Stroke

A stroke occurs when the blood flow to the brain is decreased or stopped. The blood flow can be blocked from a blood clot, plaque or a leak in a blood vessel. Sometimes the blood flow to the brain is blocked for a brief time. There will be signs of a stroke, but the signs go away in minutes to hours. This is called a **TIA or transient ischemic attack or "mini stroke"**. This is a strong warning that there is a problem and a stroke could occur in the future. When the blood flow to the brain is blocked causing permanent damage, it is called a stroke. Tests can be done to find the type, location and cause of the blockage to the blood flow of the brain.

Signs

The effects of a stroke depend on the location and amount of damage to the brain. Signs are sudden and may include:

- Numbness, tingling or weakness in the face, arm or leg, often only on one side of the body
- Confusion or trouble understanding
- Problems speaking
- Problems seeing out of one or both eyes
- Dizziness or trouble with balance, coordination or walking
- Sudden severe headache with no known cause

Your Care

Call 911 as soon as you have any signs of a stroke. The goal of care is to stop further damage to the brain. It is key to get to the hospital right away.

It often takes a few days to see what type of damage has occurred. It is hard to predict recovery from a stroke. Care is planned based on your needs. It may include:

- Therapy for rehabilitation
- Exercise to strengthen your muscles
- Adapting your activity to use the strong side of your body
- Learning how to talk and communicate
- Learning ways to eat and drink safely

दौरा

यदि आपके मस्तिष्क में रक्त प्रवाह कम होता या रूक जाता है तो आपको दौरा पड़ता है। रक्त थक्के, प्लेक या रक्तशिरा में किसी रिसाव के कारण रक्त प्रवाह रूक सकता है। कभी–कभी मस्तिष्क में रक्त प्रवाह बहुत कम समय के लिए अवरूद्ध हो जाता है। ऐसे में दौरे के लक्षण हो सकते हैं लेकिन ये लक्षण कुछ मिनट से लेकर कुछ घंटों में ही दूर हो जाते हैं। इसे **टीआईए या ट्रैंज़अंट इस्केमिक अटैक या ''हल्का दौरा''** कहते हैं। यह गंभीर चेतावनी है कि आपको कोई समस्या है तथा भविष्य में आपको दौरा पड़ सकता है। जब मस्तिष्क में रक्त प्रवाह रुकने से स्थायी क्षति होती है, उसे दौरा कहते हैं। मस्तिष्क में रक्त प्रवाह अवरोध किस प्रकार का है, कहाँ है और उसका का क्या कारण है यह जानने के लिए जाँच की जा सकती है।

लक्षण

दौरे का प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि मस्तिष्क में यह किस जगह पड़ा और कितनी क्षति हुई। लक्षण अचानक होते हैं तथा इनमें निम्न शामिल हैं:

- प्रायः शरीर के एक ही हिस्से में चेहरे, बाजू या टाँग में सुन्नपन, सनसनाहट या कमजोरी होती है
- भ्रम की स्थिति या समझने में मुष्किल
- बोलने में मुष्किल
- एक या दोनों आँखों से देखने में मुष्किल
- संतुलन बनाए रखने में समन्वय में या घूमते हुए मुष्किल या चक्कर आना
- अज्ञात कारण से अचानक तेज सिरदर्द

आपकी देखभाल

जैसे ही आपको दौरे का कोई लक्षण दिखाई दे, 911 पर संपर्क करें। देखभाल का उद्देश्य मस्तिष्क को और क्षति होने से रोकना है। तुरंत अस्पताल जाना सब से ज़रूरी है।

यह जानने में प्रायः कुछ दिन लग जाते हैं कि किस प्रकार की क्षति हुई है। दौरे से ठीक होने के संबंध में पूर्वानुमान लगाना मुश्किल है। आपकी आवश्यकतानुसार देखरेख की योजना बनाई जाती है। इसमें निम्न शामिल हैः

- पुनर्वास के लिए चिकित्सा
- मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए व्यायाम
- शरीर के मजबूत हिस्से को अपनी गतिविधियों के लिए प्रयोग करना
- दौरे के बाद बोलना और बात करना सीखना
- सुरक्षित रूप से खाने और पीने के तरीके सीखना

Risk Factors

You are at risk for a stroke if you:

- Have high blood pressure, diabetes, high blood cholesterol, heart disease or a prior stroke
- Are from a family where others have had a stroke
- Are overweight
- Are inactive or do not exercise
- Have a lot of stress
- Eat foods high in cholesterol and fat
- Smoke or use tobacco
- Drink too much alcohol
- Use street drugs
- Have a head injury or a bleeding disorder

If you have any of these risk factors, talk to your doctor or nurse about ways to manage them.

To Prevent a Stroke

- Treat high blood pressure, diabetes, high cholesterol and heart disease if present
- Quit smoking
- Exercise
- Eat a healthy diet and lose weight if you are overweight
- Limit alcohol to 1-2 drinks a day
- Avoid falls and injuries

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

9/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

खतरे के कारण

आपको दौरे का खतरा हो सकता है, यदिः

- आपको उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेषर), मधुमेह (डायाबिटिस), उच्च रक्त कॉलस्ट्रॉल, हृदय रोग है या पहले दौरा पड़ा है
- आपके परिवार में पहले किसी को दौरा पड़ा है
- आपका वजन अधिक है
- आप सुस्त हैं या व्यायाम नहीं करते
- आपको अत्यधिक तनाव है
- आप उच्च कॉलस्ट्रॉल और वसायुक्त भोजन करते हैं
- आप धूम्रपान या तंबाकू सेवन करते हैं
- आप अत्यधिक शराब पीते हैं
- आप नीम–हकीम की दवाइयाँ लेते हैं
- आप को सिर में चोट लगी या रक्त विकार है

यदि आपको उपरोक्त में से कोई भी कारण दिखाई पड़े, उन से निपटने के लिए अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

दौरे की रोकथाम

- उच्च रक्त चाप, मधुमेह, उच्च कॉलस्ट्रॉल और यदि कोई हृदय रोग हो, इलाज करें
- धूम्रपान छोड़ें
- व्यायाम करें
- स्वास्थ्यवर्धक आहार लें और यदि वजन अधिक है तो उसे कम करें
- शराब 1–2 पैग प्रतिदिन तक सीमित रखें
- गिरने या चोट लगने से बचें

यदि आपको कोई प्रश्न या शंका हो तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

Stroke. Hindi.

9/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.