

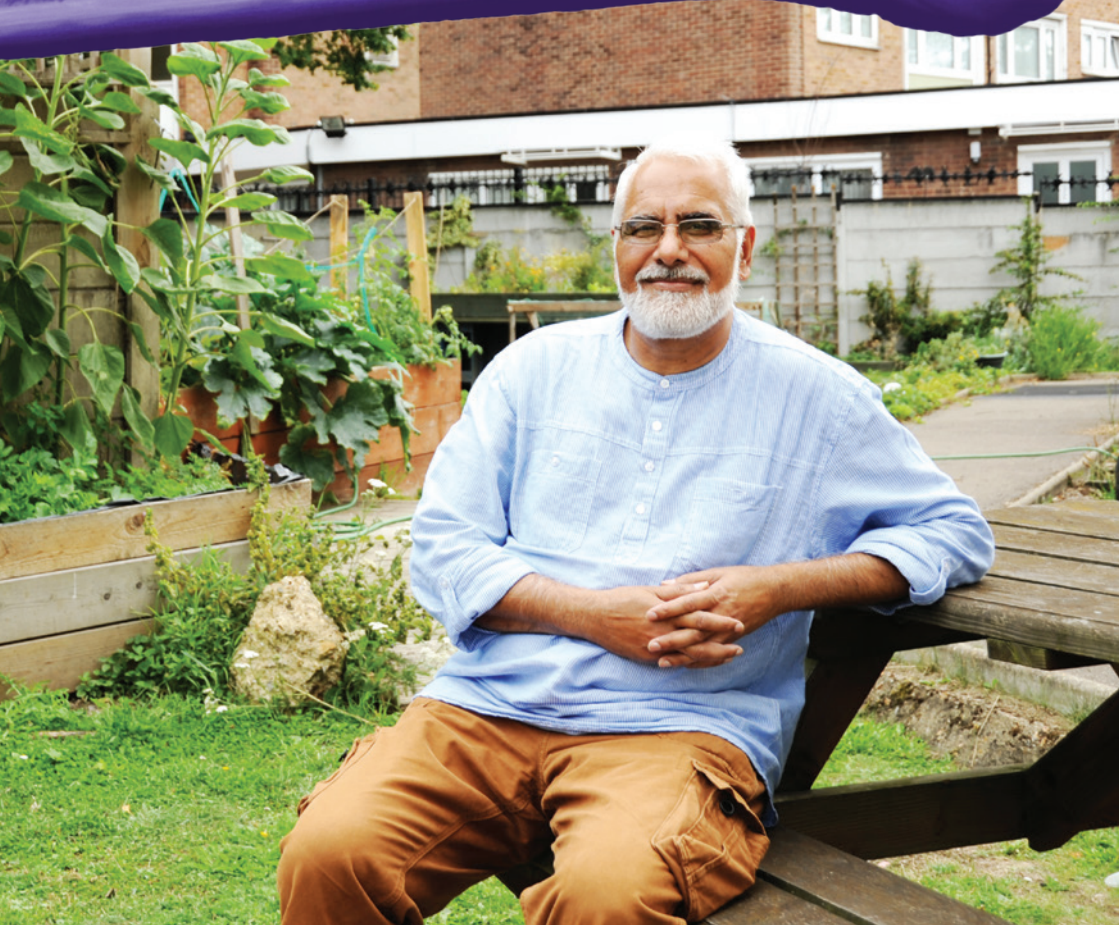
તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ કેવી રીતે ઘટાડવું

તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ કેવી રીતે ઘટાડવું

Stroke
association

તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ કેવી રીતે ઘટાડવું

દરેક વ્યક્તિ લઇ શકે તેવા સક્રિય પગલાં

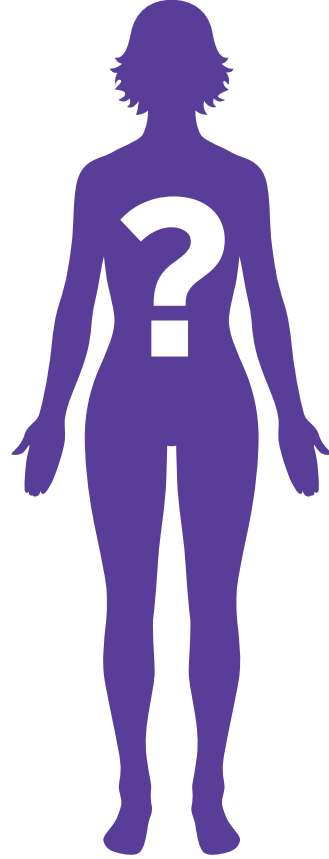
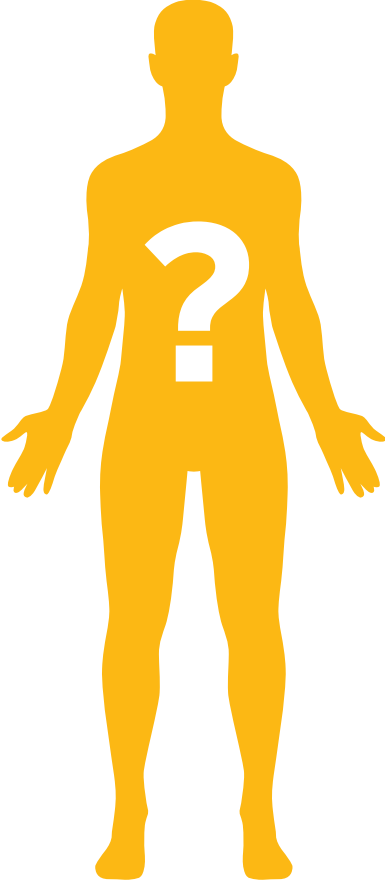


stroke.org.uk

How to reduce your risk of a stroke - Gujarati

स्ट્રોક અને તમે

स्ट્રોક માટેના તમારા જોખમ વિશે તમે કેટલું જાણો છો?



**સ્ટ્રોક વિશે વિચારવા મારી ઉંમર ઘણી નાની છે**

બધા પૈકી ચોથા ભાગના સ્ટ્રોક ફ્રિટ અને હેલ્થી લાગનારા 18-65 વર્ષની ઉંમરના લોકોને આવે છે. સ્ટ્રોક આવવાનું તમારું જોખમ જાણવાની કેટલીક સરળ રીતો માટે **પાનું 6** જુઓ.

**હું ઘણી મોટી ઉંમરનો/ની છું અથવા મને હેલ્થ સંબંધિત કેટલીક સમસ્યાઓ છે**

તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવા માટે વધુ સક્રિય બનવું, હેલ્થી ખોરાક ખાવો અને તમારી હેલ્થ સંબંધિત સમસ્યાઓની સારવાર કરાવવી જેવા પગલાં લેવા માટે ક્યારેય મોડું થતું નથી. વધુ જાણવા માટે **પાનું 10** જુઓ.

**મને હાઇ બ્લડ પ્રેશર છે**

બધા પૈકી અડધા જેટલા સ્ટ્રોકમાં હાઇ બ્લડ પ્રેશર એક ફેક્ટર (પરિબળ) હોય છે. વધુ જાણકારી માટે **પાનું 21** જુઓ.

**હું ધૂમ્રપાન કરું છું**

તમારા હેલ્થ માટે તમે કરી શકો તેવી શ્રેષ્ઠ વસ્તુઓ પૈકી એક છે ધૂમ્રપાન કરવાનું બંધ કરવું. ધૂમ્રપાન કરવાનું છોડવામાં મદદ માટે, **પાનું 11** જુઓ.

**મારે વજન ઉતારવાની તાતી જરૂર છે**

ઓવરવેઇટ હોવા કે જાડા હોવાનો અર્થ એ છે કે તમને સ્ટ્રોક આવવાની વધુ શક્યતા છે. વધુ જાણકારી અને હેલ્થી લીવિંગ માટેના વિચારો માટે, **પાનું 12** જુઓ.

મને સ્ટ્રોક અથવા TIA (ટ્રાન્સિયન્ટ ઇસ્કેમિક એટેક અથવા મિનિ-સ્ટ્રોક) આવ્યો છે

જો તમને સ્ટ્રોક અથવા TIA આવી ચૂક્યો હોય, તો તમને વધારે ઉચ્ચ જોખમ છે. આ ગાઇડમાં હાથવગી ટિપ્સ છે જે તમને તમારું બીજા સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવામાં, અને તમને એકલતા ન લાગે તે માટે વધુ મદદ અને સપોર્ટ કેવી રીતે મેળવવો તે બાબતે મદદ કરી શકે છે. વધુ જાણવા માટે **પાનું 32** જુઓ.

