

جب آپ پر فالج کا حملہ ہو

جن لوگوں پر فالج کا حملہ ہوا ہے ان کے لیے ایک مختصر رہنما



اس رہنما کے اندرونی صفحات پر

صفحہ 3	اپنے فالج کے حملے کو سمجھیں
صفحہ 7	فالج کے حملے کے بعد احتیاب ہونا
صفحہ 12	فالج کے حملے کی نشانیوں کی نشاندہی کرنا
صفحہ 14	فالج کے دوسرے حملے کے خطرے کو کم کریں
صفحہ 15	آپ تنہا نہیں ہیں
صفحہ 17	مدد اور معلومات کہاں سے حاصل کریں

ہم یہاں آپ ہی کے لیے ہیں

اسٹروک ہیلپ لائن سے 100 3033 0303 پر رابطہ کریں،
info@stroke.org.uk پر ای میل کریں یا stroke.org.uk
ملاحظہ کریں



کسی کے ساتھ اسے پڑھیں

فالج کا حملہ معاملات کو سمجھنے کو قدرے مشکل بنا سکتا ہے۔ اس رہنما کو پڑھنے اور کسی اور سے اس بارے میں بات کرنے سے آپ کو سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے۔



اپنے فالج کے حملے کو سمجھیں



اپنے فالج کے حملے کو سمجھیں

فالج کا حملہ ہونے پر دماغ کے بعض حصے اپنے خون کی سپلائی سے محروم ہو جاتے ہیں۔ اس سے دماغ کو نقصان پہنچتا ہے۔

فالج کے حملے کی دو اصل قسمیں ہیں

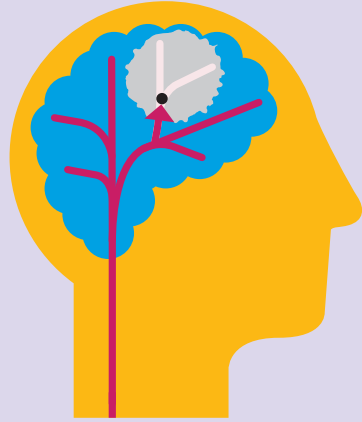
2. نرف الدمی فالج کا حملہ

دماغ میں یا اس کے ارد گرد جریان خون کے سبب۔



1. خون کی سپلائی میں کمی کی وجہ سے فالج کا حملہ

دماغ میں مسدود دموی شریان کے سبب۔



خون کی سپلائی میں کمی کی وجہ سے فالج کے حملے کو اکثر چکتہ کے نام سے جانا جاتا ہے۔ نرف الدمی فالج کے حملے کو اکثر جریان خون کہا جاتا ہے۔

