

जब आपको स्ट्रोक होता है

Stroke
association

जब आपको स्ट्रोक होता है
स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्तियों के लिए लघु गाइड

stroke.org.uk

When you have a stroke - Hindi

इस गाइड में

अपने स्ट्रोक को समझें	पृष्ठ 3
स्ट्रोक के बाद स्वास्थ्य-लाभ	पृष्ठ 7
स्ट्रोक के लक्षणों की पहचान करना	पृष्ठ 12
दोबारा स्ट्रोक होने के जोखिम को कम करें	पृष्ठ 14
आप अकेले नहीं हैं	पृष्ठ 15
सहायता और जानकारी कहाँ से प्राप्त करें	पृष्ठ 17



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



इसे किसी के साथ पढ़ें

स्ट्रोक पढ़ने से बातों को समझने में कठिनाई हो सकती है। किसी अन्य के साथ यह गाइड पढ़ने और इसके बारे में बात करने से आपको इसे समझने में मदद मिल सकती है।

अपने स्टूक को समझें



अपने स्ट्रोक को समझें

जब स्ट्रोक होता है तब दिमाग के किसी भाग को खून पहुँचना बंद हो जाता है। ऐसा होने से दिमाग को नुकसान पहुँचता 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 कहा जाता है।

स्ट्रोक के बाद अस्पताल में

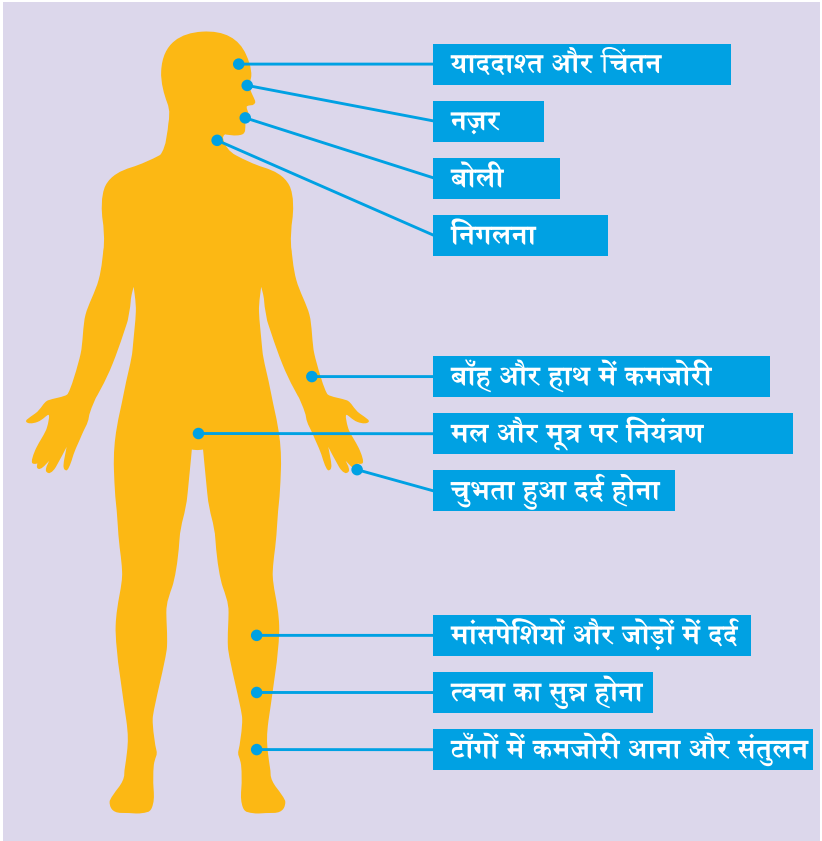
- आपके ब्रेन स्कैन, परीक्षण और उपचार किए जाते हैं।
- हो सकता है कि आपको थकान महसूस हो और तबीयत खराब लगे।
- स्ट्रोक होने से आपको बहुत सदमा लग सकता है।
- स्ट्रोक के बाद भ्रमित महसूस करना सामान्य बात है।