સ્ટ્રોક જિંદગીઓ બદલી નાખે છે

કોઇપણ વ્યક્તિને સ્ટ્રોક આવી શકે. સ્ટ્રોકની સારવાર સતત સુધરતી જાય છે, પણ સ્ટ્રોક હજુ પણ UKમાં ડિસેબિલિટીનું મુખ્ય કારણ બને છે. સ્ટ્રોક ચાલવા, બોલવા, અને કપડાં પહેરવા જેવી રોજિંદી વસ્તુઓ કરવાની તમારી ક્ષમતા પર અસર કરી શકે છે. તે યાદશક્તિ, વિચારવાની પ્રક્રિયા અને લાગણીઓમાં પણ સમસ્યાઓ પૈદા કરી શકે છે. દર વર્ષે UKમાં 100,000 કરતાં વધુ સ્ટ્રોક આવે છે – એટલે કે દર પાંચ મિનિટે લગભગ એક.

તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ સમજીને તમે તમારું જોખમ ઘટાડવા માટે કેટલાક સક્રિય પગલાં લઇ શકો છો.

અને જો તમે એવી કોઇ વ્યક્તિને જાણતા હો કે જે ઉચ્ચ જોખમ વાળા ગ્રુપમાં હોઇ શકે છે, તો તેમને આ ગાઇડની કૉપી જરૂરથી આપશો ને?

મિનિ ક્વિઝ

આમાંનું કયું તમને સ્ટ્રોક માટેના વધુ ઉચ્ચ જોખમ વાળા ગ્રુપમાં મૂકે છે?

- હું આફ્રિકન-કેરિબિયન અથવા ભારતીય, પાકિસ્તાની કે બાંગ્લાદેશી પરિવારમાંથી આવું છું.
- એક નજીકના સંબંધીને સ્ટ્રોક આવ્યો છે.
- મારું કોલેસ્ટેરોલ થોડું વધારે છે.
- હું અઠવાડિયે છ ગ્લાસ વાઇન અથવા છ પિન્ટ્સ બિયર કરતાં વધારે ડ્રિન્ક કરું છું.

જવાબ: આમાંના બધા! જો આમાંનું કોઇ તમને લાગુ પડતું હોય, તો તમે સ્ટ્રોક માટેના વધુ ઉચ્ચ જોખમ વાળા ગ્રુપમાં છો. પણ સ્ટ્રોક આવવાની તમારી સંભાવનાઓ ઘટાડવાની ઘણી બધી રીતો છે. વધુ જાણવા માટે **પાનું 6** જુઓ.



તમે સ્ટ્રોકનાં ચિહ્નો શોધી શક્યા?
પાનું 30 જુઓ.



તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ

જ્યારે ડોક્ટરો જોખમ શબ્દ વાપરે છે, ત્યારે તેમનો મતલબ હોય છે તમારી માંદા પડવાની શક્યતા. દરેક વ્યક્તિને સ્ટ્રોક આવવાનું જોખમ જુદું હોય છે, જે તેમના અદ્વિતીય ફેક્ટર્સ પર આધાર રાખે છે.

જોખમનાં ફેક્ટર્સ તમારા કે તમારી જીવનશૈલી વિશેની કોઈ બાબત હોઈ શકે છે, જેમ કે તમારી ઉંમર, તમને હોય તેવી બીમારી, અથવા તમે ડ્રિન્ક કે ધૂમ્રપાન કરો છો કે નહીં તે.



જો તમને સ્ટ્રોક અથવા TIA (મિનિ-સ્ટ્રોક) આવ્યો હોય, તમને ભવિષ્યમાં સ્ટ્રોક આવવાનું વધારે ઉચ્ચ જોખમ છે. તમારો પ્રથમ સ્ટ્રોક અથવા TIA જેને કારણે થયો હોઈ શકે તે મેડિકલ કન્ડિશન્સ, જેમ કે હાઈ બ્લડ પ્રેશરની સારવાર કરવા વિશે તમે પ્રોફેશનલ્સ પાસેથી સલાહ મેળવશો. વધુ જાણકારી માટે **પાનું 21** જુઓ.



દરેક વ્યક્તિ અજમાવી શકે તેવી હેલ્ધી લાઇફસ્ટાઇલ ચોઇસીસ માટે **પાનું 10** જુઓ!

સ્ટ્રોક માટેના જોખમનાં મુખ્ય ફેક્ટર્સ

ઉંમર

તમારી ઉંમર જેમ જેમ વધે છે તેમ તેમ તમારી ધમનીઓ સ્વાભાવિકપણે વધુ કઠોર બનતી જાય છે, જેથી તે બ્લોક થવાની વધુ શક્યતા રહે છે. તમે કોઈપણ ઉંમરે તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવા માટે સક્રિય પગલાં લઈ શકો છો, એટલા માટે **પાના 10** પર અમારા હેલ્થી લીવિંગ ટિપ્સ જુઓ.

હેલ્થ સંબંધિત સમસ્યાઓ

હેલ્થ સંબંધિત કેટલીક સમસ્યાઓ તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ વધારે છે. આમાં સમાવેશ થાય છે:

- હાઇ બ્લડ પ્રેશર
- એટ્રિયલ ફિબ્રિલેશન (અનિયમિત હાર્ટબીટ)
- ડાયાબિટીસ અને પ્રી-ડાયાબિટીસ
- ઉચ્ચ કોલેસ્ટેરોલ

જીવનશૈલી

સ્ટ્રોક માટેનું જોખમ આપણે રોજિંદા જીવનમાં જે વસ્તુઓ કરતા હોઈએ તેનાથી વધી શકે છે, જેમાં સમાવેશ થાય છે:

- ધૂમ્રપાન
- ઓવરવેઇટ હોવું
- ખૂબ વધારે આલ્કોહોલ પીવો
- બહુ કસરત ન કરવી
- અનહેલ્થી ખોરાક ખાવો.

પારિવારિક ઇતિહાસ

સ્ટ્રોક વારસાગત હોઈ શકે છે, એટલા માટે જો તમે સ્ટ્રોકનો પારિવારિક ઇતિહાસ ધરાવતા હો તો તમારા GP અથવા નર્સ સાથે વાત કરો. તમારે કેટલાક પરીક્ષણો અને હેલ્થ ચેક્સ કરાવવી જરૂરી બની શકે છે, અને તમારું જોખમ ઘટાડવા અંગે સલાહ લેવાની જરૂર હોઈ શકે છે.

એથ્નિસિટી (વંશીયતા)

આફ્રિકન અથવા કેરિબિયન પરિવારોના લોકો, તેમજ દક્ષિણ એશિયન દેશો જેમ કે ભારત, પાકિસ્તાન અને બાંગ્લાદેશના લોકોને સ્ટ્રોક ઘણી વધુ વખત આવે છે.

જો તમે આ ગુપ્સ પૈકી એકમાંથી હો, તો તમે સ્ટ્રોક માટેનાં જોખમનાં કેટલાક ફેક્ટર્સ જેમ કે ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર ધરાવતા હોવાની વધુ શક્યતા છે. **પાના 20** પર આ હેલ્થ કન્ડિશન્સ વિશે અમારી જાણકારી જુઓ.



આફ્રિકન-કેરિબિયન અથવા એશિયન એથ્નિક ગુપ્સના લોકોનું લક્ષ્ય 23નો BMI રાખવાનું હોવું જોઈએ. **પાનું 12** જુઓ.

તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ સક્રિયપણે ઘટાડો



તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ સક્રિયપણે ઘટાડો

હેલ્થી લાઇફસ્ટાઇલ ચોઇસીસ કરીને તમે તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડી શકો છો. વાત તમારા ડાયેટ, પ્રવૃત્તિનાં સ્તરો, ઘૂમ્મપાનની હોય કે ડ્રિન્કીંગ, બદલાવ કરવામાં ક્યારેય મોડું થતું નથી.