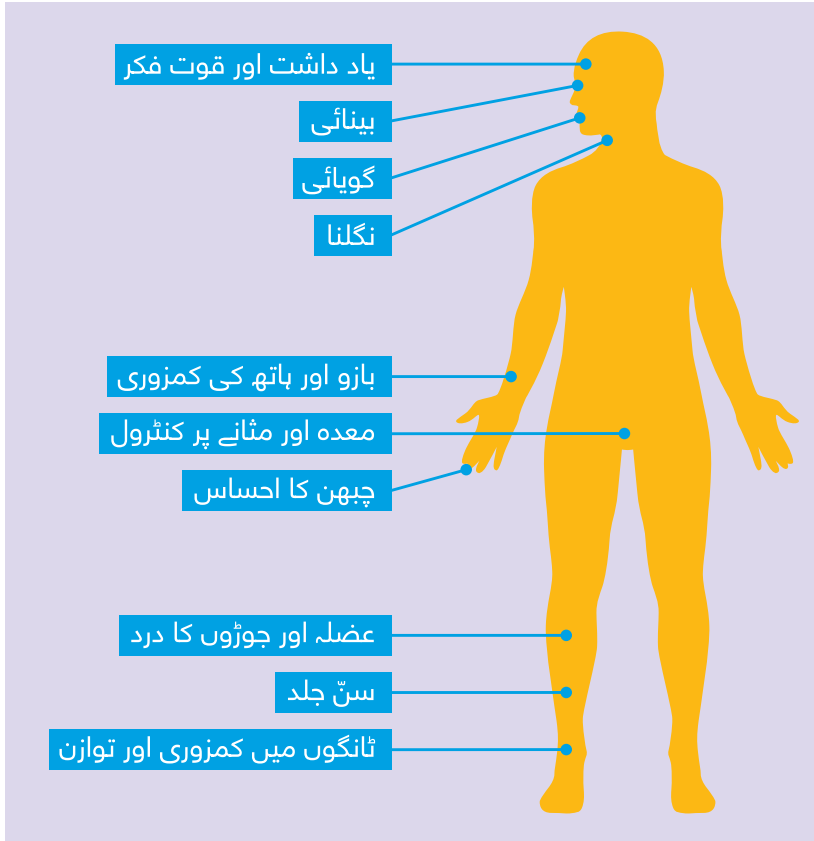
فالج کے حملے کے بعد ہسپتال میں

- آپ دماغ کے اسکین، ٹیسٹس اور علاج کرواتے ہیں۔
- آپ کو تھکا ماندہ اور طبیعت خراب ہونے کا احساس ہو سکتا ہے۔
- فالج کا حملہ آپ کو کافی صدمہ انگیز ہونے کا احساس دلا سکتا ہے۔
- فالج کے حملے میں الجھن محسوس ہونا عام ہے۔

فالج کے حملے کے اثرات دو چیزوں پر منحصر ہوتے ہیں:

1. آپ کے دماغ میں فالج کا حملہ کہاں پر ہوا ہے
2. فالج کے حملے نے آپ کے دماغ کو کس قدر نقصان پہنچایا ہے۔

یہ عکس بندی فالج کے حملے سے جن بعض طریقوں سے آپ متاثر ہو سکتے ہیں ان طریقوں کو دکھاتی ہے۔



فالج کا حملہ یادداشت اور احساسات کو متاثر کر سکتا ہے

- فالج کے حملے کی وجہ سے اکثر یادداشت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔
- آپ کو توجہ مرکوز کرنے میں پریشانی ہو سکتی ہے۔
- یہ آپ کو کافی جذباتی ہونے کا بھی احساس دلا سکتا ہے۔

فتور گویائی اور دیگر مواصلتی مسائل

فالج کے حملے کے بعد بہت سارے لوگوں کو بات چیت کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ اس کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔

1. فتور گویائی آپ کے دماغ میں زبان والے حصوں کو نقصان پہنچنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ فتور گویائی سے بات کرنے، پڑھنے، لکھنے اور بات کو سمجھنے میں مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کم ذہین ہیں، بلکہ آپ کو زبان کا استعمال کرنے میں مسئلہ درپیش ہے۔
2. آپ کے چہرے کے کمزور عضلات کے سبب آواز میں لکنت ہو سکتی ہے۔
3. آپ کی یادداشت اور توجہ مرکوز کرنے میں مسائل کی وجہ سے مواصلت کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

فالج کے حملے کے مخفی اثرات

فالج کے حملے کے بعد، آپ کو بعض 'مخفی' اثرات کا سامنا ہو سکتا ہے:

- تھکان - ایسی تھکاوٹ جو آرام کرنے پر بھی بہتر نہیں ہوتی ہے۔
- جذباتیت - کسی واضح وجہ کے بغیر ہنسنا یا رونا
- اضطراب اور افسردگی - فالج کے حملے کے بعد بہت سارے لوگوں کو پست مزاجی کا احساس ہوتا ہے
- آپ کے رویے میں تبدیلیاں، جیسے زیادہ چڑچڑا یا اضطرابی ہو جانا یا کافی بیباک ہو جانا۔

فالج کے حملے کے مخفی اثرات کو سمجھنا آپ کے لیے اور دوسروں کے لیے مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر ہو سکے تو اپنے دوستوں یا اہل خانہ سے اس بارے میں بات کرنے کی کوشش کریں۔

فالج کے حملے کے اثرات کی بابت مدد حاصل کریں

اگر آپ اب بھی ہسپتال میں ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔
اگر آپ ہسپتال سے چلے گئے ہیں تو اپنے GP سے مدد طلب کریں۔

فالج کے حملے کے بعد صحتیاب ہونا



فالج کے حملے کے بعد صحتیاب ہونا

سب سے زیادہ سدھار عموماً پہلے چند مہینوں میں ہوتے ہیں۔ لیکن صحتیابی سالوں تک جاری رہ سکتی ہے۔

بہتر محسوس کرنا

توانائی کی سطحیں واپس آنے میں تھوڑا وقت لگتا ہے۔ آپ کے جسم اور دماغ کو صحتیاب ہونے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے۔

