

STROKE

स्ट्रोक

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



अनिवार्य मार्गदर्शिका

ESSENTIAL GUIDE

यह बुकलेट स्ट्रोक के बारे में है।

यह बतलाती है:

- स्ट्रोक क्या होता है।
- स्ट्रोक के सामान्य लक्षण।
- स्ट्रोक के प्रकार।
- परीक्षण और उपचार, जो आपको प्राप्त हो सकते हैं।
- एक और स्ट्रोक के जोखिम को कम करना।
- मदद कहां से पाएं।

स्ट्रोक क्या होता है?

स्ट्रोक तब होता है जब मस्तिष्क में थक्का बन जाता है या किसी रक्त वाहिका से खून बहता है। इससे मस्तिष्क के उस हिस्से को ऑक्सीजन और पोषक तत्व नहीं मिलते हैं। इससे मस्तिष्क की कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो सकती हैं और मर सकती हैं।

स्ट्रोक का प्रभाव क्षति की सीमा और स्थान पर निर्भर करेगा।

स्ट्रोक एक आपातकाल स्थिति है। सहायता प्राप्त करने में जितना अधिक समय लगेगा, उतना ही अधिक नुकसान होगा।

अगर आपको लगता है कि आपको या किसी और को स्ट्रोक हो रहा है, तो आपको तुरंत 999 पर कॉल करना चाहिए।



स्ट्रोक का पता लगाना

कुछ प्रमुख संकेत हैं, जो सुझाव दे सकते हैं कि किसी को स्ट्रोक आ रहा है। यदि आपको संदेह है कि किसी को स्ट्रोक आ रहा है, तो आपको जल्द से जल्द 999 पर कॉल करना चाहिए।

इन संकेतों का संक्षिप्त नाम FAST है:



F - FACE (फ़ेस)

क्या व्यक्ति मुस्कुराने के लिए संघर्ष करता है?
क्या उसका आधा चेहरा लटक गया है?



A - ARMS (आर्म्स)

क्या व्यक्ति दोनों बाहों को उठाने के लिए संघर्ष करता है?



S - SPEECH (स्पीच)

क्या व्यक्ति की बोलचाल लड़खड़ाई हुई या अस्पष्ट है?



T - TIME (टाइम)

जितनी जल्दी हो सके 999 पर कॉल करें।
समय मूल्यवान है।

स्ट्रोक के अन्य संकेतों में शामिल हैं:

- आपके शरीर के एक तरफ अचानक कमजोरी या सुन्नता।
- अनफ़ोकसड या धुंधली दृष्टि, या एक या दोनों आंखों में अचानक अंधापन।
- यह समझने में कठिनाई कि आपके आस-पास के लोग क्या कह रहे हैं।
- बात करने या संवाद करने में कठिनाई।
- अपना संतुलन खोना।
- भ्रमित या चक्कर महसूस करना।
- आपके चेहरे की अभिव्यक्ति में अचानक बदलाव, जैसे मुस्कुराना मुश्किल होना।

यदि आपमें इनमें से कोई भी लक्षण है, भले ही यह केवल थोड़े समय के लिए हो, तो 999 पर कॉल करें और एम्बुलेंस बुलाएं।



स्ट्रोक के प्रकार

स्ट्रोक के दो मुख्य प्रकार हैं: इस्कीमिक और रक्तसावी।

प्रत्येक **100 स्ट्रोक** में से, लगभग **85 इस्कीमिक होते हैं** और लगभग **15 रक्तसावी होते हैं**।

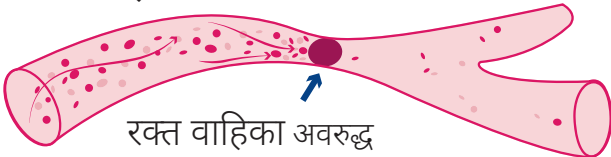
इस्कीमिक स्ट्रोक

यह तब होता है जब आपके मस्तिष्क में कोई रक्त वाहिका अवरुद्ध होती है, आमतौर पर रक्त के थक्के द्वारा।

