रुग्ण व कुटुंबीयांसाठी सोपी माहिती

अर्धांगवायू (ब्रेन स्ट्रोक)





डॉ. आनंद दिवाण

कन्सल्टंट न्यूरॉलॉजिस्ट · प्रौढ व लहान मुले

मेंदू, मणका, नसा व स्नायू विकार तज्ज्ञ

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

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

आपल्या क्लिनिकमध्ये खालील आजारांवर उपचार होतात

- फिट / आकडी / झटके (एपिलेप्सी)
- अर्धांगवायू (पॅरालिसिस, स्ट्रोक)
- वारंवार डोके दुखणे, मायग्रेन
- चक्कर येणे, तोल जाणे
- पार्किन्सन, हात-पाय थरथरणे, हालचाली मंदावणे
- स्मरणशक्ती कमी होणे (डिमेन्शिया)
- मान व पाठदुखी, सायटिका, मणक्याचे विकार
- हात-पायांना मुंग्या येणे, जळजळ (न्यूरोपॅथी)
- स्नायूंची ताकद कमी होणे
- अपघातात मेंदूला मार लागणे
- रात्री झोप न येणे
- लहान मुलांमध्ये फिट येणे, उशिरा चालणे-बोलणे, वाढीतील अडचणी

नारायणी हॉस्पिटलमध्ये एकाच छताखाली तपासण्या

EEG · व्हिडिओ EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर तपासणी) · CT ब्रेन · CSF तपासणी · सर्व रक्त तपासण्या

प्रत्येकाला तपासण्यांची गरज नसते. गरज असल्यास कोणती व का, हे डॉक्टर समजावून सांगतात.

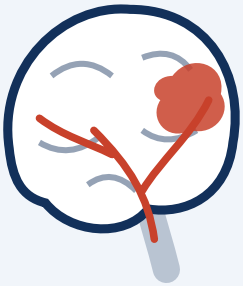
स्ट्रोक म्हणजे काय ?

मेंदूच्या एखाद्या भागाचा रक्तपुरवठा **अचानक बंद** झाल्यास स्ट्रोक होतो. ऑक्सिजन न मिळाल्याने काही मिनिटांतच मेंदूच्या पेशी मरू लागतात. त्यामुळे चेहरा, हात, पाय, बोलणे किंवा दृष्टी यावर परिणाम होतो. हार्ट अटॅकप्रमाणेच ही **इमर्जन्सी** आहे.



रक्तवाहिनी बंद होणे

गुठळी (क्लॉट) रक्तवाहिनी बंद करते. १० पैकी ८ स्ट्रोक असे असतात.



रक्तस्राव

कमकुवत रक्तवाहिनी फुटून मेंदूत रक्तस्राव होतो. १० पैकी २ स्ट्रोक.

मिनी स्ट्रोक (TIA): धोक्याची सूचना

कधीकधी स्ट्रोकची लक्षणे काही मिनिटांत किंवा तासांत निघून जातात. याला **TIA** म्हणतात. दुर्लक्ष करू नका — काही दिवसांत मोठा स्ट्रोक येऊ शकतो. **त्याच दिवशी** डॉक्टरांना दाखवा.

स्ट्रोक ओळखा : BE FAST

स्ट्रोकची लक्षणे **अचानक** येतात. ही सहा अक्षरे लक्षात ठेवा:

B — **तोल**
अचानक तोल जाणे, चक्कर, चालता न येणे

E — **डोळे**
अचानक दिसेनासे होणे किंवा दोन-दोन दिसणे

F — **चेहरा**
चेहरा एका बाजूला वाकडा होणे

A — **हात / पाय**
एका बाजूचा हात-पाय कमजोर किंवा बधिर होणे

S — **बोलणे**
बोलणे अडखळणे, बोलता किंवा समजता न येणे

T — **वेळ**
लगेच 108 ला फोन करा. वेळ लिहून ठेवा.

प्रत्येक मिनिट महत्त्वाचे

उपचारात प्रत्येक मिनिटाच्या उशिरामुळे सुमारे **२० लाख मेंदू पेशी** नष्ट होतात. जितके लवकर उपचार, तितकी चांगली सुधारणा.

