

क्या आपको स्ट्रोक आने का जोखिम है?

स्ट्रोक को रोका जा सकता है। आप स्ट्रोक आने के अपने जोखिम को कम कर सकते हैं। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से इस बारे में बात करें:

- **उच्च रक्त चाप या हाइपरटेंशन।** यह स्ट्रोक आने का सबसे बड़ा जोखिम का कारक है। पूछें कि आप अपना रक्त चाप कम कैसे कर सकते हैं।
- **उच्च कोलेस्ट्रॉल।** अपने कोलेस्ट्रॉल को प्रबंधित और नियंत्रित करने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ मिलकर काम करें।
- **हृदय रोग।** कोरोनरी आर्टरी डिजीज़ और आर्ट्रियल फ़िब्रिलेशन (अनियमित धड़कन) जैसे रोग आपके जोखिम को बढ़ा सकते हैं। स्ट्रोक आने से रोकने के लिए अपनी हृदय संबंधी समस्याओं को संबोधित करने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ मिलकर काम करें।
- **मुधमेह।** अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ मिलकर काम करें और अपने मुधमेह या डायबिटीज़ को प्रबंधित और नियंत्रित करें।
- **धूम्रपान।** धूम्रपान से बचें या छोड़ दें। सफलतापूर्वक धूम्रपान छोड़ने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ मिलकर काम करें।
- **मोटापा।** स्वास्थ्यप्रद तरीके से खाएं और नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि करें।

अपने जोखिम को कम करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

जीवनशैली में छोटे परिवर्तन अंतर ला सकते हैं!

- स्वास्थ्यप्रद भोजन खाएं, जिनमें नमक, सैचुरेटेड फैट, टोटल फैट और कॉलेस्ट्रॉल कम हों।
- नियमित रूप से कसरत करें, दिन में 30 मिनट, सप्ताह के अधिकतर दिनों में करने का लक्ष्य रखें।
- स्वस्थ वज़न बनाए रखें।
- धूम्रपान न करें, सेकंड हैंड धुएं से भी बचें।
- शराब का सेवन सीमित करें।



Department of Health

स्ट्रोक

के किसी भी लक्षण पर तेज़ी से काम करें 

F		चेहरे का लटकना
A		बाँह में कमज़ोरी
S		बोलने में मुश्किल
T		वक्त है 911 को कॉल करने का

ऐसा लग रहा है कि किसी को स्ट्रोक आ रहा है? तुरंत 9-1-1 को कॉल करें!

स्ट्रोक क्या होता है?

स्ट्रोक तब होता है, जब प्राणवायु को लेकर चलने वाले रक्त के मस्तिष्क के कुछ हिस्सों तक पहुँचने में रुकावट आती है। मस्तिष्क की कोशिकाएँ मरने लगती हैं। स्ट्रोक को कभी-कभी ब्रेन अटैक भी कहते हैं। स्ट्रोक से मस्तिष्क को दीर्घकालीन क्षति हो सकती है, बड़ी अक्षमता हो सकती है, यहाँ तक कि मौत भी हो सकती है। तेज़ी से उपचार होने से स्ट्रोक के दीर्घकालीन प्रभाव कम हो सकते हैं।

स्ट्रोक के पहले चिह्न दिखाई देने पर तुरंत 9-1-1 पर कॉल करें!

स्ट्रोक के सभी लक्षण अचानक, बिना चेतावनी दिए दिखाई देने लगते हैं।

स्ट्रोक के पहले चिह्न दिखाई देने पर तुरंत 9-1-1 पर कॉल करें!

तेज़ उपचार व्यक्ति की मृत्यु के जोखिम को कम कर सकता है।



स्ट्रोक के ऐसे अन्य लक्षण, जिन्हें आपको जानना चाहिए।

अचानक ऐसा होने पर सावधान रहें:

- सुन्न या कमज़ोर चेहरा, बाँह या पाँव। ज्यादातर एक ही तरफ।
- एक या दोनों आँखों से देखने में मुश्किल।
- घबड़ाहट, बोलने में मुश्किल, अस्पष्ट वाचा या दूसरों की बात को समझने में मुश्किल।
- चक्कर आना, संतुलन या संयोजन का खोना या चलने में मुश्किल।
- तेज़ सिरदर्द - बिना वजह हो जाता है।

अगर आपको स्ट्रोक के कोई भी चिह्न अनुभव हों, तो तुरंत 9-1-1 को कॉल करें।

स्ट्रोक के लिए देखभाल EMS (आपात कालीन चिकित्सा सेवा) से शुरू होती है।

आपातकालीन चिकित्सा सेवाएं या EMS प्रदाता स्ट्रोक टीम का अतिमहत्वपूर्ण हिस्सा हैं। उन्हें स्ट्रोक की जल्दी पहचान करने के लिए खास प्रशिक्षण मिलता है।

9-1-1 को कॉल करने के बाद आपकी स्ट्रोक के लिए देखभाल तुरंत शुरू हो जाएगी। एक EMS प्रदाता आकर एक मूल्यांकन शुरू करेंगे। उपचार अस्पताल तक तेज़ परिवहन के दौरान शुरू हो सकता है।

