



स्ट्रोक

स्ट्रोक (मस्तिष्काघात) अमेरिका में मौतों और अशक्तता का एक सबसे बड़ा कारण है। हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज़, मोटापा और हृदय रोगों जैसी द्वितीयक स्थितियों की रोकथाम और प्रबंधन से संपूर्ण स्वास्थ्य को सहारा मिलता है और स्ट्रोक का जोखिम घटाने में मदद होती है।



प्र: स्ट्रोक क्या होता है?

स्ट्रोक तब होता है जब मस्तिष्क को जाने वाले रक्त प्रवाह में कोई बाधा आ जाती है या जब मस्तिष्क में अचानक रक्तस्राव हो जाता है।

स्ट्रोक दो प्रकार के होते हैं: इस्कीमिक और हेमरेजिक।

इस्कीमिक स्ट्रोक सबसे आम हैं, स्ट्रोक के 87% मामले इसी प्रकार के होते हैं। ये तब होते हैं जब (रक्त के थक्कों या वसा और कोलेस्टेरॉल के जमावों के कारण) मस्तिष्क की रक्त वाहिकाएँ अवरुद्ध हो जाती हैं।

हेमरेजिक स्ट्रोक तब होते हैं जब मस्तिष्क में कोई रक्त वाहिका फट जाती है जिससे आस-पास के मस्तिष्क ऊतकों पर दबाव पड़ता है।

प्र: मैं स्ट्रोक के लक्षण कैसे पहचानूँ?

लक्षण अचानक प्रकट होते हैं और वे इस प्रकार हैं: सुन्नपन या कमजोरी, विशेष रूप से शरीर के केवल एक ओर; चेहरा ढलकना; अस्पष्ट बोली या बोलने में कठिनाई; भ्रम और बोले गए शब्द समझने में मुश्किल; एक या दोनों आँखों में नज़र की समस्याएँ; सिर चकराना, संतुलन या तालमेल खो देना; उल्टियाँ या उबकाइयाँ; सुस्ती; और अज्ञात कारण से गंभीर सिरदर्द।

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो, तो तुरंत 911 पर कॉल करें। तुरंत प्रतिक्रिया पर ही सफल उपचार निर्भर है।

प्र: स्ट्रोक का उपचार कैसे होता है?

स्ट्रोक के लिए तुरंत चिकित्सीय देखभाल और संभवतः अस्पताल में भर्ती आवश्यक होते हैं। देखभाल का क्रम इस बात से तय होता है कि स्ट्रोक किस प्रकार का है, लक्षण शुरू होने से अब तक कितना समय बीत चुका है और अन्य चिकित्सीय स्थितियाँ हैं या नहीं।

इस्कीमिक स्ट्रोक का उपचार आम तौर पर रक्त के थक्कों को तोड़ने के लिए सर्जरी और दवाओं के संयोजन से होता है। उपचार कितनी जल्द शुरू हुआ है इसके आधार पर, थक्के तोड़ने या उनका बढ़ना रोकने के लिए या तो प्लैज्मिनोजन एक्टिवेटर (tPA) या फिर थक्कारोधी दवाएँ दी जाती हैं, या थक्का हटाने और धमनियों को खोलने के लिए थ्रोम्बेक्टमी नामक सर्जरी की जा सकती है। यदि स्ट्रोक प्लाक जमने से हुआ था, तो गर्दन की धमनी में से प्लाक हटाने के लिए कैरोटिड एंडार्टरेक्टमी नामक सर्जरी भी

की जा सकती है।

हेमरेजिक स्ट्रोक का उपचार रक्तस्राव के स्थान और उसकी मात्रा पर निर्भर करेगा। संभव है कि फटाव को रोकने या नियंत्रित करने, और मस्तिष्क से अतिरिक्त रक्त निकालने के लिए एमरजेंसी सर्जरी की जाए। सर्जरी के बाद ब्लड प्रेशर घटाने और दर्द से राहत दिलाने की दवाएँ भी दी जा सकती हैं।

प्र: स्ट्रोक का जोखिम किससे बढ़ता है?

स्ट्रोक होने के जोखिम को उल्लेखनीय रूप से बढ़ाने वाले जोखिम कारकों के उदाहरण इस प्रकार हैं: हाई ब्लड प्रेशर, धूम्रपान, हृदय रोग, डायबिटीज़, रक्त में कोलेस्टेरॉल की अधिकता, लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या अधिक होना, मोटापा, एल्कोहॉल का अत्यधिक सेवन और नशीली दवाओं/नशीले पदार्थों का उपयोग, शारीरिक अक्रियता, हृदय की असामान्य ताल और हृदय के वैल्वों को क्षति।

प्र: स्ट्रोक के बाद क्या होता है?