लगेच काय करावे

1. **108** ला फोन करा किंवा थेट **CT स्कॅन असलेल्या जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये** जा. लक्षणे कमी होण्याची वाट पाहू नका.
2. रुग्ण **शेवटचा नॉर्मल कधी दिसला** ती वेळ लक्षात ठेवा.
3. उलटी होत असल्यास किंवा गुंगी असल्यास कुशीवर झोपवा.
4. चालू औषधांची यादी व जुने रिपोर्ट सोबत न्या.

हे करू नका

- तोंडाने पाणी, अन्न किंवा गोळ्या देऊ नका — गिळताना ठसका लागू शकतो
- जिभेखाली BP ची गोळी ठेवू नका
- घरगुती उपाय, मालिश किंवा सकाळपर्यंत वाट पाहण्यात वेळ घालवू नका

स्ट्रोक कमी करू शकणारे उपचार

- **गुठळी विरघळवणारे इंजेक्शन** (थ्रॉम्बोलिसिस) — CT स्कॅननंतर, **४.५ तासांच्या आत** दिले तरच उपयोगी.
- **नळीद्वारे गुठळी काढणे** (थ्रॉम्बेक्टॉमी) — निवडक मोठ्या गुठळ्यांसाठी, विशेष केंद्रांमध्ये.

कोणाला धोका जास्त ?

१० पैकी जवळपास ९ स्ट्रोक **नियंत्रणात ठेवता येणाऱ्या** कारणांशी संबंधित असतात.

- उच्च रक्तदाब — सर्वात मोठे कारण
- मधुमेह
- धूम्रपान, गुटखा, तंबाखू
- वाढलेले कोलेस्टेरॉल
- हृदयाचे अनियमित ठोके (AF), हृदयरोग
- मद्यपान
- वाढलेले वजन, व्यायामाचा अभाव
- जास्त मीठ व तेलकट अन्न

तरुणांमध्ये स्ट्रोक

स्ट्रोक कोणत्याही वयात होऊ शकतो. तरुणांमध्ये हृदयाचे आजार, रक्त गोठण्याचे विकार व तंबाखू ही महत्त्वाची कारणे असतात, म्हणून सर्व तपासण्या आवश्यक असतात.

हॉस्पिटलमधील तपासण्या व उपचार

CT / MRI ब्रेन	गुठळी आहे की रक्तस्राव ते दाखवते — त्यावर उपचार ठरतात
रक्त तपासण्या	साखर, कोलेस्टेरॉल, किडनी, रक्त गोठणे
ECG, इको	हृदयाचे ठोके व हृदयातून गुठळी येते का
मानेचा डॉप्लर	मानेतील रक्तवाहिन्या अरुंद आहेत का

पहिल्या काही दिवसांत

- नवीन गुठळ्या टाळण्यासाठी, BP, साखर व कोलेस्टेरॉल नियंत्रणासाठी औषधे
- अन्न देण्यापूर्वी गिळण्याची तपासणी; गरज असल्यास काही दिवस नळीने अन्न
- पहिल्या दिवसांपासूनच फिजिओथेरपी
- काही रक्तस्रावाच्या स्ट्रोकमध्ये शस्त्रक्रिया लागते

घरी जाण्यापूर्वी विचारा

- कोणती औषधे, किती काळ व कशासाठी ?
- घरी कोणते व्यायाम करायचे ?
- पुढची तपासणी कधी ?

पुन्हा स्ट्रोक होऊ नये म्हणून

एकदा स्ट्रोक झाल्यानंतर पुन्हा होण्याचा धोका जास्त असतो — पण तो **बराच कमी** करता येतो.

औषधे रोज, आयुष्यभर घ्या

रक्त पातळ करणारी औषधे (ॲस्पिरिन, क्लोपिडोग्रेल; AF असल्यास ॲटिकोॲग्युलंट), कोलेस्टेरॉलचे औषध (स्टॅटिन), BP व साखरेची औषधे. स्वतःहून **कधीही बंद करू नका**.