વ્યક્તિગત સલાહ મેળવો

યાદ રાખો કે, આ ગાઇડ તમને ફક્ત સામાન્ય જાણકારી આપી શકે છે. તમારા પોતાના હેલ્થ વિશે અને GP અથવા ફાર્માસિસ્ટ જેવા મેડિકલ પ્રોફેશનલ્સ પાસેથી તમારે લેવાની જરૂર પડી શકે તેવી કોઇ સારવાર વિશે તમારે હંમેશાં વ્યક્તિગત સલાહ મેળવવી જોઇએ.

હેલ્થી લીવિંગ અંગે વધુ જાણકારી માટે NHS One You વેબસાઇટ www.nhs.uk/oneyouની મુલાકાત લો



આલ્કોહોલ પીવાનું ઓછું કરો

નિયમિતપણે વધારે પડતો આલ્કોહોલ પીવાથી તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ વધે છે. UKમાં સરકાર સલાહ આપે છે કે હેલ્થને લગતા જોખમો ઓછા રાખવા માટે, અઠવાડિયે 14 યુનિટ્સ કરતાં વધારે ન ડ્રિન્ક કરવું, અને યુનિટ્સને અઠવાડિયા દરમિયાન પ્રસરવા હિતાવહ છે. પુરુષો અને સ્ત્રીઓ માટે લિમિટ એક સરખી છે.

તમારી લિમિટ્સ જાણવા અંગે ટિપ્સ માટે, અથવા જો તમે તમારી ડ્રિન્કીંગ આદત વિશે ચિંતિત હો, તો મુલાકાત લો www.drinkaware.co.uk.



ધૂમ્રપાન બંધ કરો

ધૂમ્રપાન એ સ્ટ્રોકથી તમારું મરવાનું જોખમ બમણું કરે છે. પણ જ્યારે તમે ધૂમ્રપાન બંધ કરો તે ક્ષણથી જ તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટવા લાગે છે. ધૂમ્રપાન બંધ કરવું એ તમારા હેલ્થ માટે તમે ક્યારેય કરો તેવી શ્રેષ્ઠ બાબતો પૈકી એક હોઈ શકે છે, અને ઘણી બધી મદદ મળે છે.

લોકલ સ્ટોપ-સ્મોકિંગ (ધૂમ્રપાન બંધ કરાવતી) સેવાઓ શોધવા માટે ઓનલાઇન જુઓ. તમે આ ફ્રી હેલ્પલાઇન્સ પર પણ કોલ કરી શકો છો: ઇંગલેન્ડ: **0300 123 1044**, સ્કોટલેન્ડ **0800 84 84 84**, વેલ્સ **0800 085 2219**. નોર્દન આયરલેન્ડમાં **www.want2stop.info**ની મુલાકાત લો.

લોકલ સ્ટોપ-સ્મોકિંગ સેવાઓ તલપ ઘટાડવા માટે નિકોટીન ગમ અને ટેબ્લેટ્સ જેવી પ્રોડક્ટ ઓફર કરી શકે છે. ઇ-સિગારેટ્સ, અથવા વેપિંગનો ઉપયોગ કરવો એ ધૂમ્રપાન ઘટાડવાની એક લોકપ્રિય રીત છે. ઇ-સિગારેટ્સ પ્રિ સ્ક્રિપ્શન પર મળતી નથી પણ તમારી ધૂમ્રપાન બંધ કરવાની યોજનાના ભાગ તરીકે તે મદદરૂપ થઈ શકે છે.



શિશા પાઇપ્સ તમાકુનો ધુમાડો પાણીમાંથી પસાર કરે છે, પણ તે નુકસાનરહિત હોતી નથી. શિશા સેશન દરમિયાન ધૂમ્રપાન કરનાર વ્યક્તિ 100 જેટલા સિગારેટ્સનો ધુમાડો શ્વાસમાં લે છે.



શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવાથી તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટે છે – અને તમારે જીમમાં જોડાવાની જરૂર પડતી નથી!
પાનું 19 જુઓ.



તમારી કમરની સાઇઝ ઘટાડો

ઓવરવેઇટ હોવાથી તમને સ્ટ્રોક આવવાની શક્યતા 20% થી વધુ વધારે હોય છે, અને તમારા વજન સાથે તમારું જોખમ વધે છે. જાડા હોવાથી તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ 64% થી વધી જાય છે. વધારાનું વજન તમારા શરીર પર ઘણી રીતોએ અસર કરે છે, જેમ કે હાઇ બ્લડ પ્રેશર અને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ વધવું, જે બંને સ્ટ્રોક સાથે સંકળાયેલા છે.

જો તમારી કમર પુરુષોમાં 94 સે.મી. (37 ઇંચ), અથવા સ્ત્રીઓમાં 80 સે.મી. (31.5 ઇંચ) કરતાં મોટી હોય તો તમે ઓવરવેઇટ હોઇ શકો છો.

BMI, અથવા બોડી માસ ઇન્ડેક્સ બતાવે છે કે તમારી ઊંચાઈ પ્રમાણે તમારું વજન યોગ્ય છે કે નહીં. તમારો BMI 25થી ઓછો હોવો જોઈએ, જોકે બ્લેક આફ્રિકન-કેરિબિયન અથવા એશિયન એશિયન ગુપ્તના લોકોનું લક્ષ્ય 23નો ઓછો BMI હોવું જોઈએ. આનું કારણ એ છે કે આ ગુપ્તના લોકોમાં ડાયાબિટીસ અને હાઇ બ્લડ પ્રેશરનું વધારે ઉચ્ચ જોખમ હોય છે.

જો તમને થોડું વજન ઉતારવાની સલાહ અપાઈ હોય અથવા જો તમે હેલ્થી લાઇફસ્ટાઇલને લગતા કેટલાક બદલાવ કરવા માંગતા હો, તો તમારે તે એકલા કરવાની જરૂર નથી. કેટલાક ઉત્તમ રિસોર્સીસ ઓનલાઇન છે જેમ કે NHS One You અને NHS Choices, અને તમારા લોકલ ફાર્માસિસ્ટ મદદ કરી શકે છે.



તમારો પરિવાર અને મિત્રો તમને પ્રોત્સાહિત કરીને, અથવા તમારી હેલ્થી ખાવા અને કસરત કરવાની યોજનાઓમાં જોડાઇને તમને સપોર્ટ આપી શકે છે.

www.nhs.uk/livewell/loseweight પર ઓનલાઇન BMI કેલ્ક્યુલેટર અને NHS Weight Loss Plan જુઓ.





હેલ્થી ખોરાક ખાઓ

હેલ્થી બેલેન્સ ડાયેટના કોઈ રહસ્યો નથી, પણ યાદ રાખવાના માત્ર થોડા બેઝિક ડાયેટ ગાઇડલાઇન્સ છે.



હેલ્થી ખાવા માટે પ્રેક્ટિકલ સપોર્ટ

ખરીદી કરવી અને રસોઈ બનાવવી ક્યારેક અઘરું હોઈ શકે છે જો તમે ડિસેબિલિટી ધરાવતા હો અથવા જો તમે ઓછી આવક પર જીવતા હો. સ્ટ્રોક પછી જો તમને નાણાકીય મુશ્કેલીઓ હોય, તો અમરી લીફ્લેટ બેનિફિટ્સ અને નાણાકીય સહાયતા જુઓ. સ્ટ્રોક પછી ડિસેબિલિટી માટે જો તમને વધુ સપોર્ટની જરૂર હોય, તો **0303 3033 100** પર અમારી સ્ટ્રોક હેલ્પલાઇન (Stroke Helpline)ને કોલ કરો,

1. સાલ્ટ ખાવાનું ઘટાડો

વધારે પડતું સાલ્ટ ખાવાથી તમારું બ્લડ પ્રેશર વધી શકે છે, જે સ્ટ્રોક માટે એક મોટું જોખમ છે.

આપણે બધાને થોડા પ્રમાણમાં સાલ્ટની જરૂર હોય છે, પણ દિવસમાં આપણે વધુમાં વધુ લગભગ એક મોટો ચમચો (6 ગ્રામ) જેટલું લેવું જોઈએ.

