



आम जनता के लिए स्ट्रोक (STROKE) जागरूकता



अक्टूबर 2024



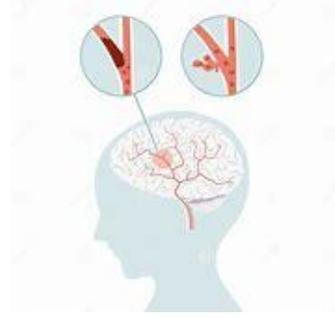
**एएचपीआई वैज्ञानिक समिति
द्वारा तैयार किया गया**



आम जनता के लिए स्ट्रोक (STROKE) जागरूकता

स्ट्रोक या ब्रेन अटैक क्या है?

- स्ट्रोक एक ऐसी बीमारी है जो मस्तिष्क में जाने वाली रक्त वाहिकाओं को प्रभावित करती है
- यह तब होता है जब मस्तिष्क में जाने वाली रक्त वाहिकाएं थक्के या फटने से अवरुद्ध हो जाती हैं।
- यह दुनिया भर में मृत्यु/विकलांगता का 3 सबसे आम कारण है।



आपातकाल क्यों है?

- विकलांगता का सबसे आम कारण
- लगभग 4 में से 1 व्यक्ति 1 वर्ष के भीतर मर जाता है।
- 30% - 50% कार्यात्मक स्वतंत्रता हासिल नहीं करते हैं।
- भारत में वार्षिक घटना दर प्रति 1000 जनसंख्या पर 145 है।
- युवा भी प्रभावित होते हैं - 10-15% <40 वर्षों में होता है।
- डब्ल्यूएचओ ने अनुमान लगाया है कि 2050 तक, दुनिया में 80% स्ट्रोक निम्न/मध्यम आय वाले देशों में होगा।



'टाइम इन ब्रेन' क्यों?

- यदि स्ट्रोक का समय पर इलाज नहीं किया जाता है, तो औसत रोगी हर मिनट 1.9 मिलियन न्यूरॉन्स खो देता है
- अनुपचारित प्रत्येक घंटे मस्तिष्क की उम्र 3.6 साल है।
- पहले कुछ घंटों में प्रारंभिक उपचार कई रोगियों में स्ट्रोक को ठीक कर सकता है।

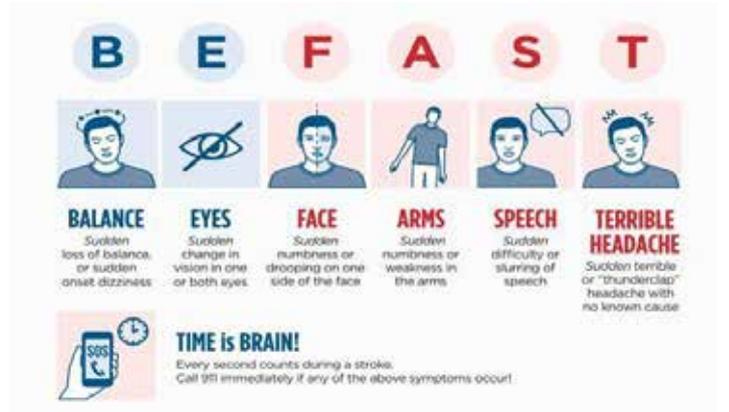




स्ट्रोक चेतावनी संकेत और लक्षण

स्ट्रोक के अचानक संकेतों / लक्षणों को याद रखने का आसान तरीका “**BEFAST**” है

- शरीर संतुलन-Balance
- आँखें- Eye
- चेहरा लटकना- Face drooping
- बांह की कमजोरी- Arm weakness
- बोलने में कठिनाई- Speech difficulty
- चिकित्सा देखभाल प्रदाता को कॉल करने का समय- Time to call medical care



जानने के लिए अन्य लक्षण

- अचानक भ्रम या समझने में परेशानी
- एक या दोनों आंखों में देखने में अचानक परेशानी
- अचानक चक्कर आना, संतुलन या समन्वय का नुकसान
- अचानक तेज सिरदर्द



स्ट्रोक होने पर क्या करना चाहिए ?

- तुरंत अस्पताल जाएं
- सुधार की प्रतीक्षा न करें
- बीपी दवाएं न लें





क्या स्ट्रोक को उलटना संभव है?

- यदि रोगी पहले कुछ घंटों (**4.5 घंटे**) में आता है, तो थक्का फटने वाली दवा (थ्रोम्बोलाइटिक दवाएं जैसे अल्टेप्लेस और टेनेक्टेप्लेस दी जा सकती हैं)
- रक्त वाहिकाओं को न्यूरो इंटरवेंशनलिस्ट द्वारा इंटरवेंशनल तकनीक द्वारा भी खोला जा सकता है जो पैर की रक्त वाहिका से होकर जाता है और विशेष उपकरणों द्वारा रक्त वाहिका को खोलने के लिए थक्का निकाल सकता है
- यह आदर्श रूप से 6 घंटे तक किया जा सकता है और चयनित रोगियों में, 24 घंटे तक किया जा सकता है।



मिनी (MINI) स्ट्रोक क्या है और यह क्यों महत्वपूर्ण है?

- मिनी स्ट्रोक या 'क्षणिक इस्केमिक हमला (टीआईए-TIA)' मस्तिष्क रक्त वाहिकाओं का अस्थायी रुकावट है।
- लक्षण छोटी अवधि के लिए मौजूद हैं।
- यदि कोई उपचार नहीं दिया जाता है, तो रोगी स्थायी स्ट्रोक विकसित कर सकता है।
- मिनी स्ट्रोक एक आपातकालीन है और उचित उपचार स्ट्रोक को होने से रोक सकता है





सभी स्ट्रोक का **80%** रोकथाम योग्य है

स्ट्रोक के जोखिम को कम करनेके लिए,

- ब्लड प्रेशर का नियंत्रण करें।
- नियमित शारीरिक गतिविधि।
- बेहतर खाएं।
- अतिरिक्त वजन कम करें।
- ब्लड शुगर का प्रबंधन करें।
- धूम्रपान या शराब न पीएं।



मुख्य तथ्य

- प्रारंभिक पहचान एक बड़ा अंतर बनाती है- **बी.ई.एफ.ए.एस.टी (B.E.F.A.S.T)** चेक।
- विशिष्ट स्ट्रोक यूनिट देखभाल से अच्छे परिणाम की संभावना 14% बढ़ जाती है
- थ्रोम्बोलाइटिक थेरेपी अच्छे परिणाम की संभावना को 30% तक बढ़ा देती है
- थक्का पुनर्प्राप्ति (Clot retrieval) उपचार 50% तक अच्छे परिणाम की संभावना को बढ़ाता है
- उपचार प्रक्रिया में पुनर्वास एक महत्वपूर्ण कदम है।
- चार बचे लोगों में से एक को एक और स्ट्रोक होगा, इसलिए दवाओं द्वारा निवारक चिकित्सा और जोखिम कारकों को नियंत्रित करना बहुत महत्वपूर्ण है।

वैज्ञानिक समिति द्वारा जनता के हित में जारी किया गया।