کچھ مسائل عارضی ہوتے ہیں

بہت سارے لوگ اپنے مٹانے اور آنتوں پر پھر سے کنٹرول حاصل کر لیتے ہیں۔ فالج کے حملے کے بعد لوگ اکثر جلد ہی دوبارہ بولنے اور چلنے لگتے ہیں۔ نکلنے، کھانے اور پینے میں درپیش مسائل اکثر تیزی سے بہتر ہو جاتے ہیں۔ بہت سارے دیگر مسائل فالج کے حملے کے بعد چند دنوں یا مہینوں میں بہتر ہو جاتے ہیں۔

تجویز: اسے وقت دیں

اسے ایک دن میں ایک بار لیں۔ اگر معاملات فوراً بہتر نہیں ہوتے ہیں تو دہشت زدہ نہ ہوں۔



فالج کے حملے کے بعد آپ کی مدد کرنے والے لوگ

تھیراپسٹ، ڈاکٹر اور نرسیں آپ کی صحتیابی میں مدد کے لیے معالجے اور تھیراپی دیتے ہیں۔ دوست اور اہل خانہ بھی آپ کا تعاون کر سکتے ہیں۔

باز بحالی

یوں تو بعض مسائل تیزی سے بہتر ہو جاتے ہیں، مگر بہت سارے لوگوں کو کچھ باز بحالی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ فالج کے حملے کے بعد جلد ہی شروع ہو جانی چاہیے۔ باز بحالی آپ کے لیے بہترین صحتیابی ممکن بنانے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

باز بحالی کس طرح کارگر ہوتی ہے

ایک تھیراپسٹ فالج کے حملے کے بعد آپ کو درپیش ہوسکنے والے مسائل کی تشخیص کرتا ہے۔ وہ آپ کے لیے بہترین ورزش پتہ کریں گے اور آپ کی پیشرفت پر نگاہ رکھیں گے۔

- ورزش آپ کی مضبوطی اور قوت برداشت تیار کرنے میں معاون ہو سکتی ہے اور آپ کی صحتیابی میں مدد کر سکتی ہے۔
- اگر آپ کو عضلہ کی کمزوری لاحق ہے یا ایک سمت مفلوج ہو گئی ہے تو تھیراپی کا مقصد نقل و حرکت شروع کرنے میں آپ کی مدد کرنا اور آپ کے توازن اور ہم آہنگی میں بہتری لانا ہوتا ہے۔ تھیراپی سے بولنے اور لکھنے جیسی اہلیتوں میں بھی بہتری آ سکتی ہے۔
- اگر آپ کو اپنے ہاتھوں اور بازوؤں کو استعمال کرنے میں پریشانی ہے تو تھیراپی سے روزمرہ کی زندگی کی سرگرمیاں انجام دینے جیسے کہ کپڑا پہننے اور کھانا بنانے کے نئے طریقے سیکھنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔

باز بحالی کی شروعات تھیراپسٹس سے ہوتی ہے لیکن آپ خود اپنے طور پر اور اہل خانہ اور دوستوں مدد سے اس کو جاری رکھ سکتے ہیں۔



تھیراپسٹ کی قسمیں

اسپیج اینڈ لینگویج تھیراپسٹ (SALT)

آپ کی گویائی کے ساتھ ساتھ نکلنے اور کھانے کی مشکلات میں آپ کی مدد کرتا ہے۔ پڑھنے اور لکھنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

آکیوپیشنل تھیراپسٹ

روزمرہ کی زندگی کے لیے اہلیتوں کو دوبارہ سیکھ کر خود مختاری حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

فزیو تھیراپسٹ

استحکام، حرکت پذیری، توازن اور قوت برداشت میں مدد کرتا ہے۔

ماہر تغذیہ

نکلنے کی مشکلات میں مبتلا افراد کا محفوظ طریقے سے کھانے اور پینے میں تعاون کرتا ہے اور صحت بخش کھانا کھانے کی بابت مشورہ دیتا ہے۔

ماہر نفسیات

یادداشت اور فکری مشکلات اور جذباتی مسائل جیسے افسردگی میں مبتلا لوگوں کی مدد کرتا ہے۔

سوالات پوچھیں



شروع میں یہ سمجھنا مشکل ہو سکتا ہے کہ فالج کے حملے کی کیا معنویت ہے۔ طبی عملہ اور تھیراپسٹس آپ کے سوالوں کا بخوشی جواب دیں گے۔

فالج کے حملے کی نشانیوں کی نشاندہی کرنا

فالج کے دوسرے حملے کی انتباہی نشانیوں کو جاننا ضروری ہے۔
اس کام کے لیے FAST ٹیسٹ کا استعمال بہترین طریقہ ہے۔