તમારી રસોઈમાં તમે વાનગીઓમાં વપરાતું સાલ્ટ ઘટાડી શકો છો. તેના બદલે સ્વાદ વધારવા માટે મસાલા ઉમેરવાનું અજમાવો. આપણે ખાઈએ તે સાલ્ટમાંનું ઘણું બધું રોજિંદા ખોરાકોમાં છુપાયેલું હોય છે, જેમાં બ્રેડ, સિરિયલ અને હેમ જેવા પ્રોસેસ્ડ મીટનો સમાવેશ થાય છે. રેડી મીલ્સ અને ટેકઅવેઝમાં પણ ઘણી વખત વધારે સાલ્ટ હોય છે.



છુપી શુગર, સાલ્ટ અને ફેટ શોધી કાઢવા, અને હેલ્થી રેસિપી આઈડિયાઝ અંગે જાણકારી માટે,
www.change4life.co.ukની મુલાકાત લો.

2. ઓછી શુગર લો

વધારે પડતી શુગર લેવાથી તમારું વજન વધી શકે છે, જે તમારું સ્ટ્રોક અને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ વધારે છે.

તમારે દિવસ દીઠ સાત શુગર ક્યુબ્સ (લગભગ 30 ગ્રામ) જેટલી શુગરથી વધારે ન ખાવાનું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ. ફિઝી ડ્રિંકના એક કેનમાં નવથી વધારે શુગર ક્યુબ્સ હોઈ શકે છે તે જાણવું પૂરતું નથી.

સાલ્ટની જેમ સામાન્ય ખોરાકોમાં પુષ્કળ શુગર છુપાયેલી હોય છે. અને આ ફક્ત ગળ્યા ખોરાકની વાત નથી – સ્વાદિષ્ટ ખોરાકો જેમ કે બેકડ બીન્સ અને ટોમેટો કેચપમાં ખૂબ ઊંચા પ્રમાણમાં શુગર હોઈ શકે છે.

કેટલાક રોજિંદા ખોરાકોના એક સર્વિંગમાં છુપાયેલી શુગર

❏ એક શુગર ક્યુબ = 4 ગ્રામ



બેકડ બીન્સ



કોલા ડ્રિંક



પાસ્તા સોસ



નો-એડેડ-શુગર
મ્યુસ્લી



3. ઓછું ફેટ ખાઓ

લો-ફેટ ડાયેટ લેવાથી વજન ઉતારવામાં મદદ મળી શકે છે, જે તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડે છે.

તમે ઓછું સેચ્યુરેટેડ ફેટ ખાઇને અને તેને થોડા અનસેચ્યુરેટેડ ફેટથી બદલીને તમારું કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડી શકો છો. પણ જો તમને ઉચ્ચ કોલેસ્ટેરોલ હોય, તો તમને દવાની જરૂર પડી શકે છે, એટલા માટે તમારા GPની મુલાકાત લો.

સેચ્યુરેટેડ ફેટ ઘણી વાર સોલિડ ફેટ હોય છે, જેમ કે બટર. તે તમને ચીઝ, કેકસ, ફ્રીટી મીટ અને સોસેજીસ, તેમજ કોકોનટ ઓઇલ અને પામ ઓઇલમાં મળશે.

અનસેચ્યુરેટેડ ફેટ ઘણી વાર ઓલીવ ઓઇલ અથવા સોયા ઓઇલ જેવું તેલ હોય છે. તે સેલ્મોન અને સાર્ડિન્સ જેવા ઓઇલી ફિશમાં અને પીનટ બટર, એવોકાડોઝ, નટ્સ અને સીડ્સ જેવા બીજા ખોરાકોમાં પણ હોય.

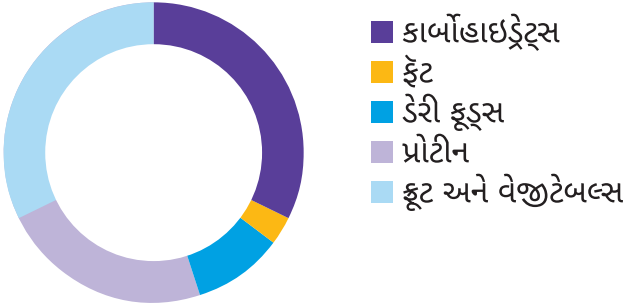
રસોઈ માટે બટર અને કોકોનટ ઓઇલ જેવા સેચ્યુરેટેડ (હાર્ડ) ફેટના બદલે થોડું ઓલીવ ઓઇલ અથવા ગ્રાઉન્ડનટ ઓઇલ વાપરો.

4. વધારે ફાઇબર ખાઓ

પુષ્કળ પ્રમાણમાં ફાઇબર ધરાવતા ખોરાકો ખાવાથી વજન ઉતારવામાં અને ડાયાબિટીસ તેમજ હાર્ટના હેલ્થમાં મદદ મળી શકે છે, જે તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડી શકે છે. પુષ્કળ પ્રમાણમાં વેજીટેબલ્સ અને ફૂટ ખાવા એ વધુ ફાઇબર મેળવવાની ઉત્તમ રીત છે. બ્રેડ, પાસ્તા અને રાઇસ જેવા ખોરાકોમાં હોલ ગ્રેઇન્સ પસંદ કરો. પોટેટોઝ અને એપલ્સ જેવી વસ્તુઓની છાલ ખાઓ. ઓટ્સ, નટ્સ અને સીડ્સ પણ તમારું ડેઇલી ફાઇબર ઇન્ટેક વધારી શકે છે.

5. તમારા ડાયેટને બેલેન્સ કરો

આખા દિવસમાં નીચેના દરેક ફૂડ ગ્રુપ્સમાંથી કંઇક ખાવાનો પ્રયત્ન કરો. ઘરે બનાવેલો ખોરાક ઘણી વાર શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ હોય છે કારણ કે તમે જાણો છો કે તે તાજા ઇન્ગ્રેડિયન્ટ્સમાંથી બનેલો છે, અને તેમાં રેડી-મેઇડ ખોરાક કરતાં ઘણું ઓછું ફેટ, સાલ્ટ કે શુગર હોય છે.



ફૂટ અને વેજીટેબલ્સ: દિવસમાં પાંચનું લક્ષ્ય રાખો. યાદ રાખો કે ટિન્ડ અને ફ્રીઝન ફૂટ અને વેજીટેબલ્સ મહત્વપૂર્ણ છે. તમારા પ્લેટમાં વિવિધ પ્રકારના રંગબેરંગી વેજીટેબલ્સ પસંદ કરો. આ દરરોજ તમારા ખોરાકનો લગભગ ત્રીજો ભાગ બની શકે છે.

પોટેટોઝ, રાઇસ, બ્રેડ અને પાસ્તા જેવા **કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ** તમે ખાતા હો તે ખોરાકનો લગભગ ત્રીજો ભાગ બની શકે છે.

લીન મીટ, ફિશ અને એગ્સમાંથી **પ્રોટીન** મળે છે. નોન-એનિમલ પ્રોટીન તરીકે ડ્રાઇડ બીન્સ, લેન્ટિલ્સ અને નટ્સ લઇ શકાય.

હાડકાંને મજબૂત રાખવા માટે મિલ્ક, ચીઝ અને યોગર્ટ જેવા **ડેરી ફૂડ્સ** કેલ્શિયમ પૂરું પાડે છે. લોઅર-ફેટ વેરાઇટીઝ પસંદ કરીને ફેટ ઓછું રાખો.

ફેટમાં ગ્રામ દીઠ સૌથી વધુ કેલોરી હોય છે એટલા માટે તમને તેની ખૂબ ઓછી જરૂર પડે છે. બટર અને કોકોનટ ઓઇલ જેવા સૌલિડ ફેટને બદલે ઓલીવ ઓઇલ જેવા અનસેચ્યુરેટેડ ફેટ વાપરવાનો પ્રયત્ન કરો.



સ્ટ્રોક પછી ખોરાક ગળવામાં મુશ્કેલીઓ

જો તમને સ્ટ્રોક પછી ખોરાક ગળવામાં તકલીફ પડતી હોય, તો તમારે સુરક્ષિત રીતે ખાવામાં મદદ લેવા ડાયેટિશિયન પાસેથી સપોર્ટ લેવાની જરૂર પડશે. સુરક્ષિત અને સ્વાદિષ્ટ ખોરાક બનાવવા અને ફેમિલી મીલ્સમાં ભાગ લેવા વિશે ડાયેટિશિયન સલાહ આપી શકે છે. વધુ જાણકારી માટે અમારી લીફ્લેટ ગળવાની સમસ્યાઓનો ઉકેલ લાવવો જુઓ.