सामान्य रक्त प्रवाह



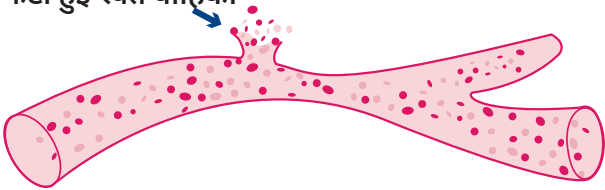
रक्त प्रवाह बाधित



रक्तस्रावी स्ट्रोक

यह तब होता है जब आपके मस्तिष्क में कोई रक्त वाहिका फट जाती है, जिससे आपके मस्तिष्क में या उसके आसपास रक्तस्राव होता है। इससे दिमाग के कुछ हिस्सों पर दबाव पड़ता है, जबकि अन्य हिस्सों में खून बिल्कुल नहीं आता।

फटी हुई रक्त वाहिका



विभिन्न प्रकार के स्ट्रोक के लिए विभिन्न दवाएं निर्धारित की जा सकती हैं। स्ट्रोक का प्रकार, यह कितने समय तक रहता है, और आपके मस्तिष्क में यह कहां है, यह सब आपके उपचार को प्रभावित करेगा।

ट्रांज़िएन्ट इस्कीमिक अटैक (TIA)

ट्रांज़िएन्ट इस्कीमिक अटैक एक ऐसी स्थिति है जिसके लक्षण स्ट्रोक के समान ही होते हैं। हालांकि, रक्त प्रवाह केवल थोड़े समय के लिए अवरुद्ध होता है और उपचार के बिना अपने आप ठीक हो जाता है।

लक्षण आमतौर पर 24 घंटों के भीतर गायब हो जाते हैं, और कुछ मिनटों या घंटों के भीतर चले जा सकते हैं। एक TIA के लक्षण 24 घंटे से अधिक नहीं रहेंगे।

यदि आपको ट्रांज़िएन्ट इस्कीमिक अटैक हुआ है, तो आपको स्ट्रोक होने का अधिक खतरा होता है, खासकर ट्रांज़िएन्ट इस्कीमिक अटैक के तुरंत बाद के दिनों और हफ्तों में।

यदि आपमें स्ट्रोक के कोई लक्षण हैं, जिनमें जल्दी से गुजरने वाले भी शामिल हैं, **तो तुरंत 999 पर कॉल करें।**



हमारी सलाह लाइन 0808 801 0899 पर मुफ्त कॉल करें

स्ट्रोक के बाद क्या होता है?

जब आपको स्ट्रोक होता है, तो आपको आपातकालीन एम्बुलेंस द्वारा सीधे अस्पताल ले जाना चाहिए। इससे एम्बुलेंस कर्मचारी तुरंत आपकी निगरानी और उपचार कर सकेंगे, और अस्पताल के कर्मचारियों को यह बता सकेंगे कि आप आ रहे/रही हैं ताकि वे तैयारी कर सकें।

अस्पताल में आपको आमतौर पर देखभाल और मूल्यांकन के लिए एक विशेषज्ञ स्ट्रोक वार्ड में ले जाया जाएगा। यदि यह उचित नहीं है, तो आपको पहले A&E या किसी अन्य मूल्यांकन वार्ड में ले जाया जा सकता है।

अस्पताल में:

- यह देखने के लिए आपके कुछ टेस्ट किए जाएंगे कि क्या आपको स्ट्रोक हुआ है, और यदि हां, तो किस तरह का।
- यह देखने के लिए आपका प्रारंभिक मूल्यांकन किया जाएगा कि आपके स्ट्रोक का आप पर क्या प्रभाव पड़ा है। इसमें निगलने का आकलन शामिल होना चाहिए।
- आपका उपचार शुरू होगा।

परीक्षण

आपको यह देखने के लिए परीक्षण करवाने की आवश्यकता होगी कि क्या आपको स्ट्रोक हुआ है, यह किस प्रकार का स्ट्रोक था, और क्या उपचार उचित है।

मस्तिष्क स्कैन

एक मस्तिष्क स्कैन आमतौर पर तुरंत किया जाएगा यह देखने के लिए कि क्या हुआ है।

कंप्यूटेड टोमोग्राफी (CT) मस्तिष्क का एक्स-रे स्कैन होता है। यह डॉक्टरों को दिखाएगा कि आपका स्ट्रोक थक्के के कारण हुआ था या रक्तस्राव के कारण। यह MRI की तुलना में तेज होता है।