स्ट्रोक की गंभीरता के आधार पर, विभिन्न कार्यक्षमताओं को क्षति संभव है; इन कार्यक्षमताओं में संचलन, बोलना, खाना और निगलना; मलत्याग और मूत्रत्याग; और भावनाओं का नियंत्रण करने व स्पष्ट रूप से सोचने की योग्यता शामिल हैं।

शुरुआती एमरजेंसी उपचार के बाद, भौतिक चिकित्सा, व्यावसायिक चिकित्सा और वाणी चिकित्सा के किसी संयोजन की ज़रूरत पड़ सकती है। पुनर्वास में कई सप्ताह से लेकर कई वर्ष तक लग सकते हैं; कुछ लोग स्ट्रोक से पूरी तरह उबर जाते हैं, वहीं अन्य लोगों को कार्यक्षमता की स्थायी हानि और अशक्तता के साथ जीना पड़ता है।

प्र: स्ट्रोक की रोकथाम कैसे की जाए?

स्ट्रोक का कारण बनने वाले कई कारक हमारे नियंत्रण में हैं। हाई ब्लड प्रेशर पर नज़र रखें और उसे नियंत्रित करें। धूम्रपान बंद कर दें। स्वस्थ आहार लें जिसमें संतृप्त वसाएँ (सेचुरेटेड फैट) और कोलेस्टेरॉल कम हो और रेशे (फ़ाइबर) अधिक हों। अपना भार स्वस्थ स्तर पर बनाए रखें। नियमित व्यायाम करें। एल्कोहॉल का सेवन सीमित करें।

प्र: क्या स्ट्रोक के लिए कोई क्लीनिकल परीक्षण चल रहे हैं?

हाँ। स्ट्रोक के वर्तमान परीक्षण ढूँढ़ने के लिए, ClinicalTrials.gov (<https://clinicaltrials.gov>) पर जाएँ;

यह सार्वजनिक और निजी सहयोग वाले क्लीनिकल अध्ययनों की एक खोज-योग्य वेबसाइट है जिसे नेशनल इंस्टीट्यूट्स ऑफ हेल्थ (<https://www.nih.gov>) की नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन संभालती है।

स्रोत: नेशनल हार्ट लंग एंड ब्लड इंस्टीट्यूट, अमेरिकन स्ट्रोक एसोसिएशन, जॉन्स हॉपकिन्स मेडिसिन, सेंटर्स फॉर डिजीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र)।

किसी से बात करनी है?

हमारे जानकारी विशेषज्ञ आपके प्रश्नों के उत्तर देने के लिए उपलब्ध हैं।

सोमवार से शुक्रवार, सुबह 7 बजे से अर्द्धरात्रि 12 बजे (पूर्वी समयानुसार) तक टोल फ्री नंबर 1-800-539-7309 पर कॉल करें।

या <https://connect.paralysis.org/hi/send-us-your-question> पर कॉल निर्धारित करें अथवा ऑनलाइन प्रश्न पूछें।

इस संदेश में निहित जानकारी आपको पक्षाघात और उसके प्रभावों के बारे में शिक्षित करने व सुविज्ञ बनाने के उद्देश्य से प्रस्तुत की गई है। इस संदेश में निहित किसी भी चीज़ का अर्थ चिकित्सीय निदान या उपचार के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए और न ही वह इसके लिए प्रयोग करने हेतु उद्दिष्ट है। इसका उपयोग आपके चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता की सलाह के स्थान पर नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपको स्वास्थ्य देखभाल संबंधी कोई प्रश्न पूछना हो तो कृपया शीघ्रता से अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को फोन करें या उनसे मिलें। कोई भी नया उपचार, आहार या तंदुरुस्ती कार्यक्रम आरंभ करने से पहले हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें। आपको कभी-भी इस संदेश में पढ़ी गई किसी चीज़ के कारण चिकित्सीय सलाह की अवहेलना नहीं करनी चाहिए अथवा उसे प्राप्त करने में विलंब नहीं करना चाहिए।

इस प्रकाशन को कुल \$1,00,00,000 मूल्य के वित्तीय सहायता अनुदान के रूप में सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फॉर कम्युनिटी लिविंग, ACL), अमेरिकी स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएँ विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेज़, HHS) की ओर से सहायता मिलती है जिसका 100 प्रतिशत वित्तपोषण ACL/HHS द्वारा किया जाता है। विषय-वस्तुएँ रचियता(ओं) द्वारा रचित हैं और आवश्यक नहीं कि वे ACL/HHS, या अमेरिकी सरकार के आधिकारिक विचारों को या उनके द्वारा विषय-वस्तुओं के समर्थन को दर्शाती हों।