ગેરકાયદેસર ડ્રગનો ઉપયોગ

સ્ટ્રોકના જોખમ વિશે જાણ્યા વગર લોકો ગેરકાયદેસર ડ્રગ્સનો ઉપયોગ કરી શકે છે. કોકેઇન જેવા ડ્રગ્સ ઉપયોગ પછીના દિવસોમાં સ્ટ્રોકનું જોખમ વધારી શકે છે. બીજા ડ્રગ્સ, જેમ કે કેનાબીસ, હેરોઇન અને ખાટ, પણ સ્ટ્રોકના વધતા જોખમ અને તેનાથી થતા મૃત્યુના વધુ ઉચ્ચ દર સાથે સંકળાયેલા છે.

વધુ મદદ અને જાણકારી

ડ્રગ્સ વિશે સલાહ આપતી સંસ્થા FRANK વપરાશકારો, તેમના મિત્રો અને પરિવારને ડ્રગ્સ વિશે જાણકારી અને ખાનગી સલાહ આપે છે.

www.talktofrank.comની મુલાકાત લો અથવા **03001 236 600** પર કોલ કરો. સ્ટ્રોક હેલ્પલાઇન (Stroke Helpline) મદદ મેળવવાની રીતો વિશે તમને સલાહ આપી શકે છે.



તમે બની શકો એટલા સક્રિય બનો

શારીરિક રીતે સક્રિય થવાથી તમને તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે. હરવાફરવાથી પણ તમને સારી લાગણી કરાવે તેવા કેમિકલ્સ તમારા બ્લેઇનમાં રીલિઝ થઈને તમારા ઇમોશનલ વેલબિઇંગ (ભાવનાત્મક સુખાકારી)માં મદદરૂપ બની શકે છે.

જો તમે તમારી શારીરિક પ્રવૃત્તિનાં સ્તરો વધારી શકો તો તે તમારા હેલ્થ અને વેલબિઇંગમાં ફરક લાવી શકે છે. કેટલાક લોકો માટે સક્રિય રહેવાનો મતલબ હોઈ શકે છે રૂમમાં ચાલવું અને બીજાઓ માટે તેનો મતલબ હોય છે ફિટનેસ ક્લાસમાં જોડાવું અથવા થોડું ગાર્ડનિંગ કરવું.



ભૂલશો નહીં કે, સ્ટ્રોક એસોસિએશન (Stroke Association) ફંડરેઇઝિંગ રન્સ, વોકસ અને બાઇક રાઇડ્સની બહુ સફળ શ્રંખલા ઓફર કરે છે. જો તમે ચાલી, દોડી અથવા સાઇકલિંગ કરી શકતા હો તો પોતાને માટે અમારા એક ફ્રન ઇવેન્ટને લક્ષ્યાંક બનાવવાનો વિચાર કેવો રહેશે?



સક્રિય, હેલ્થી લાઇફસ્ટાઇલ હોવી અને તમારી મેડિકલ સમસ્યાઓની સારવાર કરાવવી પણ તમારા હાર્ટ ડિઝીઝ, ડિમેન્શિયા અને કેન્સરના જોખમને ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.

तमारी हेल्थ कन्डिशनसनी सारवार करावो



તમારી હેલ્થ કન્ડિશન્સની સારવાર કરાવો

જો તમે સ્ટ્રોક સાથે સંકળાયેલી હેલ્થ કન્ડિશન ધરાવતા હો, તો તમારી સારવારને વળગી રહેવાથી તમારું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે. જો તમને સ્ટ્રોક અથવા TIA આવ્યો હોય, તો બીજા સ્ટ્રોકનું તમારું જોખમ ઘટાડવાની શ્રેષ્ઠ રીતો પૈકી એક છે ડોક્ટરોએ તમારા હેલ્થ કન્ડિશન્સ માટે જે સારવારની સલાહ આપી હોય તે ફોલો કરવી.

હાઇ બ્લડ પ્રેશર



બધા સ્ટ્રોકમાંથી અડધામાં હાઇ બ્લડ પ્રેશર ભાગ ભજવે છે એટલે તે સ્ટ્રોક માટેનું સૌથી મોટું સિંગલ રિસ્ક ફેક્ટર છે.

તે શું છે? તમારું હાર્ટ તમારું બ્લડ વેસલ્સ (રક્તવાહિનીઓ)માં લોહી પમ્પ કરે છે. લોહી જ્યારે બ્લડ વેસલ્સની દીવાલો પર બહુ જોરથી દબાણ કરે છે, ત્યારે આ હાઇ બ્લડ પ્રેશર તરીકે ઓળખાય છે. તેને હાઇપરટેન્શન પણ કહેવાય છે.

તે શા માટે એક જોખમ છે? હાઇ બ્લડ પ્રેશરથી ક્લોટ્સ (લોહીના ગઠ્ઠા) બની શકે છે, અથવા બ્રેઇનમાં બ્લીડિંગ થઇ શકે છે. હાઇ બ્લડ પ્રેશરથી હાર્ટ એટેક, ડિમેન્ટિયા અને ક્રિડની ફેઇલ્યોરનું જોખમ પણ વધી શકે છે.

મને કેવી રીતે ખબર પડે કે મને તે છે? સામાન્ય રીતે તેમાં કોઇ લક્ષણો હોતા નથી, એટલા માટે તમારું બ્લડ પ્રેશર નિયમિતપણે ચેક કરાવો. તમારી GP સર્જરી અથવા ફાર્મસી પર તમે આ કરાવી શકો છો. બ્લડ પ્રેશર મોનિટર્સ પણ ખરીદવા મળે છે. બ્લડ પ્રેશરના ફ્રી અને સરળ ચેકઅપ માટે લોકલ સ્ટ્રોક એસોસિએશનનો નો ચોર બ્લડ પ્રેશર (Know Your Blood Pressure) ઇવેન્ટ શોધવા માટે stroke.org.uk/kybpની મુલાકાત લો.

હું તે બાબતે શું કરી શકું? જો તમને હાઇ બ્લડ પ્રેશર ડાયગ્નોઝ થયું હોય, તો હેલ્થી લાઇફસ્ટાઇલને લગતા કેટલાક બદલાવ કરવાથી મદદ મળી શકે, અને તમને દવાની જરૂર પડી શકે છે. જો તમને ટેબ્લેટ્સ લેવાની સલાહ અપાઇ હોય, તો તેને નિયમિત રીતે લેવું બહુ મહત્વનું છે.

એટ્રિયલ ફિબ્રિલેશન (AF)



જો તમને સારવાર કર્યા વિનાનું એટ્રિયલ ફિબ્રિલેશન (AF) હોય, તો તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ પાંચ ગણાં જેટલું વધારે ઊંચું છે, અને જો તમને AF હોય તો સ્ટ્રોક વધારે ગંભીર હોઈ શકે છે.

તે શું છે? AFમાં તમારું હાર્ટબીટ અનિયમિત હોય છે અને તે અસામાન્ય રીતે ઝડપી હોઈ શકે છે.

તે શા માટે એક જોખમ છે? બની શકે છે કે દરેક બીટ વખતે હાર્ટ તેની અંદરનું લોહી ખાલી ન કરે, અને બાકી રહી ગયેલા લોહીમાં ક્લોટ સર્જાઈ શકે છે. ક્લોટ બ્લેકન સુધી જઈને સ્ટ્રોક લાવી શકે છે.

મને કેવી રીતે ખબર પડે કે મને તે છે? તમને કદાચ તમારું હાર્ટ ઝડપથી ધબકતું લાગશે, પણ મોટેભાગે લોકોને કોઈ લક્ષણો આવતા નથી. GP તમને ચેક કરીને વધુ ટેસ્ટ માટે મોકલી શકે છે.

હું તે બાબતે શું કરી શકું? જો તમને AF હોય તો તમને સ્ટ્રોક રિસ્ક સ્કોર આપવામાં આવશે. જો તમારો સ્કોર ઊંચો હોય, તો તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવા માટે તમને એન્ટીકોએગ્યુલન્ટ ડ્રગ આપવું જોઈએ.



તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડેલું રાખવા માટે એન્ટીકોએગ્યુલન્ટ્સ લેતા રહેવું મહત્વનું છે.