मैग्नेटिक रेज़ोनेंस इमेजिंग (MRI) मस्तिष्क की एक विस्तृत छवि देता है। स्कैन एक बड़े, टनल के आकार के स्कैनर में लिया जाता है। यदि आपका पेसमेकर या हिप रिप्लेसमेंट हुआ है, तो आप यह स्कैन नहीं करवा पाएंगे/पाएंगी।

CT एंजियोग्राम

कंप्यूटेड टोमोग्राफी का उपयोग आपकी रक्त वाहिकाओं को देखने और यह देखने के लिए भी किया जा सकता है कि क्षति कहां हुई है। यह थ्रोम्बेक्टोमी के लिए महत्वपूर्ण है।

इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ECG)

यह स्कैन आपके दिल की लय को मापता है और हृदय की समस्याओं को दिखा सकता है।

रक्तचाप की जांच

उच्च रक्तचाप की जांच करने के लिए, जो स्ट्रोक के लिए सबसे बड़ा जोखिम कारक है।

ऑक्सीजन संतृप्ति

आपके रक्त में ऑक्सीजन के स्तर का मूल्यांकन आपकी उंगलियों पर एक मॉनिटर का उपयोग करके किया जाएगा।

रक्त परीक्षण

कोलेस्ट्रॉल, रक्त शर्करा, या रक्त के थक्के की समस्याओं के लिए परीक्षण स्ट्रोक के कारण को खोजने में मदद कर सकते हैं।

छाती का एक्स-रे या इकोकार्डियोग्राम

छाती का एक्स-रे या इकोकार्डियोग्राम (आपके दिल का अल्ट्रासाउंड स्कैन) अंतर्निहित हृदय या सांस लेने की समस्याओं का पता लगा सकता है।

कैरोटिड डॉपलर स्कैन

आपकी गर्दन में आर्टिरियों का एक अल्ट्रासाउंड स्कैन ऐसे किसी भी संकुचन या रुकावट को दिखा सकता है, जो आपके स्ट्रोक का कारण बना हो सकता है।

स्ट्रोक का आकलन

आपके स्ट्रोक के बाद, अस्पताल में आपकी सावधानीपूर्वक निगरानी की जाएगी। नर्स नियमित रूप से इनकी जांच करेंगी:

- आपका रक्तचाप और नब्ज़।
- आपका तापमान।
- आपकी श्वसन (सांस लेने की) दर।
- आपके रक्त शर्करा का स्तर।
- आपके रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा।
- आप कितना मूत्र त्याग करते हैं।

इससे कर्मचारियों को यह जानने में मदद मिलेगी कि आपके शरीर के अंदर क्या चल रहा है, जो यह आकलन करने में मदद कर सकता है कि स्ट्रोक का आप पर क्या प्रभाव पड़ा है।

यह कर्मचारियों को यह सुनिश्चित करने में भी मदद करेगा कि आपके द्वारा प्राप्त किया जा रहा कोई भी उपचार सुरक्षित और प्रभावी है।

आपके स्ट्रोक के तुरंत बाद, आपके अन्य परीक्षण और आकलन भी किए जा सकते हैं। आमतौर पर, इनमें शामिल होंगे:

पोषण (खाद्य) मूल्यांकन

यह जांचता है कि आपको आहार से संबंधित सप्लीमेंट या अतिरिक्त तरल पदार्थ की आवश्यकता है या नहीं।

मोटर मूल्यांकन

यह जांचता है कि क्या आपको स्ट्रोक के बाद अपने अंगों, हाथों और पैरों को हिलाने में कठिनाई होती है।

संचार मूल्यांकन

आपसे प्रश्न पूछे जाएंगे और यह जांचने के लिए कार्य दिए जाएंगे कि आपकी बोली या समझ आपके स्ट्रोक से प्रभावित हुई है या नहीं।

त्वचा की देखभाल का आकलन

किसी भी घाव के लिए आपकी त्वचा की जाँच की जाएगी और दबाव से होने वाले घावों से बचने के लिए एक योजना बनाई जाएगी।

