मरीज़ों और परिवार के लिए आसान जानकारी

लकवा (ब्रेन स्ट्रोक)





डॉ. आनंद दिवाण

कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट · वयस्क और बच्चे

दिमाग, रीढ़, नस और मांसपेशी रोग विशेषज्ञ

MBBS, DNB (Neurology) · MMC Reg. No. 88279

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

हमारे क्लिनिक में इन बीमारियों का इलाज होता है

- मिर्गी, दौरे, झटके (एपिलेप्सी)
- लकवा (पैरालिसिस, स्ट्रोक)
- बार-बार सिरदर्द, माइग्रेन
- चक्कर आना, संतुलन बिगड़ना
- पार्किंसन, हाथ-पैर कांपना, धीमापन
- याददाश्त कम होना (डिमेंशिया)
- गर्दन और कमर दर्द, सायटिका, रीढ़ की समस्याएं
- हाथ-पैरों में झुनझुनी, जलन (न्यूरोपैथी)
- मांसपेशियों की कमज़ोरी
- दुर्घटना में सिर की चोट
- रात में नींद न आना
- बच्चों में दौरे, देर से चलना-बोलना, विकास में देरी

नारायणी हॉस्पिटल में एक ही छत के नीचे जांचें

EEG · वीडियो EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर की जांच) · CT ब्रेन · CSF जांच · सभी खून की जांचें

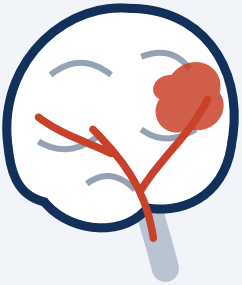
हर किसी को जांच की ज़रूरत नहीं होती। ज़रूरत होने पर कौन-सी और क्यों, यह डॉक्टर समझाते हैं।

स्ट्रोक क्या है ?

जब दिमाग के किसी हिस्से में खून का बहाव **अचानक रुक** जाता है, तब स्ट्रोक होता है। ऑक्सीजन न मिलने से कुछ ही मिनटों में दिमाग की कोशिकाएं मरने लगती हैं। इससे चेहरा, हाथ, पैर, बोलना या देखना प्रभावित होता है। हार्ट अटैक की तरह यह भी **इमरजेंसी** है।



नस बंद होना
थक्का (क्लॉट) खून की नली बंद कर देता है।
10 में से 8 स्ट्रोक ऐसे होते हैं।



खून बहना
कमज़ोर नस फटकर दिमाग में खून बहता है।
10 में से 2 स्ट्रोक।

मिनी स्ट्रोक (TIA): खतरे की घंटी

कभी-कभी स्ट्रोक के लक्षण कुछ मिनटों या घंटों में चले जाते हैं। इसे **TIA** कहते हैं। इसे नज़रअंदाज़ न करें — कुछ दिनों में बड़ा स्ट्रोक हो सकता है। **उसी दिन** डॉक्टर को दिखाएं।

स्ट्रोक पहचानें: BE FAST

स्ट्रोक के लक्षण **अचानक** आते हैं। ये छह अक्षर याद रखें:

B 

संतुलन
अचानक संतुलन बिगड़ना, चक्कर, चल न पाना

E 

आंखें
अचानक दिखना बंद या दो-दो दिखना

F 

चेहरा
चेहरे का एक तरफ लटकना, टेढ़ी मुस्कान

A 

हाथ / पैर
एक तरफ का हाथ-पैर कमज़ोर या सुन्न होना

S 

बोलना
ज़बान लड़खड़ाना, बोल या समझ न पाना

T 

समय
तुरंत 108 पर फ़ोन करें। समय नोट करें।

हर मिनट कीमती है

इलाज में हर मिनट की देरी से लगभग **20 लाख दिमागी कोशिकाएं** नष्ट होती हैं। जितना जल्दी इलाज, उतना अच्छा सुधार।

तुरंत क्या करें

1. **108** पर फ़ोन करें या सीधे **CT स्कैन वाले नज़दीकी हॉस्पिटल** जाएं। लक्षण ठीक होने का इंतज़ार न करें।
2. मरीज़ **आखिरी बार ठीक कब दिखा**, वह समय याद रखें।
3. उल्टी हो रही हो या बेहोशी हो तो करवट पर लिटाएं।
4. चल रही दवाओं की सूची और पुरानी रिपोर्ट साथ ले जाएं।

ये न करें

- मुंह से पानी, खाना या गोली न दें — निगलने में दिक्कत हो सकती है
- जीभ के नीचे BP की गोली न रखें
- घरेलू नुस्खे, मालिश या सुबह तक इंतज़ार में समय न गंवाएं

स्ट्रोक को कम करने वाला इलाज

- **थक्का घोलने का इंजेक्शन** (थ्रॉम्बोलिसिस) — CT स्कैन के बाद, **4.5 घंटे के अंदर** देने पर ही असरदार।
- **पतली नली से थक्का निकालना** (थ्रॉम्बेक्टॉमी) — चुने हुए बड़े थक्कों के लिए, विशेष सेंटरों में।

किसे खतरा ज़्यादा है ?

