का प्रयोजन आपकी स्थिति के लिए बनाई गई किसी विशेषज्ञ पेशेवर सलाह को प्रतिस्थापित करना नहीं है। हम यह सुनिश्चित करने का प्रयास करते हैं कि हमारे द्वारा प्रदान की जाने वाली विषयवस्तु सटीक और अद्यतन हो लेकिन सूचना समय के साथ बदल सकती है। जहाँ तक कानून द्वारा अनुमति का सवाल है, स्ट्रोक एसोसिएशन इस प्रकाशन में या तृतीय पक्ष की किसी सूचना या उसमें शामिल की गई या संदर्भित वेबसाइट के इस्तेमाल के संदर्भ में कोई दायित्व स्वीकार नहीं करती है।



एकसाथ मिलकर हम आघात से जीत सकते हैं

Stroke
association

हमसे संपर्क करें

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

आघात हेल्पलाइन: 0303 3033 100

किसी टेक्स्टफोन से: 18001 0303 3033 100

ईमेल: info@stroke.org.uk

वेबसाइट: stroke.org.uk

हम स्ट्रोक एसोसिएशन हैं

हम आघात के बाद जीवन में यकीन रखते हैं। यही कारण है कि हम आघात से बच जाने वाले लोगों की सर्वोत्तम रिकवरी, जितनी हो सकती है, करने के लिए सहयोग करते हैं।

यही कारण है कि हम बेहतर आघात देखभाल के लिए प्रचार करते हैं। और यह कारण है कि हम नए उपचार और आघात को रोकने के तरीके विकसित करने के लिए अनुसंधान को धन प्रदान करते हैं।

हम जीवनरक्षक अनुसंधान और आघात से प्रभावित लोगों के लिए महत्वपूर्ण सेवाओं को धन प्रदान करने हेतु आपके सहयोग पर निर्भर हैं।
stroke.org.uk/fundraising पर आघात के खिलाफ संघर्ष में शामिल हों।

एकसाथ मिलकर हम आघात से जीत सकते हैं।

© स्ट्रोक एसोसिएशन 2017
संस्करण 1. जून 2017 में प्रकाशित
समीक्षा किए जाने के लिए: जून 2019
मद कोड: A01L14