स्ट्रोक हैल्पलाइन को **0303 3033 100** पर कॉल करें

स्ट्रोक के प्रभाव दो बातों पर निर्भर करते हैं:

1. स्ट्रोक आपके दिमाग में कहाँ हुआ है
2. स्ट्रोक से आपके दिमाग को कितना नुकसान पहुँचा है।

इस उदाहरण में आप पर पड़ सकने वाले स्ट्रोक के कुछ प्रभाव दर्शाए गए हैं।



स्ट्रोक से याददाश्त और भावनाओं पर प्रभाव पड़ सकता है।

- स्ट्रोक पड़ने से अक्सर याददाश्त में समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं।
- आपको ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई हो सकती है।
- इससे आप बेहद भावुक भी हो सकते हैं।

बोली बंद होने (Aphasia) और अपनी बात कहने संबंधी अन्य समस्याएं

स्ट्रोक पड़ने के बाद बहुत-से लोगों को अपनी बात कहने में कठिनाई होती है। यह कठिनाई विभिन्न कारणों से हो सकती है।

1. बोली आपके दिमाग के भाषा संबंधी क्षेत्रों को नुकसान पहुँचने के कारण बंद होती है। बोली बंद होने से बोलने, पढ़ने, लिखने और बात को समझने में कठिनाई हो सकती है। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप कम बुद्धिमान हैं बल्कि आपको भाषा का प्रयोग करने में कठिनाई आ रही है।
2. आपके चेहरे की मांसपेशियों में कमजोरी आने के कारण बोली अस्पष्ट हो सकती है।
3. आपकी याददाश्त और ध्यान केंद्रित करने में समस्याएं आने के कारण आपको अपनी बात कहने में कठिनाई हो सकती है।

स्ट्रोक के छिपे हुए प्रभाव

स्ट्रोक के बाद आप पर कुछ 'छिपे हुए' प्रभाव पड़ सकते हैं:

- थकान – आराम करने के बाद भी दूर न होने वाली थकावट
- भावुकता – बिना किसी स्पष्ट कारण के हँसना या रोना।
- चिंता और डिप्रेशन – अनेक लोग स्ट्रोक के बाद उदास महसूस करते हैं।
- आपके व्यवहार में बदलाव हो जाते हैं, जैसे कि चिड़चिड़ा या सनकी हो जाना या बहुत ज्यादा बोलना।

स्ट्रोक के इन छिपे हुए प्रभावों को समझना आपके व अन्य लोगों के लिए कठिन हो सकता है। यदि आप अपने मित्रों और परिवार से इन बदलावों के बारे में बात कर सकते हैं तो उनसे इस विषय में बात करने का प्रयास करें।

स्ट्रोक के प्रभावों के बारे में सहायता प्राप्त करें।

यदि आप अब भी अस्पताल में हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें। यदि आप अस्पताल से जा चुके हैं तो अपने GP से सहायता मांगें।

स्ट्रोक के बाद स्वास्थ्य-लाभ



स्ट्रोक के बाद स्वास्थ्य-लाभ

सबसे ज्यादा सुधार आमतौर पर पहले कुछ महीनों में होते हैं। लेकिन स्वास्थ्य-लाभ की प्रक्रिया वर्षों तक चल सकती है।

बेहतर महसूस करना

ताकत वापस लौटने में थोड़ा समय लगता है। आपके शरीर और दिमाग को ठीक होने में समय लगता है।

कुछ समस्याएं अस्थायी होती हैं

अनेक लोगों का अपने मल-मूत्र पर दोबारा से नियंत्रण स्थापित हो जाता है। अक्सर लोग स्ट्रोक के शीघ्र बाद ही फिर से बोलना और चलना शुरू कर पाते हैं। निगलने, खाने और पीने में होने वाली समस्याओं में अक्सर शीघ्र ही सुधार हो जाता है। अन्य कई समस्याओं में स्ट्रोक के कुछ दिनों या सप्ताहों बाद सुधार हो जाता है।