ડાયાબિટીસ



ડાયાબિટીસ હોવાથી તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ લગભગ બમણું થઈ જાય છે.

તે શું છે? ડાયાબિટીસનો મતલબ છે કે તમારું શરીર તમારા લોહીમાંથી યોગ્ય રીતે શુગર બહાર કાઢી શકતું નથી.

તે શા માટે એક જોખમ છે? તમારા લોહીમાં વધારે પડતી શુગર હોવાથી બ્લડ વેસલ્સ અને નર્વ્સને નુકસાન થઈ શકે છે. આ સ્ટ્રોક આવવાનું જોખમ વધારે છે. તેનાથી હાર્ટ એટેક, ઓછું દેખાવા અને કિડનીની સમસ્યાઓ પણ થઈ શકે છે.

મને કેવી રીતે ખબર પડે કે મને તે છે? તમને કદાચ કોઈ લક્ષણો નહીં હોય, પણ ડાયાબિટીસને કારણે તમને વધુ વારંવાર પેશાબ થઈ શકે, અને બહુ થાક અને તરસ લાગી શકે છે. બ્લડ ટેસ્ટ કન્ફર્મ કરી શકે છે કે તમને ડાયાબિટીસ છે કે પ્રી-ડાયાબિટીસ. ટાઇપ 1 અને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસનાં લક્ષણો વિશે વધુ જાણકારી માટે, www.nhs.uk/diabetesની મુલાકાત લો.

હું તે બાબતે શું કરી શકું? ટાઇપ 1 ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોને સામાન્ય રીતે ઇન્સ્યુલિન સારવારની જરૂર પડે છે. ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ ધરાવતા કેટલાક લોકોને ફક્ત તેમના ડાયેટમાં બદલાવ કરવાની જરૂર હોય છે, જ્યારે બીજાઓને ડ્રગ્સ અથવા ઇન્સ્યુલિન સારવારની જરૂર પડે છે. તમારા ડાયાબિટીસની સારવાર કરાવવાથી અને જો તમને જરૂર પડે તો વજન ઉતારવા જેવી હેલ્થી લાઇફસ્ટાઇલ ચોઇસીસ (તંદુરસ્ત જીવનશૈલીની પસંદગીઓ) કરવાથી તમને તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે.



ચોક્કસપણે જાણતા નથી કે તમારા હેલ્થનું ચેકઅપ કેવી રીતે કરાવવું?
પાનું 27 જુઓ.

ઉચ્ચ કોલેસ્ટેરોલ



સામાન્ય રીતે ઉચ્ચ કોલેસ્ટેરોલનાં કોઈ લક્ષણો હોતા નથી, પણ તે સ્ટ્રોક માટે એક મોટું રિસ્ક ફેક્ટર છે.

તે શું છે? કોલેસ્ટેરોલ એ આપણાં શરીરોમાં રહેલ અતિમહત્વનો પદાર્થ છે, પણ જો તમારા લોહીમાં વધારે પડતું કોલેસ્ટેરોલ હોય તો તે હાર્ટ ડિઝીઝ અને સ્ટ્રોક લાવી શકે છે.

તે શા માટે એક જોખમ છે? તમારા લોહીમાં અતિશય વધારે કોલેસ્ટેરોલ હોવાથી તે બ્લડ વેસલ્સને રૂંધી શકે છે અને તેને સાંકળી બનાવી શકે છે (એથેરોસ્ક્લેરોસિસ). તેનાથી ક્લોટ સર્જાઈ શકે છે અને સ્ટ્રોક આવી શકે છે.

મને કેવી રીતે ખબર પડે કે મને તે છે? તમારા GP અથવા ફાર્માસિસ્ટે કરેલો બ્લડ ટેસ્ટ.

હું તે બાબતે શું કરી શકું? તમારું કોલેસ્ટેરોલનું રિઝલ્ટ તમને સ્ટ્રોક આવવાના જોખમની ગણતરી કરવા માટે વાપરી શકાય છે. જો તમારું જોખમ ઉચ્ચ હોય, તો તમે વજન ઉતારવા, વધુ સક્રિય બનવા અને હેલ્થી ખોરાક ખાવા જેવા લાઇફસ્ટાઇલને લગતા બદલાવ કરવાનો પ્રયત્ન કરી શકો છો.

સ્ટેટિન્સ નામના ડ્રગ્સ ઘણી વાર ઉચ્ચ કોલેસ્ટેરોલ માટે અપાય છે, અને એવું જોવામાં આવ્યું છે કે તે સ્ટ્રોકની શક્યતાઓ ઘટાડે છે.

કેટલાક લોકો ઉચ્ચ કોલેસ્ટેરોલ સાથે જન્મે છે. આ એક વારસાગત કન્ડિશન છે જેને ફેમિલિયલ હાઇપરકોલેસ્ટેરોલેમિયા કહેવાય છે. તેનાથી લોકો તેમની વીસી (20s) અથવા ત્રીસી (30s)માં મૃત્યુ પામી શકે છે, એટલે ટેસ્ટ કરાવવો અતિમહત્વનો છે જો તમને ખબર હોય કે તમારા પરિવારમાં કોઈ હાર્ટ ડિઝીઝ કે સ્ટ્રોકથી વહેલા મૃત્યુ પામ્યા હતા. તેની સારવાર કોલેસ્ટેરોલ ઓછું કરતા ડ્રગ્સથી થઈ શકે છે.



સ્ટ્રોક સાથે સંકળાયેલા બીજા હેલ્થ કન્ડિશન્સ

સિકલ સેલ ડિઝીઝ (Sickle cell disease-SCD)

સિકલ સેલ ડિઝીઝ (SCD) ધરાવતા ચોથા ભાગના લોકોને 45 વર્ષની ઉંમર પહેલાં સ્ટ્રોક આવે છે. SCD મુખ્ય રીતે આફ્રિકન-કેરિબિયન, એશિયન અને મેડિટરેનિયન હેરિટેજના લોકોને અસર કરે છે. તે સ્ટ્રોકનું જોખમ વધારે છે કારણ કે રેડ બ્લડ સેલ્સનો આકાર બદલાઈ જાય છે, જેથી તે કલોટ્સ સર્જે એની શક્યતા વધે છે.

UKમાં, સામાન્ય રીતે SCDનું ડાયગ્નોસિસ પ્રેગનન્સી દરમિયાન અથવા બાળક જન્મે કે તરત એક બ્લડ ટેસ્ટ દ્વારા કરવામાં આવે છે. સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવા માટેની મુખ્ય સારવાર છે નિયમિત બ્લડ ટ્રાન્સફ્યુઝન્સ. SCD અંગે જાણકારી અને સપોર્ટ માટે સિકલ સેલ સોસાયટી (Sickle Cell Society)નો સંપર્ક કરો www.sicklecellsociety.org.

સ્ત્રીઓનું કોન્ટ્રાસેપ્શન અને હોર્મોનની સારવાર

કેટલાક ઓરલ કોન્ટ્રાસેપ્ટીવ્સ (ગર્ભનિરોધકો) અને હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી (Hormone Replacement Therapy-HRT) સ્ત્રીઓમાં સ્ટ્રોકનું વધારે ઉચ્ચ જોખમ પેદા કરી શકે છે. તમારા ડૉક્ટરે તમને આ સારવારો આપતા પહેલાં તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ એસેસ કરવું જોઈએ. જો તમને હાઇ બ્લડ પ્રેશર હોય, માઇગ્રેનના દુખાવા થતા હોય અથવા તમને પહેલાં બ્લડ કલોટ થયું હોય કે સ્ટ્રોક આવ્યો હોય, તો તમે કદાચ એલિજીબલ ન હો. ધૂમ્રપાન કરવાથી, ઓવરવેઇટ, અથવા 35 વર્ષથી વધારે ઉંમર હોવાથી, પણ તમે ગોળી અથવા HRT લેતા હો ત્યારે તમને સ્ટ્રોક આવવાનું જોખમ વધી શકે છે.

એકંદરે, કોન્ટ્રાસેપ્શન અથવા HRTથી સ્ટ્રોક આવવાનું જોખમ ઓછું છે, એટલા માટે જો તમે ચિંતિત હો, તો તમારા GP અથવા નર્સ સાથે તમે વાત ન કરી શકો ત્યાં સુધી કોઈ સારવાર બંધ ન કરશો. તેમને તમારા પોતાના જોખમ વિશે, અને તમારા માટે કયું કોન્ટ્રાસેપ્શન અથવા હોર્મોનની સારવાર શ્રેષ્ઠ રહેશે તેના વિશે પૂછો.