आकडे तपासत राहा

BP साधारणपणे **१३०/८०** पेक्षा कमी, साखर व कोलेस्टेरॉल डॉक्टर सांगतील त्या पातळीत ठेवा.

तंबाखू पूर्ण बंद

सिगारेट, बिडी, गुटखा, मिश्री — सर्वांनी धोका वाढतो.

नियमित तपासणी

बरे वाटत असले तरी डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे भेटा.

रक्त पातळ करणारी औषधे घेत असल्याचे प्रत्येक डॉक्टर व दंतवैद्यांना सांगा. काळी शौच, लघवीत रक्त किंवा असामान्य रक्तस्राव झाल्यास कळवा.

आरोग्यदायी जीवनशैली

मीठ कमी — दिवसाला १ चमच्यापेक्षा कमी

भाज्या, फळे, डाळी, पूर्ण धान्य

मद्यपान टाळा

आठवड्यातून ५ दिवस ३० मिनिटे चाला

वजन योग्य ठेवा

पुरेशी झोप; घोरण्याचा उपचार करा

आहाराबद्दल

- पापड, लोणचे, फरसाण, चिप्स व पॅकबंद पदार्थ टाळा — त्यात खूप मीठ असते.
- तेल-तूप कमी वापरा; तळलेले व गोड पदार्थ टाळा.
- आहार किंवा घरगुती उपायांमुळे औषधे बंद करू नका.

घरी काळजी व सुधारणा

मेंदू पुन्हा शिकू शकतो. सर्वाधिक सुधारणा **पहिल्या ३–६ महिन्यांत** होते, पण नियमित सरावाने पुढेही चालू राहते.

रोज फिजिओथेरपी

थेरपिस्टने शिकवलेले व्यायाम घरी रोज करा.

स्पीच व गिळण्याची थेरपी

रुग्णाशी सतत बोला; ताठ बसवून मऊ अन्न द्या.

बेडसोअर टाळा

दर २ तासांनी कूस बदला; त्वचा स्वच्छ व कोरडी ठेवा.

कमजोर हाताची काळजी

उशीवर आधार द्या; त्या हाताने ओढून उठवू नका.

उदासी सामान्य आहे

स्ट्रोकनंतर उदासी किंवा रडू येणे यावर उपचार होतात — डॉक्टरांना सांगा.

लक्षात ठेवा

- स्ट्रोक ही इमर्जन्सी आहे — **BE FAST**, 108 ला फोन करा.
- ४.५ तासांच्या आत उपचाराने मेंदू वाचू शकतो.
- औषधे रोज घ्या; स्वतः बंद करू नका.
- BP, साखर, कोलेस्टेरॉल नियंत्रणात; तंबाखू बंद.
- व्यायाम चालू ठेवा — सुधारणा होत राहते.

माझी BP व साखरेची नोंद

तारीख	BP	साखर	वजन

अपॉइंटमेंटसाठी

सोमवार ते शनिवार · रविवारी बंद

नारायणी हॉस्पिटल

तपासणी, सर्व टेस्ट व ॲडमिशन

श्री वल्लभ नगर, हॉटेल छानच्या मागे, मुंबई नाक्याजवळ, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सकाळी ११ ते दुपारी ३ · टेस्ट: सकाळी १० ते सायं. ५

हॉस्पिटल इमर्जन्सीसाठी २४ तास सुरू

☎ **0253 2224411**

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरॉलॉजी क्लिनिक

संध्याकाळची तपासणी

११, यशिका प्लाझा, सत्यम स्वीटजवळ, गोविंद नगर, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सायं. ६ ते रात्री ८

☎ **0253 2472111**

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

किंवा WhatsApp वर बुक करा

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp फक्त अपॉइंटमेंटसाठी आहे.

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

अधिक माहिती ऑनलाइन

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

ही पुस्तिका सर्वसाधारण माहितीसाठी आहे; डॉक्टरांच्या सल्ल्याला पर्याय नाही. इमर्जन्सीमध्ये जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये जा.