संयम का आकलन

यह जांचता है कि स्ट्रोक के बाद आपका मूत्राशय और आंत्र ठीक से काम करते हैं या नहीं।

तत्काल उपचार

जैसे ही डॉक्टरों को पता चलेगा कि आपको किस तरह का स्ट्रोक हुआ है, आपको उपचार दिया जाएगा। इसमें संभवतः यह शामिल हो सकते हैं:

थ्रोम्बेक्टोमी

थ्रोम्बेक्टोमी का उपयोग तब किया जाता है जब रक्त प्रवाह को अवरुद्ध करने वाला थक्का होता है। इससे एक और थक्के - या एक और स्ट्रोक - की संभावना कम नहीं होती है।

एक छोटी ट्यूब धमनी में डाली जाती है, आमतौर पर आपके पैर में। यह रक्त वाहिकाओं के माध्यम से आपके मस्तिष्क में पहुंचाया जाता है, जहां इसका उपयोग रक्त प्रवाह को अवरुद्ध करने वाले थक्के को हटाने के लिए किया जाता है।

थ्रोम्बेक्टोमी उपचार केवल आपके स्ट्रोक के 6 घंटे के भीतर दिया जा सकता है। इसका मतलब है कि हर कोई थ्रोम्बेक्टोमी के लिए उपयुक्त नहीं होगा।

कुछ उपचार, विशेष रूप से सीमित समयावधि वाले, बहुत विशिष्ट मानदंडों वाले होते हैं और आपके लिए उपयुक्त नहीं हो सकते हैं।

थ्रोम्बोलिसिस

थ्रोम्बोलिसिस का उपयोग तब किया जाता है जब रक्त के थक्के को स्ट्रोक के कारण के रूप में पहचाना जाता है। आपकी बांह में ड्रिप के माध्यम से दवा दी जाती है। यह रक्त को ठीक से बहने देने के लिए थक्के को तोड़ देती है।

थ्रोम्बोलिसिस केवल स्ट्रोक के बाद थोड़े समय (कुछ घंटों) के भीतर ही दिया जा सकता है। इसके बाद 24 घंटे आपकी निगरानी की जाएगी।

दवाएं शुरू करना

आपको **स्टैटिन** (कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली एक प्रकार की दवा), **रक्त पतला करने वाली /थक्कारोधी**, या **एस्पिरिन** जैसी अन्य दवाएं दी जा सकती हैं यदि आपको इस्कीमिक स्ट्रोक हुआ है।

आपको शायद इन्हें जीवन भर लेते रहना होगा। वे एक और स्ट्रोक की आशंका को कम करती हैं, लेकिन आपको पहले जो स्ट्रोक हो चुका है उसके प्रभाव का इलाज नहीं करती हैं।



स्ट्रोक के प्रभाव

आप स्ट्रोक से कैसे प्रभावित होते/होती हैं, यह मस्तिष्क को होने वाले नुकसान की मात्रा और इस बात पर निर्भर करेगा कि मस्तिष्क में कौन-सा हिस्सा प्रभावित हुआ था। स्ट्रोक के तुरंत बाद आपके द्वारा अनुभव किए गए कई प्रभाव समय के साथ बेहतर हो सकते हैं।

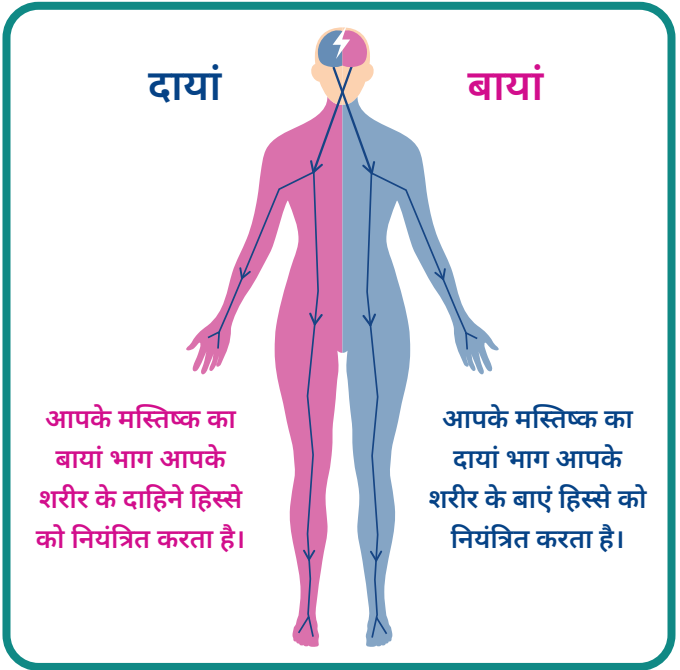
स्ट्रोक के सामान्य प्रभावों में शामिल हैं:

- अत्यधिक थकान या थकावट।
- शारीरिक परिवर्तन, जैसे मांसपेशियों में कमजोरी या संतुलन में कठिनाई।
- संचार कठिनाइयाँ, जैसे बोलने या समझने में परेशानी।
- विचारों और भावनाओं में बदलाव।
- दर्द या बेचैनी।
- आपके देखने के तरीके में बदलाव।
- मूत्राशय या आंत्र नियंत्रण खत्म हो जाना।
- आपके यौन जीवन, प्रजनन क्षमता या माहवारी में बदलाव (यदि आपको होती है तो)।

आपको हमेशा यह सवाल पूछने में सक्षम होना चाहिए कि स्ट्रोक ने आपको कैसे प्रभावित किया है।

एक सामान्य नियम के रूप में, यदि स्ट्रोक आपके मस्तिष्क के बाईं ओर को प्रभावित करता है, तो आप ज्यादातर अपने शरीर के दाहिने हिस्से में बदलाव का अनुभव करेंगे/करेंगी।

यदि स्ट्रोक आपके मस्तिष्क के दाईं ओर को प्रभावित करता है, तो आप ज्यादातर अपने शरीर के बाएं हिस्से में बदलाव का अनुभव करेंगे/करेंगी।



थकावट

स्ट्रोक के बाद थकावट आम बात है। ऐसा इसलिए है क्योंकि आपका शरीर अधिक ऊर्जा का उपयोग करके खुद को ठीक करने के लिए कड़ी मेहनत कर रहा है। अपने स्ट्रोक के बाद आपकी नींद भी खराब हो सकती है, जिससे थकावट और भी ज़्यादा हो सकती है।

थकावट का मतलब है ऊर्जा की कमी। इसमें ये भी शामिल हो सकते हैं:

- किसी भार द्वारा दबे जाने की भावना।
- स्पष्ट तरीके से सोचने में दिक्कत।
- उन गतिविधियों को करने में कठिनाई जो आसान हुआ करती थीं।
- व्यायाम से रिकवर करने के लिए अधिक समय की आवश्यकता होना।

अपनी शरीर की सुनें। जहां संभव हो आराम करने और गतिविधियों के बीच ब्रेक लेने की कोशिश करें।

सावधानीपूर्वक व्यायाम से आपकी ताकत बढ़ सकती है और थकान कम तीव्र हो सकती है।



मांसपेशियों में कमजोरी और संतुलन

बहुत से लोग पाते हैं कि स्ट्रोक के बाद उनके शरीर के एक तरफ की मांसपेशियां कमजोर या लकवाग्रस्त हो जाती हैं। आपको उठने या अपना संतुलन बनाए रखने में कठिनाई हो सकती है। आप यह भी पा सकते हैं कि महीन गतिविधियों को करना, जैसे लिखना या मेकअप करना, अधिक कठिन है।

आपको फ़िजियोथेरेपी या व्यावसायिक चिकित्सा के लिए भेजा जा सकता है, जो आपके साथ इस पर काम करेगी कि आपको ठीक होने में मदद करने के लिए आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है।

आप गतिशीलता समस्याओं में मदद करने के लिए सहायक उपकरणों का उपयोग भी कर सकते/सकती हैं। इसका मतलब वॉकिंग स्टिक, बैसाखी, व्हीलचेयर या वॉकिंग फ्रेम का उपयोग करना हो सकता है।

स्ट्रोक से आपका संतुलन प्रभावित हो सकता है। आपको खड़े होने या चलने में कठिनाई हो सकती है, या चक्कर आने का खतरा अधिक हो सकता है। समय के साथ इसमें बेहतरी हो सकती है। आप यह भी पा सकते/सकती हैं कि धीरे-धीरे चलने से आपके संतुलन में सुधार होता है।