FAST ٹیسٹ



چہرہ
کیا وہ فرد مسکرا سکتا ہے؟
کیا اس کا چہرہ ایک طرف لٹک گیا ہے؟

F



بازو
کیا وہ فرد دونوں ہاتھ اٹھا سکتا
اور انہیں اوپر رکھ سکتا ہے؟

A



گویائی کے مسائل
کیا وہ شخص واضح طور پر بول
اور آپ کی بات سمجھ سکتا ہے؟
کیا اس کی آواز میں لکنت ہے؟

S



وقت
اگر آپ کو ان تینوں میں سے کوئی
نشانی نظر آتی ہے تو یہ وقت 999 پر
کال کرنے کا ہے۔

T

فالج کے حملے کی یہ اصل نشانیاں ہیں۔ لیکن کچھ دیگر نشانیاں بھی ہیں جن پر نگاہ رکھنا ضروری ہے:

- ٹانگوں، ہاتھوں یا پیروں سمیت ایک طرف اچانک کمزوری یا سنّ پن
 - الفاظ تلاش کرنے یا واضح جملوں میں بولنے میں پریشانی
 - ایک یا دونوں آنکھوں میں اچانک دھندلی بینائی یا بصارت زائل ہو جانا
 - اچانک یادداشت ضائع ہونا یا الجھن، اور غنودگی یا اچانک گر جانا
 - ایک اچانک، شدید سر درد۔
- اگر آپ کو ان نشانیوں میں سے کسی کا پتہ چلتا ہے تو اسی وقت 999 پر کال کریں۔

فالج کا حملہ کسی پر بھی، کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے۔ ہر لمحہ اہمیت رکھتا ہے۔ اگر آپ کو فالج کے حملے کی ان نشانیوں میں سے کسی کا پتہ چلتا ہے تو انتظار نہ کریں۔ اسی وقت 999 پر کال کریں۔



فالج کے دوسرے حملے کے خطرے کو کم کریں

آپ پر فالج کا حملہ ہونے پر، ڈاکٹر فالج کے حملے سے مربوط صحت کی کسی کیفیت کے مدنظر آپ کو چیک کرتا ہے۔ اگر آپ کو ان میں سے کوئی کیفیت لاحق ہے تو فالج کے دوسرے حملے کا خطرہ کم کرنے کے لیے آپ کا علاج کیا جائے گا۔

صحت کی ان کیفیات میں شامل ہیں:

- بلند فشار خون
- وریڈی ارتجاف (دل کی بے قاعدہ دھڑکن)
- ذیابیطس
- کولیسٹرول کی زیادتی۔

آپ کے خطرے کو کم کرنے کا ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ کو جو کوئی معالجہ دیا جاتا ہے اسے لیتے رہیں۔

فالج کے حملے کا کوئی خطرہ کم کرنے کے دوسرے طریقوں کی بابت آپ کو مشورہ دیا جانا چاہیے۔ کچھ لوگوں کے لیے ضروری ہوتا ہے کہ وزن گھٹائیں، سگریٹ نوشی ترک کریں یا کم شراب پیئیں۔ ان سبھی چیزوں سے آپ کی صحت کی کیفیات کا نظم کرنے نیز فالج کے حملے کا آپ کا خطرہ کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

آپ کے خطرے کو کم کرنے کی بابت آئیڈیاز کے لیے ہمارا رہنما فالج کے حملے کے بعد اگلے اقدامات (Next steps after a stroke) پڑھیں یا stroke.org.uk ملاحظہ کریں فالج کے حملے کے خود اپنے خطرے کی بابت انفرادی مشورے کے لیے اپنے GP سے ملیں۔



آپ تنہا نہیں ہیں



آپ تنہا نہیں ہیں

فالج کے حملے سے بہت سارے متاثرین کا کہنا ہے کہ شروع میں انہیں علاج دہنگی کا احساس ہوا، اور آپ کو جو کچھ محسوس ہو رہا ہے وہ دوسروں کو یہ بتانا مشکل ہو سکتا ہے۔ فالج کے حملے کا صدمہ لوگوں کی زندگیاں تبدیل کر سکتا ہے۔

ہسپتال چھوڑنے کے بعد، آپ کے پاس فالج کے حملے سے متعلق پیشہ ور افراد، اہل خانہ اور دوستوں کا تعاون ہونا چاہیے۔ وہ سبھی آپ کی صحتیابی کا حصہ ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو مزید تعاون درکار ہے تو ہماری ہیلپ لائن کو کال کریں یا اپنے GP سے رابطہ کریں۔