सुझाव: इस प्रक्रिया को समय दें

हालात से सामान्य रूप से निपटें। यदि हालात में सुधार जल्द न हो, तो घबराएं नहीं।

स्ट्रोक के बाद आपकी सहायता करने वाले लोग

स्वास्थ्य-लाभ में आपकी सहायता करने के लिए थेरेपिस्ट, डाक्टर और नर्सें उपचार करते हैं। परिवार और मित्र भी आपकी सहायता कर सकते हैं।

पुनर्सुधार

हालाँकि कुछ समस्याओं में शीघ्र ही सुधार हो जाता है, लेकिन अनेक लोगों को थोड़े पुनर्सुधार (rehabilitation) की आवश्यकता होती है। पुनर्सुधार स्ट्रोक के शीघ्र बाद शुरू हो जाना चाहिए। पुनर्सुधार से आपको बेहतरीन स्वास्थ्य-लाभ में मदद मिल सकती है।

पुनर्वास कैसे किया जाता है

चिकित्सक स्ट्रोक के बाद आपको हो सकने वाली समस्याओं का निर्धारण करता है। वह आपके लिए बेहतरीन व्यायामों को तय करेंगे और आपकी प्रगति की निगरानी करेंगे।

- व्यायामों से आपको अपनी खोई हुई शक्ति और स्टेमिना फिर से पाने तथा स्वास्थ्य-लाभ में मदद मिल सकती है।
- यदि आपकी मांसपेशियों में कमजोरी आ गई हो या आपके शरीर के एक ओर के भाग में लकवा मार गया हो, तो थेरपी का उद्देश्य फिर से चलना-फिरना शुरू करने में आपकी मदद करना और संतुलन तथा समन्वय की आपकी क्षमता में सुधार करना होता है। थेरपी के परिणामस्वरूप बोलने और लिखने से जुड़े कौशलों में भी सुधार हो सकता है।
- यदि आपको अपनी बाँहों और हाथों का इस्तेमाल करने में कठिनाई हो रही हो, तो थेरपी से आपको कपड़े पहनने और खाना पकाने जैसे रोजमर्रा के कार्यकलाप करने के नए तरीके सीखने में मदद मिल सकती है।

पुनर्सुधार थेरपिस्टों की सहायता से शुरू होता है लेकिन आप स्वयं भी और अपने परिवार एवं मित्रों की सहायता से यह प्रक्रिया जारी रख सकते हैं।



थेरपिस्ट के प्रकार

वाक् एवं भाषा थेरपिस्ट (SALT)

बोलने और निगलने तथा खाने संबंधी कठिनाइयों में सुधार लाने में आपकी सहायता करता है। पढ़ने और लिखने में भी आपकी सहायता करता है।

पेशेवर थेरपिस्ट

रोजमर्रा के कामकाज के तरीके फिर से सीखकर दोबारा आत्मनिर्भर बनने में आपकी सहायता करता है।

फिज़ियोथेरपिस्ट

शक्ति, चलने-फिरने की क्षमता, संतुलन और स्टेमिना बढ़ाने में मदद करता है।

आहार विशेषज्ञ

निगलने में कठिनाइयों वाले लोगों को सुरक्षित तरीके से खाने और पीने में मदद करता है तथा स्वास्थ्यवर्धक भोजन के बारे में सलाह देता है।

मनोवैज्ञानिक

याददाश्त और सोचने संबंधी कठिनाइयों तथा डिप्रेशन जैसी भावनात्मक समस्याओं से ग्रस्त लोगों की मदद करता है।