दृष्टि और सुनने में कठिनाई

स्ट्रोक से पीड़ित लगभग दो-तिहाई लोगों को उनकी दृष्टि में समस्या होती है, जैसे:

- आपके दृश्य क्षेत्र के हिस्से का नुकसान।
- आपको जो दिखाई देता है उसे प्रोसेस करने में समस्याएं।
- आंखों के हिलने-डुलने में समस्याएं।
- दोहरी दृष्टि या फोकस का नुकसान।
- रोशनी के प्रति संवेदनशीलता या सूखी आंखें।
- दृश्य मतिभ्रम।

इन समस्याओं में समय के साथ सुधार हो सकता है, और आप उन्हें मदद और व्यायाम के साथ प्रबंधित करने में सक्षम हो सकते/सकती हैं। स्ट्रोक के बाद, आपको किसी भी समस्या की जांच के लिए अपनी दृष्टि का परीक्षण करवाना चाहिए।

स्ट्रोक आपकी सुनने की क्षमता को भी बदल सकता है या आपको बहरा भी बना सकता है। यदि आपको अपने सुनने की क्षमता में बदलाव दिखाई देते हैं (जैसे कि सुनने में कठिनाई, दबी हुई आवाज़, या कोई लगातार ध्वनि जो कहीं से भी आती प्रतीत नहीं होती है) तो अपने स्वास्थ्य पेशेवर को बताएं। वे आपको श्रवण विशेषज्ञ के पास भेजने और/या श्रवण उपकरण और मदद प्रदान करने में सक्षम हो सकते हैं।

संवाद

स्ट्रोक पीड़ित तीन में से एक व्यक्ति को परिणामस्वरूप संवाद करने में कठिनाई होती है। स्ट्रोक के कारण होने वाली संचार कठिनाइयों के मुख्य प्रकार **डिसार्थ्रिया**, **बोली गतिभंग** और **वाचाघात** हैं। आपको इनमें से एक या अधिक हो सकते हैं।

डिसार्थ्रिया और **बोली गतिभंग** दोनों ऐसी स्थितियां हैं जहां आप अपने चेहरे, मुंह या गले की मांसपेशियों को पूरी तरह से नियंत्रित नहीं कर सकते/सकती हैं। इससे बोलना मुश्किल हो सकता है। इससे खाने या पीने में भी मुश्किल हो सकती है।

वाचाघात एक प्रकार की मस्तिष्क क्षति है जो भाषा बोलने या समझने की आपकी क्षमता को प्रभावित करती है। यह आपके बोलने, लिखने, पढ़ने या यह समझने की आपकी क्षमता को प्रभावित कर सकता है कि दूसरे लोग आपसे क्या कह रहे हैं। कुछ लोग जो एक से अधिक भाषा बोलते हैं, वे पाते हैं कि वाचाघात एक भाषा को दूसरे से अधिक प्रभावित करता है।

विचार और भावनाएं

स्ट्रोक एक दर्दनाक घटना है, और आप अप्रत्याशित तरीकों से प्रतिक्रिया कर सकते/सकती हैं। आप हानि, हताशा या अलगाव की भावनाओं से जूझ सकते/सकती हैं।

एक स्ट्रोक आपके मस्तिष्क के उन हिस्सों को भी प्रभावित कर सकता है जो भावनाओं को नियंत्रित करते हैं, जिससे अधिक प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। आपको यह चीजें अधिक कठिन लग सकती हैं:

- चीजों को याद रखना।
- अपना रास्ता खोजना।
- चेहरों, लोगों या स्थानों को पहचानना।
- आपके आसपास जो कुछ हो रहा है, उस पर प्रतिक्रिया देना।
- अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखना।

ये बदलाव आपके और आपके आस-पास के लोगों के लिए मुश्किल हो सकते हैं, लेकिन आमतौर पर समय के साथ इनमें सुधार हो जाता है। भावनात्मक लक्षण आमतौर पर पहले कुछ हफ्तों में सबसे खराब होते हैं।

यदि आपका संघर्ष करना जारी रहता है, तो आपको किसी स्वास्थ्य पेशेवर या चिकित्सक के पास भेजा जा सकता है जो आपकी सोच या भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए तकनीकें सीखने में आपकी सहायता कर सकता है।