دوسروں سے بات کریں

اہل خانہ اور دوستوں سے بات کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ اپنے احساسات کے بارے میں بات کر سکتے اور آپ جس مرحلے سے گزر رہے ہیں اسے سمجھنے میں دوسرے لوگوں کی مدد کر سکتے ہیں۔

کچھ لوگوں کو دیگر ایسے افراد سے بات کرنا مفید معلوم ہوتا ہے جو فالج کے حملے کے تجربے کا اشتراک کرتے ہوں۔ UK میں فالج کے حملے سے متاثر 1.2 ملین سے زائد افراد رہتے ہیں اور اسٹروک ایسوسی ایشن (Stroke Association) آپ کا رابطہ کروانے میں مدد کر سکتی ہے۔

فالج کے حملے سے متاثر دوسرے افراد سے بات کریں

ممکن ہے آپ کے مقامی علاقے میں اسٹروک گروپ ہو جہاں آپ فالج کے حملے سے متاثر دوسرے افراد سے مل سکتے ہیں۔ اپنا مقامی گروپ stroke.org.uk/support پر تلاش کریں یا ہیلپ لائن کو کال کریں۔ آپ ہماری آن لائن فورم [TalkStroke](http://stroke.org.uk/talkstroke) پر یا ہمارے Facebook صفحہ www.facebook.com/TheStrokeAssociation پر لوگوں سے مل سکتے ہیں۔

مدد اور معلومات کہاں سے حاصل کریں

اسٹروک ایسوسی ایشن سے

ہم سے بات کریں

ہماری اسٹروک ہیلپ لائن فالج کے حملے سے متاثر کسی بھی شخص کو معلومات اور تعاون پیش کرتی ہے۔ ان میں دوست اور نگران شامل ہیں۔

ہمیں **0303 3033 100**، ٹیکسٹ فون سے **18001 0303 3033 100** پر کال کریں یا **info@stroke.org.uk** پر ای میل کریں۔

ہماری مطبوعات پڑھیں

فالج کے حملے کے بارے میں **stroke.org.uk** پر آن لائن تفصیلی معلومات حاصل کریں یا مطبوعہ کاپیاں طلب کرنے کے لیے ہیلپ لائن کو کال کریں۔

فالج کے حملے کے بعد ہمارے اصل رہنما

جب آپ پر فالج کا حملہ ہو (When you have a stroke) – جس شخص پر فالج کا حملہ ہوا تھا اس کے لیے ایک مختصر رہنما۔

فالج کے حملے کے بعد اگلے اقدامات (Next steps after a stroke) – جن لوگوں پر فالج کا حملہ ہوا تھا ان کے لیے معلومات۔

فالج کے حملے سے متاثر شخص کا تعاون کرنا (Supporting a stroke survivor) – اہل خانہ، دوستوں اور نگرانوں کے لیے معلومات۔

فالج کے حملے کا آپ کا خطرہ کیسے کم کریں (How to reduce your risk of a stroke) – فالج کے حملے کا آپ کا خطرہ کم کرنے کی بابت تجاویز اور معلومات۔

صحت اور روزمرہ کی زندگی میں مدد

فالج کے حملے کی علامات

اگر آپ میں فالج کے حملے کی مزید علامات ہوں تو انتظار نہ کریں۔ اسی وقت 999 پر کال کریں۔ FAST ٹیسٹ کے لیے **صفحہ 12 دیکھیں**۔

فالج کے حملے کا آپ کا خطرہ کم کرنا

فالج کے حملے کا آپ کا خطرہ کم کرنے کی بات انفرادی مشورے کے لیے، اپنے GP، اسپیشلسٹ اسٹروک نرس یا فارمیسیسٹ سے ملیں۔

فالج کے حملے کے اثرات میں مدد

اگر فالج کے حملے کے بعد جذباتی یا جسمانی مسائل میں آپ کو مدد درکار ہو تو اپنے GP سے طلب کریں۔

تعاون کی ضروریات

نگرانوں کے لیے رہائش اور مدد کی بابت معلومات کے لیے اپنی مقامی کونسل کی خصوصی خدمات کے محکمے سے رابطہ کریں۔