प्रश्न पूछें

शुरू में तो यह समझने में ही कठिनाई हो सकती है कि स्ट्रोक का क्या अर्थ है। चिकित्सीय कर्मचारियों और थेरपिस्टों को आपके प्रश्नों के उत्तर देकर खुशी होगी।

स्ट्रोक के संकेतों को पहचानना

एक और स्ट्रोक आने के चेतावनी संकेतों को जानना महत्वपूर्ण 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।



स्ट्रोक के मुख्य संकेत होते हैं। लेकिन कुछ और संकेत भी हैं, जिन पर ध्यान देना आवश्यक है:

- टाँगों, हाथों या पैरों सहित शरीर के एक ओर के अंगों में अचानक से कमजोरी आना या सुन्न होने का अहसास होना।
- 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 से तेज सिरदर्द होना।

यदि आपको इनमें से कोई भी संकेत दिखाई दे, तो सीधे **999** पर फोन करें।



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।

एक और स्ट्रोक पड़ने के जोखिम को कम करें

जब आपको स्ट्रोक होता है, तब डॉक्टर स्ट्रोक से जुड़ी किन्हीं स्वास्थ्य दशाओं का पता लगाने के लिए आपकी जाँच करते हैं। यदि आपको इनमें से कोई भी स्वास्थ्य समस्या है तो एक और स्ट्रोक का जोखिम कम करने के लिए उन समस्याओं का उपचार किया जाएगा।

इन स्वास्थ्य समस्याओं में ये शामिल हैं:

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

आपके जोखिम को कम करने का बेहतरीन तरीका यह है कि आपके मौजूदा उपचार को ही जारी रखा जाए।

आपको स्ट्रोक का अपना जोखिम कम करने के अन्य तरीकों की सलाह दी जानी चाहिए। कुछ लोगों के लिए अपने वजन में कमी करना, धूम्रपान छोड़ना या शराब पीना कम करना जरूरी होता है। इन सभी से आपकी स्वास्थ्य समस्याओं में सुधार करने में मदद मिल सकती है और आपको स्ट्रोक पड़ने का जोखिम भी कम हो सकता है।



अपना जोखिम कम करने के बारे में जानकारी के लिए हमारी गाइड **स्ट्रोक के बाद किए जाने वाले अगले उपाय (Next steps after a stroke)** पढ़ें या stroke.org.uk देखें।
स्ट्रोक पड़ने के अपने व्यक्तिगत जोखिम के बारे में सलाह के लिए अपने **GP** से मिलें।

आप अकेले
नहीं हैं।



आप अकेले नहीं हैं।

स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके बहुत से व्यक्तियों का यह कहना है कि उन्हें शुरुआत में तो ऐसा लगता है जैसे वे अकेले हो गए हैं और अन्य लोगों को यह समझाने में कठिनाई हो सकती है कि आपको कैसा महसूस हो रहा है। स्ट्रोक के सदमे से लोगों की पूरी जिंदगी ही बदल सकती है।

अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद आपको स्ट्रोक पेशेवरों, परिवार और मित्रों से सहायता मिलनी चाहिए। वे सभी आपके स्वास्थ्य-लाभ के भाग हो सकते हैं। यदि आपको ऐसा लगता है कि आपको और अधिक सहायता की आवश्यकता है, तो हमारी हैल्पलाइन पर फोन करें या अपने GP से संपर्क करें।

अन्य लोगों से बात करें।

परिवार के लोगों और मित्रों से बात करने से मदद मिल सकती है। आप अपनी भावनाओं के बारे में बात कर सकते हैं और अन्य लोगों को समझा सकते हैं कि आपको क्या हो रहा है।

कुछ लोगों का मानना है कि स्ट्रोक का अनुभव सुनाने वाले अन्य लोगों से बात करने में मदद मिलती है। 12 लाख से अधिक स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्ति UK में रहते हैं और स्ट्रोक एसोसिएशन उनसे संपर्क करने में आपकी मदद कर सकती है।