दर्द या बेचैनी

स्ट्रोक पीड़ित सभी लोगों में से आधे लोगों को परिणामस्वरूप दर्द का अनुभव होगा। इसमें यह शामिल हो सकते हैं:

- मांसपेशियों में जकड़न, अकड़न या ऐंठन।
- सिर दर्द।
- कमजोर मांसपेशियों द्वारा अधिक काम लेने से दर्द।
- सेंट्रल पोस्ट-स्ट्रोक दर्द (तंत्रिका दर्द जो पूरे शरीर को प्रभावित कर सकता है)।

यदि आप स्ट्रोक के बाद दर्द या असुविधा का अनुभव करते/करती हैं, तो स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें।

मूत्राशय या आंत्र नियंत्रण

मूत्राशय और आंत्र नियंत्रण स्ट्रोक से प्रभावित हो सकते हैं। इसका मतलब यह हो सकता है कि आपको अधिक बार शौचालय जाने की आवश्यकता होती है, या इसे रोक कर रखने में असमर्थ हैं।

स्वास्थ्य कर्मचारी आपकी शौचालय की आदतों और जरूरतों का आकलन करेंगे, और यदि आवश्यक हो तो उपचार योजना तैयार करेंगे। इसमें मदद करने के लिए उत्पाद शामिल हो सकते हैं (जैसे असंयम पैड या कैथेटर) या आपके मूत्राशय और आंत्र को नियंत्रित करने वाली मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए व्यायाम।

स्ट्रोक से रिकवरी

स्ट्रोक से रिकवरी धीमी और क्रमिक हो सकती है। घर पर अपनी रिकवरी और रिहैबिलिटेशन जारी रखने के लिए आपको उचित समय पर छुट्टी दे दी जाएगी। इसमें स्वास्थ्य पेशेवरों और देखभाल करने वालों की मदद शामिल हो सकती है, जो आपको अपने लक्ष्यों तक पहुंचने में मदद करेंगे।

स्ट्रोक के बाद आप कितनी अच्छी तरह से ठीक होते/होती हैं, यह कई चीजों पर निर्भर करेगा, जिनमें शामिल हैं:

- आपके स्ट्रोक का प्रकार।
- आपके लक्षण।
- आपके मस्तिष्क का कौन सा हिस्सा प्रभावित हुआ था।
- आपके स्ट्रोक से पहले आपकी उम्र और स्वास्थ्य।

आपके पास एक स्ट्रोक सपोर्ट टीम होनी चाहिए जिसमें शामिल हो सकते हैं:

स्ट्रोक नर्स

फिजियोथेरेपिस्ट, ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट

स्पीच एण्ड लैंग्वेज थेरेपिस्ट

मनोवैज्ञानिक

विशेषज्ञ डॉक्टर

आगे क्या होगा?

छुट्टी मिलने से पहले, आपके, आपके परिवार और आपकी देखभाल में शामिल किसी भी व्यक्ति के साथ चर्चा की जाएगी। इन चर्चाओं में आपके हो चुके सभी आकलन, और ऐसे कोई भी उपकरण, आपूर्ति और देखभाल/सहायता शामिल होंगे जिनकी आपको आवश्यकता हो सकती है।

आपको आपकी दवाओं के बारे में समझाया जाएगा और किसी भी दवा मदद या चार्ट के साथ आपूर्ति प्रदान की जाएगी, जिनकी आपको आवश्यकता हो सकती है।

घर पहुंचने के बाद इसकी समीक्षा जारी रहेगी।

घर जाना आपके और आपके देखभालकर्ता या परिवार के लिए काफी डरावना हो सकता है। याद रखें कि आप हमेशा प्रश्न पूछ सकते/सकती हैं, सहयोग के लिए अपनी टीम तक पहुंच सकते/सकती हैं और अपने समुदाय में सहायता पा सकते/सकती हैं। आपको इसे अकेले प्रबंधित करने की जरूरत नहीं है।

आप अपने GP, फार्मासिस्ट और सामाजिक सेवाओं से भी सहायता प्राप्त कर सकते/सकती हैं। मित्र और परिवार देखभाल और सहायता प्रदान करने में सक्षम हो सकते हैं।

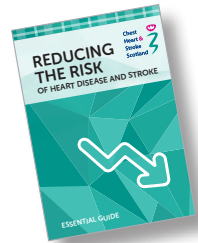
क्या मुझे एक और स्ट्रोक होगा?