સ્ટ્રેસ, ચિંતા અને ડિપ્રેશન

જો તમે સ્ટ્રેસ, ચિંતા અથવા ડિપ્રેશન અનુભવતા હો તો તમને સ્ટ્રોકનું વધારે ઉચ્ચ જોખમ હોઈ શકે છે. આવું શા કારણે છે તેની ખબર નથી, પણ એક કારણ એ હોઈ શકે છે કે જ્યારે તમે ડિપ્રેસ્ડ અથવા અતિશય પ્રેશરમાં હો છો ત્યારે તમારા હૈલ્થનું ધ્યાન રાખવું વધારે અઘરું હોય છે. કોઈ ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ માટે મિત્રો અથવા પ્રોફેશનલ્સનો સપોર્ટ લેવાનો પ્રયત્ન કરો, અને તમારા વૈલબિઇંગમાં મદદ કરી શકે તેવા હૈલ્થી લાઇફસ્ટાઇલ ચોઇસીસ વિશે વિચારો.

ઓબ્સ્ટ્રક્ટીવ સ્લીપ એપનિયા (Obstructive Sleep Apnoea - OSA)

ઓબ્સ્ટ્રક્ટીવ સ્લીપ એપનિયા (OSA) નામનું એક સ્લીપ ડિસોર્ડર સ્ટ્રોક સાથે સંકળાયેલું છે. OSA ઊંઘ દરમિયાન તમારા શ્વસનમાં દખલ કરે છે. OSA ધરાવતા કેટલાક લોકો નસકોરાં બોલાવે છે, પણ બધા નહીં. એવું બની શકે છે કે તમે રાતે ઘણી વાર જાગી જાઓ, અને દિવસના સમયે તમને બહુ ઊંઘ આવ્યા કરે. જો તમને લાગે કે તમને OSA છે તો તમારા GP સાથે વાત કરો.

તમારા હૈલ્થનું ચેકઅપ કેવી રીતે કરાવવું

અહિંયા આપેલા બધા હૈલ્થ કન્ડિશન્સ તમને કોઈપણ ઉંમરે થઈ શકે છે. એટલા માટે જો તમને લાગે કે તમારું હૈલ્થ સારું છે તો પણ નિયમિત હૈલ્થ ચેકઅપ કરાવો.

ઇંગલેન્ડમાં, 40 -74 વર્ષની ઉંમરના લોકો NHS Health Check કરાવી શકે છે, જે સ્ટ્રોકના જોખમ સહિતની હૈલ્થ સમસ્યાઓનાં શરૂઆતનાં ચિહ્નો શોધે છે.



તમારા હૈલ્થ વિશે જો તમે ચિંતિત હો, તો તમારા GP અથવા નર્સ પાસે જાઓ. લોકલ ફાર્માસિસ્ટ પણ સલાહ આપી શકે અને કેટલાક હૈલ્થ ચેક્સ કરી શકે છે.

स्ट्रोक विशे



સ્ટ્રોક વિશે

સ્ટ્રોક એક બ્રેઇન એટેક છે, જ્યારે બ્રેઇનના ભાગને લોહીનો સપ્લાય કપાઈ જાય છે ત્યારે બ્રેઇનના સેલ્સ નાશ પામે છે અને સ્ટ્રોક આવે છે. બ્રેઇનને થયેલું નુકસાન શરીરની કામગીરી પર અસર કરી શકે છે. તમે કેવું વિચારો છો અને અનુભવો છો તેને પણ તે બદલી શકે છે.

બે મુખ્ય પ્રકારના સ્ટ્રોક હોય છે

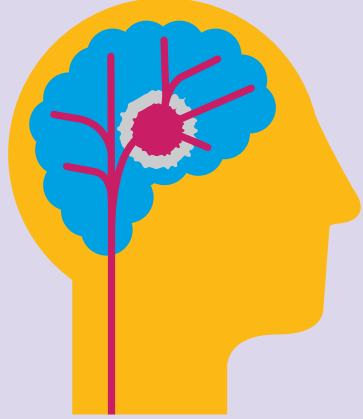
1. ઇસ્કેમિક સ્ટ્રોક

બ્રેઇનમાં બ્લોક થયેલા બ્લડ વેસલને કારણે.



2. હેમોરેજિક સ્ટ્રોક

બ્રેઇનમાં કે તેની આસપાસ બ્લીડિંગ થવાને કારણે.



ઇસ્કેમિક સ્ટ્રોકને ઘણી વાર ક્લોટ કહેવાય છે.
હેમોરેજિક સ્ટ્રોકને ઘણી વાર બ્લીડ કહેવાય છે.

સ્ટ્રોકનાં ચિહ્નો શોધવા

તમારામાં અથવા બીજી કોઈ વ્યક્તિમાં સ્ટ્રોકનાં સામાન્ય ચિહ્નો કેવી રીતે શોધવા એ જાણવું મહત્વનું છે. આ કરવાની શ્રેષ્ઠ રીતે છે FAST ટેસ્ટનો ઉપયોગ કરવો.

FAST ટેસ્ટ

F

ચહેરો

શું વ્યક્તિ સ્મિત (સ્માઇલ) કરી શકે છે?
શું તેમનો ચહેરો એક બાજુ નમી ગયો છે?



A

આર્મ્સ (હાથ)

શું વ્યક્તિ બંને આર્મ્સ ઊંચા કરી શકે છે અને તેને ઊંચા રાખી શકે છે?



S

બોલવાની સમસ્યાઓ

શું વ્યક્તિ સ્પષ્ટ બોલી શકે છે અને તમે જે કહો છો તે સમજી શકે છે?
શું તે અચકાઈને અથવા તોતડું બોલે છે?



T

સમય

જો તમને આ ત્રણમાંથી કોઈ ચિહ્ન દેખાય તો **999** પર કૉલ કરવાનો સમય આવી ગયો છે.



FAST ટેસ્ટ સ્ટ્રોકનાં ત્રણ સૌથી સામાન્ય ચિહ્નો શોધવામાં મદદ કરે છે. પણ એવા બીજા ચિહ્નો છે જે તમારે હંમેશાં ગંભીરતાથી લેવા જોઈએ. આમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- પગ (લેગ્સ), હાથ અથવા પગ (ફીટ)ના નીચેના ભાગ સહિત શરીરની એક બાજુ અચાનક વીકનેસ અથવા નમ્બનેસ
- શબ્દો શોધવામાં અથવા સ્પષ્ટ વાક્યો બોલવામાં મુશ્કેલી
- અચાનક આંખે ઝાંખપ આવવી અથવા એક કે બંને આંખે ઓછું દેખાવું
- અચાનક યાદશક્તિ ઓછી થવી અથવા મૂંઝવણ, અને ચક્કર આવવા અથવા અચાનક પડી જવું
- અચાનક, જોરદાર માથાનો દુખાવો.



સ્ટ્રોક કોઈને પણ, કોઈપણ ઉંમરે આવી શકે છે. દરેક સેકન્ડ મહત્વનો છે. જો તમને સ્ટ્રોકનાં આમાંનાં કોઈ ચિહ્નો દેખાય તો રાહ જોશો નહીં. તરત જ 999 પર કૉલ કરો.

TIA અથવા મિનિ-સ્ટ્રોક

TIA (ટ્રાન્સિયન્ટ ઇસ્કેમિક એટેક) એ સ્ટ્રોક જેવો જ હોય છે, સિવાય કે તેનાં લક્ષણો થોડો સમય રહે છે. TIAમાં બ્રેઇનનું એક બ્લડ વેસલ બ્લોક થઈ જાય છે, પણ બ્લોકેજ જાતે જ દૂર થઈ જાય છે. લક્ષણો કુલ સ્ટ્રોક જેવા જ હોય છે. જ્યારે લક્ષણો પહેલી વખત શરૂ થાય ત્યારે કોઈને TIA આવ્યો છે કે કુલ સ્ટ્રોક તે જાણવાનો કોઈ રસ્તો નથી, એટલા માટે રાહ જોશો નહીં. તરત જ 999 પર કૉલ કરો.

