

# के तपाईंलाई स्ट्रोकको जोखिम छ?

स्ट्रोकलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ। तपाईंले यो हुने आफ्नो जोखिमलाई घटाउन सक्नुहुन्छ। आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग निम्न कुरा गर्नुहोस्:

- उच्च रक्तचाप, वा उच्च रक्तचाप। यो स्ट्रोक हुने एक नम्बर जोखिमको कारक हो। तपाईं आफ्नो रक्तचाप कसरी घटाउन सक्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस्।
- उच्च कोलेस्ट्रॉल आफ्नो कोलेस्ट्रॉल व्यवस्थापन र नियन्त्रण गर्नका लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सहकार्य गर्नुहोस्।
- मुटुरोग। कोरोनरी धमनी रोग तथा एट्रियल फाइब्रिलेसन (अनियमित मुटुको धड्कन) जस्ता रोगहरूले तपाईंको जोखिमलाई बढाउन सक्छन्। स्ट्रोक रोकथामका लागि मुटुका समस्याहरूको सम्बोधन गर्न आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सहकार्य गर्नुहोस्।
- मधुमेह। आफ्नो मधुमेहलाई व्यवस्थापन र नियन्त्रण गर्नका लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सहकार्य गर्नुहोस्।
- धुम्रपान। धुम्रपानबाट टाढा रहनुहोस् वा छोड्नुहोस्। सफलतापूर्वक धुम्रपान छोड्नका लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सहकार्य गर्नुहोस्।
- मोटोपना। स्वस्थ खाना खानुहोस् र नियमित शारीरिक क्रियाकलाप गर्नुहोस्।

# तपाईं आफ्नो जोखिमलाई घटाउन के गर्न सक्नुहुन्छ?

जीवनशैलीका स-साना परिवर्तनहरूले फरक पार्न सक्छन्!

- स्वस्थ आहार खानुहोस्, जसमा नुन, संतृप्त वसो, पूर्ण वसो र कोलेस्ट्रॉल कम भएका खानेकुराहरूको छनौट गर्नुहोस्।
- हप्ताका अधिकांश दिनहरूमा प्रति दिन 30 मिनेट समयको लक्ष्य राख्दै, नियमित रूपमा व्यायाम गर्नुहोस्।
- स्वस्थ वजन कायम राख्नुहोस्।
- धुम्रपान निषेध गर्नुहोस्, अरूले गरेको धुम्रपानबाट पनि बच्नुहोस्।
- रक्सीको सेवनलाई सीमित गर्नुहोस्।



Department of Health

# स्ट्रोकको

कुनै पनि संकेत देखिएमा

फास्ट कार्य गर्नुहोस् 

<b>F</b>	 <b>अनुहार</b> लत्रिने
<b>A</b>	 <b>पाखुरा</b> कमजोरी हुने
<b>S</b>	 <b>बोली</b> मा कठिनता हुने ओह हम्म आर आर
<b>T</b>	 <b>समय</b> 911 मा फोन गर्ने

सोच्नुहोस् कि कसैलाई स्ट्रोक भइरहेको छ?  
तुरुन्तै 9-1-1 मा फोन गर्नुहोस्!

# स्ट्रोक भनेको के हो?

अक्सिजन ओसार्ने रगत मस्तिष्कको भागहरूमा पुग्नबाट रोकिएपछि स्ट्रोक हुन्छ। मस्तिष्कका कोशिकाहरू मर्न थाल्छन्। स्ट्रोकलाई कहिलेकाहीं मस्तिष्कघात भनिन्छ। स्ट्रोकले दिगो मस्तिष्क क्षति, मुख्य अपाङ्गता, वा मृत्यु पनि निम्त्याउन सक्छ। द्रुत किसिमको उपचारले स्ट्रोकको दीर्घकालीन प्रभावहरूलाई घटाउन सक्छ।

**स्ट्रोकको पहिलो संकेतमा नै तुरुन्तै 9-1-1 मा फोन गर्नुहोस्!**

**स्ट्रोकका सबै लक्षणहरू बिना चेतावनी अपर्झट देखा पर्छन्।**

**स्ट्रोकको पहिलो संकेतमा नै तुरुन्तै 9-1-1 मा फोन गर्नुहोस्!**

**द्रुत किसिमको उपचारले कुनै व्यक्तिको मृत्युको जोखिमलाई कम गर्नसक्छ।**



**अन्य स्ट्रोकका लक्षणहरू तपाईंलाई थाहा हुनुपर्छ।**

**अपर्झट निम्न कुराहरू हेर्नुहोस्:**

- स्तब्ध वा कमजोर अनुहार, हात, वा खुट्टा। प्रायः एक तर्फि भागमा।
- एउटा वा दुवै आँखाले हेर्नमा समस्या हुने।
- भ्रम, बोल्न समस्या हुने, अस्पष्ट बोली वा अन्य मानिसहरूलाई बुझ्नमा समस्या हुने।
- रिंगटा लाग्नु, सन्तुलन वा समन्वय गुमाउनु, वा हिड्न समस्या हुने
- गम्भीर टाउको दुखाइ - कुनै कारण बिना हुने।

**यदि तपाईंले स्ट्रोकका कुनै पनि लक्षणहरू अनुभव गर्नुभयो भने, तुरुन्तै 9-1-1 मा फोन गर्नुहोस्।**

# स्ट्रोक हेरचाह EMS बाट सुरु हुन्छ।

**आपतकालीन चिकित्सा सेवाहरू**, वा EMS प्रदायकहरू स्ट्रोक टोलीका एक महत्वपूर्ण भाग हुन्। तिनीहरूले स्ट्रोकलाई छिट्टै पहिचान गर्नका लागि विशेष प्रशिक्षण पाउँछन्।

9-1-1 मा फोन गरेपछि, तपाईंको स्ट्रोक हेरचाह तुरुन्तै सुरु हुनेछ। कुनै EMS प्रदायक आउनेछन् र मूल्याङ्कन सुरु गर्नेछन्। अस्पतालमा द्रुत ढुवानी गर्ने क्रममा नै उपचार सुरु गर्न सकिन्छ।