यदि आपको पहले से ही स्ट्रोक हो चुका है तो आपको स्ट्रोक का खतरा अधिक होता है। हालांकि, आप जोखिम को कम करने के लिए कदम उठा सकते/सकती हैं।

स्ट्रोक का आपका जोखिम तब भी अधिक होता है यदि आपके किसी करीबी रिश्तेदार (भाई, माता-पिता या बच्चे) को स्ट्रोक हो चुका है, खासकर यदि स्ट्रोक के समय उनकी उम्र 65 वर्ष से कम थी।

आगे के स्ट्रोक के जोखिम को कम करने के लिए आपके लिए निर्धारित की गई किसी भी दवा को लेना महत्वपूर्ण है।

जीवनशैली कारकों से स्ट्रोक के आपके जोखिम में वृद्धि होती है, और आप इन जोखिमों को कैसे कम कर सकते/सकती हैं, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए, **हार्ट अटैक और स्ट्रोक के जोखिम को कम करने** पर चेस्ट हार्ट एंड स्ट्रोक स्कॉटलैंड पुस्तिका पढ़ें।



हमारी सलाह लाइन 0808 801 0899 पर मुफ्त कॉल करें

सहयोग खोजना

चेस्ट हार्ट और स्ट्रोक स्कॉटलैंड स्ट्रोक के बाद कई तरह के सहयोग प्रदान करता है। आप हमारी सलाह लाइन को **0808 801 0899** पर कॉल करके अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते/सकती हैं।

इसमें संभवतः यह शामिल हो सकते हैं:

- **स्ट्रोक नर्स** जो आपके लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए जानकारी और सहायता प्रदान कर सकती हैं।
- **सामुदायिक सहायता सेवाएं** आपकी सहायता करती हैं। जब आप अस्पताल छोड़ कर जाते/जाती हैं और दैनिक जीवन में घर लौटते/लौटती हैं तो
- **समान अनुभव वाले सपोर्ट ग्रुप** उन लोगों से मिलने के लिए जो समान मुद्दों और चुनौतियों से जूझ रहे हैं।
- किसी भी विषय पर आपके किसी भी प्रश्न पर **जानकारी और सलाह**।



हमारे प्रकाशन स्कॉटलैंड में ऐसे किसी भी व्यक्ति के लिए मुफ्त में उपलब्ध हैं, जिसे उनकी आवश्यकता है। इस सीरीज़ में अन्य आवश्यक मार्गदर्शिकाओं सहित हमारे सभी संसाधनों के लिए www.chss.org.uk/resources-hub पर जाएं।

हमारी **सलाह लाइन नर्सों** से मुफ्त, गोपनीय सलाह और समर्थन के लिए, कॉल करें: 0808 801 0899 (सोम-शुक्र सुबह 9.30 बजे से शाम 4 बजे तक), टेक्स्ट: 66777 पर NURSE या ईमेल: advice@chss.org.uk

पूरे स्कॉटलैंड में, दस लाख से अधिक लोग - यानी हम में से पांच में से एक - छाती, दिल या स्ट्रोक की स्थिति के प्रभाव के साथ जी रहे हैं। हम हर ज़रूरतमंद की मदद के लिए मौजूद हैं। लेकिन इसके लिए हमें आपके सहयोग की ज़रूरत है। स्कॉटलैंड में आप अधिक लोगों की मदद कैसे कर सकते/सकती हैं, यह जानने के लिए www.chss.org.uk/supportus पर जाएं।

यदि आप इस संसाधन को वैकल्पिक प्रारूप में चाहते/चाहती हैं, तो कृपया हमारी सलाह लाइन नर्सों से संपर्क करें।

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NO LIFE HALF LIVED
(कोई भी जीवन अधूरा न रहे)

स्कॉटलैंड की दानार्थ संस्था (नं SC018761)

E16 मई 2024 में प्रकाशित
अगली योजनाबद्ध समीक्षा मई 2026