સ્ટ્રોકની ઇમરજન્સીની સારવાર કરવી

જ્યારે કોઈને સ્ટ્રોક આવ્યાની શંકા હોય, ત્યારે તેઓને એમ્બ્યુલન્સ દ્વારા હોસ્પિટલમાં સ્પેશ્યાલિસ્ટ સ્ટ્રોક યુનિટમાં લઈ જવું જોઈએ. સ્ટ્રોકની સારવાર શક્ય હોય એટલી જલદી લેવી અતિમહત્વપૂર્ણ છે.

સ્ટ્રોક આવ્યાના થોડા જ કલાકની અંદર ક્લોટ-બ્રિસ્ટિંગ અને ક્લોટ-રિમુવલ સારવારો આપવી જરૂરી છે, એટલા માટે રાહ જોશો નહીં, તરત જ 999 પર કૉલ કરો.

મદદ અને જાણકારી ક્યાંથી મેળવવી



મદદ અને જાણકારી ક્યાંથી મેળવવી

સ્ટ્રોક એસોસિએશન પાસેથી

અમારી સાથે વાત કરો

અમારી સ્ટ્રોક હેલ્પલાઇન (Stroke Helpline) સ્ટ્રોકથી અસરગ્રસ્ત કોઇપણ વ્યક્તિ માટે છે, જેમાં પરિવાર, મિત્રો અને કૅરર્સનો સમાવેશ થાય છે. હેલ્પલાઇન તમને સ્ટ્રોકના કોઇપણ પાસા વિશે માહિતી અને સપોર્ટ આપી શકે છે.

અમને **0303 3033 100**, પર, ટેક્સ્ટફોનથી
18001 0303 3033 100 પર કૉલ કરો અથવા
info@stroke.org.uk પર ઇમેઇલ કરો.

અમારા પ્રકાશનો વાંચો

અમે તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવા અને રિહૅબિલિટેશન સહિત સ્ટ્રોકના ઘણા વિવિધ વિષયો પર વિગતવાર જાણકારી પ્રકાશિત કરીએ છીએ. **stroke.org.uk** પર ઓનલાઇન વાંચો અથવા પ્રિન્ટેડ કૉપીઝ માટે હેલ્પલાઇનને કૉલ કરો.

સ્ટ્રોક વિશે અમારી મુખ્ય ગાઇડ્સ

- જ્યારે તમને સ્ટ્રોક આવે - સ્ટ્રોક આવ્યો હોય તેવી વ્યક્તિ માટે એક ટૂંકી ગાઇડ.
- સ્ટ્રોક પછી આગળનાં પગલાં - સ્ટ્રોકથી બચી ગયા હોય તેવા લોકો માટે રિહૅબિલિટેશન અને સ્ટ્રોક પછીના જીવનની ગાઇડ.
- સ્ટ્રોકથી બચી ગયેલ વ્યક્તિને સપોર્ટ કરવી - મિત્રો, પરિવાર અને કૅરર્સ માટેની ગાઇડ.
- તમારું સ્ટ્રોકનું જોખમ કેવી રીતે ઘટાડવું - સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવા વિશે ટિપ્સ અને જાણકારી.

સ્ટ્રોકથી અસરગ્રસ્ત બીજા લોકો સાથે વાત કરો

તમારા લોકલ એરિયામાં સ્ટ્રોક ગ્રુપ હોઈ શકે છે જ્યાં તમે સ્ટ્રોકથી બચી ગયેલા બીજા લોકોને મળી શકો છો. તમે અમારા ઓનલાઇન ફોરમ TalkStroke stroke.org.uk/talkstroke પર અને અમારા Facebook પેજ www.Facebook.com/TheStrokeAssociation પર લોકોને મળી શકો છો.

અમારી હેલ્પલાઇનને કોલ કરો અથવા સ્ટ્રોક ગ્રુપ્સ વિશે વધુ જાણકારી અને બીજા ફ્રેસ-ટુ-ફ્રેસ સપોર્ટ માટે stroke.org.uk/supportની મુલાકાત લો.

બાળપણમાં આવતો સ્ટ્રોક

આ ગાઇડ એડલ્ટ્સ (વયસ્કો)માં આવતા સ્ટ્રોક વિશે છે. બાળપણમાં આવતા સ્ટ્રોક વિશે જાણકારી માટે stroke.org.uk/childhoodની મુલાકાત લો.

અમારી જાણકારી વિશે

i અમારે સ્ટ્રોકથી અસરગ્રસ્ત થયેલા લોકોને શ્રેષ્ઠ જાણકારી આપવી છે. એટલા માટે જ અમે સ્ટ્રોકથી બચી ગયેલા લોકો અને તેમના પરિવારો, તેમજ મેડિકલ એક્સ્પર્ટ્સને અમારા પ્રકાશનો સંકલિત કરવામાં અમને મદદ કરવા કહીએ છીએ.

i અમે કેવી કામગીરી કરી? આ ગાઇડ વિશે તમે શું વિચારો છો તે અમને કહેવા, અથવા તે તૈયાર કરવા માટે અમે કયા સોર્સીસનો ઉપયોગ કર્યો તેની યાદી માટે વિનંતી કરવા અમને **feedback@stroke.org.uk** પર ઇમેલ કરો.

i કૃપા કરીને જાણી લો કે આ જાણકારી તમારી પરિસ્થિતિને અનુકૂળ સ્પેશ્યલિસ્ટ પ્રોફેશનલ સલાહ માટે સબ્સ્ટિટ્યુટ (અવેજી) તરીકે ઉપયોગ કરવા માટે નથી. અમે ખાતરી કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ કે અમે પૂરું પાડેલું કંટેન્ટ એક્ચ્યુરેટ અને અપ-ટુ-ડેટ હોય, પણ સમય જતાં જાણકારીમાં બદલાવ થઈ શકે છે. કાયદો પરવાનગી આપે ત્યાં સુધી, આ પ્રકાશનમાં આપેલી જાણકારી, અથવા ત્રીજા-પક્ષની કોઈ જાણકારી અથવા સામેલ કરેલી કે જણાવેલી વેબસાઇટ્સના ઉપયોગના સંબંધમાં Stroke Association કોઈ જવાબદારી સ્વીકારતું નથી.



સાથે મળીને આપણે સ્ટ્રોકને મહાત
આપી શકીએ છીએ

Stroke
association

અમારો સંપર્ક કરો

અમે તમારા માટે હાજર છીએ. ફોન, ઇમેલ અને ઓનલાઇન દ્વારા નિષ્ણાત જાણકારી અને સપોર્ટ માટે અમારો સંપર્ક કરો.

સ્ટ્રોક હેલ્પલાઇન (Stroke Helpline): 0303 3033 100

ટેક્સ્ટફોનથી (Textphone): 18001 0303 3033 100

ઇમેલ: info@stroke.org.uk

વેબસાઇટ: stroke.org.uk

અમે સ્ટ્રોક એસોસિએશન છીએ

અમે સ્ટ્રોક પછીના જીવનમાં વિશ્વાસ રાખીએ છીએ. એટલા માટે જ અમે સ્ટ્રોકથી બચી ગયેલા લોકોને બને એટલી શ્રેષ્ઠ રિકવરી કરવામાં સપોર્ટ કરીએ છીએ. એટલે જ અમે વધુ સારી સ્ટ્રોક કેર માટે અભિયાન ચલાવીએ છીએ. અને એટલા માટે જ અમે નવી સારવારો અને સ્ટ્રોકને અટકાવવાની રીતો ડેવલપ કરવા રિસર્ચ માટે ફંડ આપીએ છીએ.

સ્ટ્રોકથી અસરગ્રસ્ત થયેલા લોકો માટે લાઇફ-સેવિંગ રિસર્ચ અને અતિમહત્વપૂર્ણ સેવાઓ માટે ફંડ આપવા અમે તમારા સપોર્ટ પર નભીએ છીએ. અત્યારે જ stroke.org.uk/fundraising પર સ્ટ્રોક સામેની લડતમાં જોડાઓ.

સાથે મળીને આપણે સ્ટ્રોકને મહાત આપી શકીએ છીએ.

© Stroke Association 2017
આવૃત્તિ 1. જૂન 2017માં પ્રકાશિત
સમીક્ષા કરવી: જૂન 2019
આઇટમ કોડ: A01L14