قانونی اور مالی مشورہ

پیسے، قانونی اور ملازمت کے مسائل کے بارے میں مفت، رازدارانہ مشورے کے لیے، سٹیزنز ایڈوائس (Citizens Advice) سے رابطہ کریں۔ www.citizensadvice.org.uk

اگر آپ کو درکار تعاون حاصل کرنے میں آپ کو پریشانی ہو رہی ہے تو اسٹروک ہیلپ لائن کو کال کریں۔

ہماری معلومات کے بارے میں

ہم فالج کے حملے سے متاثر لوگوں کے لیے بہترین معلومات فراہم کرنا چاہتے ہیں۔ اسی وجہ سے ہم فالج کے حملے سے متاثرین اور ان کے اہل خانہ، نیز طبی ماہرین سے ہماری مطبوعات کو مجتمع کرنے میں اپنی مدد کرنے کو کہتے ہیں۔



رسائی پذیری

یہ رہنما اس طرح تیار کیا گیا ہے کہ جس شخص پر حال ہی میں فالج کا حملہ ہوا ہے اس کے لیے اسے پڑھنا زیادہ آسان ہو۔



ہم نے کیسا کیا؟ اس رہنما کے بارے میں اپنے خیالات ہمیں بتانے کے لیے یا اسے تیار کرنے میں ہم نے جو وسائل استعمال کیے ان کی فہرست طلب کرنے کے لیے ہمیں feedback@stroke.org.uk پر ای میل کریں۔



براہ کرم جان لیں کہ یہ معلومات آپ کی صورتحال کے لیے تیار کردہ ماہر خصوصی کی پیشہ ورانہ رائے کا بدل بنانے کے ارادے سے نہیں ہیں۔ ہم یہ یقینی بنانے کی جدوجہد کرتے ہیں کہ ہم جو مشمولات فراہم کرتے ہیں وہ تازہ ترین ہوں، لیکن وقت گزرنے پر معلومات تبدیل ہو سکتی ہیں۔ قانون کے ذریعہ مجاز حد تک، اسٹروک ایسوسی ایشن اس اشاعت میں درج معلومات یا اس میں شامل یا محولہ کسی تیسرے فریق کی معلومات یا ویب سائٹس کے استعمال کے سلسلے میں کوئی جوابدہی قبول نہیں کرتی ہے۔



تحقیقی مطالعہ میں شامل ہونا

آپ ایک تحقیقی مطالعہ میں حصہ لینے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ تحقیق سے ہمیں فالج کے حملے کی تشخیص اور نگہداشت میں مدد ملتی ہے۔ اگر آپ سے مطالعہ میں شامل ہونے کو کہا جاتا ہے تو آپ محققین کے ساتھ کسی بھی سوال پر گفتگو کر سکتے اور اپنے GP سے بھی بات کر سکتے ہیں۔



ہم سے رابطہ کریں

ہم یہاں آپ ہی کے لیے ہیں۔ بذریعہ فون، ای میل اور آن لائن ماہر خصوصی کی معلومات اور تعاون کے لیے ہم سے رابطہ کریں۔

اسٹروک ہیلپ لائن: 0303 3033 100

ٹیکسٹ فون سے: 18001 0303 3033 100

ای میل: info@stroke.org.uk

ویب سائٹ: stroke.org.uk

ہم ہیں اسٹروک ایسوسی ایشن

ہم فالج کے حملے کے بعد زندگی میں یقین رکھتے ہیں۔ اسی وجہ سے ہم فالج کے حملے سے متاثرین کا تعاون کرتے ہیں تاکہ وہ اپنی حد تک بہترین صحتیابی حاصل کریں۔ اسی وجہ سے ہم فالج کے حملے کی بہتر نگہداشت کے لیے مہم چلاتے ہیں۔ اور اسی وجہ سے ہم فالج کے حملے کی روک تھام کے نئے معالجے اور طریقے فروغ دینے کے لیے تحقیق کو فنڈ مہیا کرتے ہیں۔

حیات بخش تحقیق اور فالج کے حملے سے متاثر افراد کے لیے اہم خدمات کو فنڈ مہیا کرنے کے لیے ہم آپ کے تعاون پر انحصار کرتے ہیں۔ فالج کے حملے کے خلاف جنگ میں ابھی stroke.org.uk/fundraising پر شامل ہوں۔

ساتھ مل کر ہم فالج کے حملے پر غالب آ سکتے ہیں۔



Stroke Association 2017 ©

شائع شدہ مارچ 2017

نظر ثانی ہوئی ہے: مارچ 2019

آئٹم کوڈ: A01L10U