10 में से लगभग 9 स्ट्रोक ऐसे कारणों से जुड़े हैं जिन्हें **नियंत्रित किया जा सकता है** ।

- हाई ब्लड प्रेशर — सबसे बड़ा कारण
- डायबिटीज़
- धूम्रपान, गुटखा, तंबाकू
- बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल
- दिल की अनियमित धड़कन (AF), हृदय रोग
- शराब
- ज़्यादा वज़न, व्यायाम न करना
- ज़्यादा नमक और तला खाना

युवाओं में स्ट्रोक

स्ट्रोक किसी भी उम्र में हो सकता है । युवाओं में दिल की बीमारी, खून जमने की समस्या और तंबाकू अहम कारण हैं, इसलिए पूरी जांच ज़रूरी है ।

हॉस्पिटल में जांच और इलाज

CT / MRI ब्रेन	थक्का है या खून बहा है, यह बताता है — इसी से इलाज तय होता है
खून की जांच	शुगर, कोलेस्ट्रॉल, किडनी, खून जमना
ECG, ईको	दिल की धड़कन और क्या थक्का दिल से आया
गर्दन का डॉप्लर	गर्दन की नसें सिकुड़ी हैं या नहीं

शुरुआती दिनों में

- नए थक्के रोकने, BP, शुगर और कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल की दवाएं
- खाना देने से पहले निगलने की जांच; ज़रूरत हो तो कुछ समय नली से खाना
- शुरू से ही फिज़ियोथेरेपी
- कुछ खून बहने वाले स्ट्रोक में ऑपरेशन की ज़रूरत होती है

घर जाने से पहले पूछें

- कौन-सी दवाएं, कितने समय और किसलिए ?
- घर पर कौन-से व्यायाम करने हैं ?
- अगली जांच कब है ?

दोबारा स्ट्रोक से बचाव

एक बार स्ट्रोक के बाद दोबारा होने का खतरा ज़्यादा होता है — पर इसे **काफ़ी कम** किया जा सकता है।

दवाएं रोज़, जीवनभर लें

खून पतला करने वाली दवाएं (एस्पिरिन, क्लोपिडोग्रेल; AF हो तो एंटीकोएगुलेंट), कोलेस्ट्रॉल की दवा (स्टैटिन), BP और शुगर की दवाएं। खुद से **कभी बंद न करें**।

अपने आंकड़े जांचते रहें

BP आमतौर पर **130/80** से कम, शुगर और कोलेस्ट्रॉल डॉक्टर के बताए स्तर पर रखें।

तंबाकू पूरी तरह बंद

सिगरेट, बीड़ी, गुटखा, मिश्री — सब खतरा बढ़ाते हैं।

नियमित जांच

ठीक लगने पर भी डॉक्टर के बताए अनुसार मिलते रहें।

> खून पतला करने की दवा ले रहे हैं, यह हर डॉक्टर और डेंटिस्ट को बताएं। काला मल, पेशाब में खून या असामान्य रक्तस्राव हो तो बताएं।

स्वस्थ जीवनशैली



नमक कम — दिन में 1 चम्मच से कम



सब्ज़ियां, फल, दालें, साबुत अनाज



शराब से बचें



हफ़्ते में 5 दिन 30 मिनट चलें



वज़न सही रखें



अच्छी नींद; खर्राटों का इलाज कराएं

खान-पान के सुझाव

- पापड़, अचार, नमकीन, चिप्स और पैकेट वाला खाना न लें — इनमें बहुत नमक होता है।
- तेल-घी कम लें; तला और मीठा खाना कम करें।
- डाइट या घरेलू नुस्खों के कारण दवा बंद न करें।

घर पर देखभाल और सुधार

दिमाग फिर से सीख सकता है। सबसे ज़्यादा सुधार **पहले 3–6 महीनों** में होता है, पर नियमित अभ्यास से आगे भी होता रहता है।



रोज़ फिज़ियोथेरेपी

थेरेपिस्ट के सिखाए व्यायाम घर पर रोज़ करें।



स्पीच और निगलने की थेरेपी

मरीज़ से बात करते रहें; सीधा बैठाकर नरम खाना दें।



बेडसोर से बचाव

हर 2 घंटे में करवट बदलें; त्वचा साफ़ और सूखी रखें।



कमज़ोर हाथ की देखभाल

तकिये पर सहारा दें; उस हाथ से खींचकर न उठाएं।



उदासी आम है

स्ट्रोक के बाद उदासी या रोना आना — इसका इलाज है, डॉक्टर को बताएं।

याद रखें

- स्ट्रोक इमरजेंसी है — **BE FAST**, 108 पर फ़ोन करें।
- 4.5 घंटे के अंदर इलाज से दिमाग बच सकता है।
- दवाएं रोज़ लें; खुद बंद न करें।
- BP, शुगर, कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल; तंबाकू बंद।
- व्यायाम जारी रखें — सुधार होता रहता है।

मेरा BP और शुगर रिकॉर्ड

तारीख	BP	शुगर	वज़न

अपॉइंटमेंट के लिए

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद

नारायणी हॉस्पिटल

परामर्श, सभी जांचें और भर्ती

श्री वल्लभ नगर, होटल छान के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक 422009

परामर्श: सुबह 11 से दोपहर 3 · जांचें: सुबह 10 से शाम 5

हॉस्पिटल इमरजेंसी के लिए 24 घंटे खुला

☎ **0253 2224411**

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक

शाम का परामर्श

11, यशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक 422009

परामर्श: शाम 6 से रात 8

☎ **0253 2472111**

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

या WhatsApp पर बुक करें

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp केवल अपॉइंटमेंट के लिए है।

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

और जानकारी ऑनलाइन

डॉ. आनंद दिवाण · MBBS, DCH, DNB (Pediatrics), DNB (Neurology), PGDDN · MMC Reg. No. 88279

यह पुस्तिका सामान्य जानकारी के लिए है; डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। इमरजेंसी में नज़दीकी हॉस्पिटल जाएं।