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। अपना स्थानीय ग्रुप

stroke.org.uk/support पर खोजें या हैल्पलाइन पर फोन करें।

आप हमारे ऑनलाइन फोरम **[TalkStroke stroke.org.uk/talkstroke](http://TalkStroke.stroke.org.uk/talkstroke)** पर और हमारे फेसबुक पेज **www.facebook.com/**

TheStrokeAssociation पर ऐसे लोगों से मिल सकते हैं।

सहायता और जानकारी कहाँ से प्राप्त करें

स्ट्रोक एसोसिएशन से

हमसे बात करें

हमारी स्ट्रोक हैल्पलाइन किसी भी स्ट्रोक-पीड़ित को जानकारी और सहायता उपलब्ध कराती है। इसमें दोस्त और देखरेखकर्ता भी शामिल हैं।

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

स्ट्रोक के बारे में विस्तृत ऑनलाइन जानकारी **stroke.org.uk** वेबसाइट पर प्राप्त करें, या छपी हुई प्रतियों की माँग करने के लिए हैल्पलाइन को फोन करें।

स्ट्रोक के बारे में हमारी मुख्य गाइडें

जब आपको स्ट्रोक होता है (When you have a stroke) – स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्ति के लिए संक्षिप्त गाइड।

स्ट्रोक के बाद किए जाने वाले अगले उपाय (Next steps after a stroke) – उन लोगों के लिए जानकारी जिन्हें स्ट्रोक हो चुका है।

स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्ति की सहायता (Supporting a stroke survivor) – परिवार, दोस्तों और देखरेखकर्ताओं के लिए जानकारी।

स्ट्रोक के अपने जोखिम को कम कैसे करें (How to reduce your risk of a stroke) – स्ट्रोक के आपके जोखिम को कम करने के बारे में सुझाव और जानकारियाँ।

स्वास्थ्य और रोजमर्रा के जीवन के संबंध में सहायता

स्ट्रोक के लक्षण

यदि आपको स्ट्रोक का कोई अन्य लक्षण महसूस हो, तो इंतज़ार न करें। तुरंत 999 नंबर पर फोन करें। फास्ट टेस्ट के लिए **पृष्ठ 12** देखें।

अपने स्ट्रोक के जोखिम में कमी लाना

स्ट्रोक के जोखिम में कमी लाने के बारे में व्यक्तिगत सलाह लेने के लिए अपने GP, स्ट्रोक विशेषज्ञ नर्स या फार्मासिस्ट से मिलें।

स्ट्रोक के प्रभावों में सुधार के लिए सहायता

यदि आपको स्ट्रोक के बाद भावनात्मक या शारीरिक समस्याओं के बारे में सहायता की ज़रूरत हो, तो अपने GP से बात करें।

सहायता संबंधी आवश्यकताएं

आवास और देखरेखकर्ताओं संबंधी सहायता के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए अपने स्थानीय परिषद् सामाजिक सेवा विभाग से संपर्क करें।

कानूनी और धन संबंधी सलाह

धन, कानूनी और रोजगार संबंधी मुद्दों के बारे में मुफ्त, गोपनीय सलाह के लिए नागरिक सलाह (Citizens Advice)

www.citizensadvice.org.uk से संपर्क करें।

यदि आपको अपनी आवश्यकता की सहायता प्राप्त करने में कठिनाई आ रही हो, तो स्ट्रोक हैल्पलाइन पर फोन करें।

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 को प्रस्तुत करने के संबंध में हमें सहायता प्रदान करने का अनुरोध करते हैं।



उपलब्धता

यह गाइड इस प्रकार से तैयार की गई है कि हाल ही में स्ट्रोक से पीड़ित हुआ कोई व्यक्ति भी इसे आसानी से पढ़ सके।



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।



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।



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।

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: A01L10H



Health & care
information
you can trust

The Information Standard

Certified
Member