

# दौरा

## 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.

If you have 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

यदि आपके मस्तिष्क में रक्त प्रवाह कम होता या रुक जाता है तो आपको दौरा पड़ता है। रक्त थक्के, प्लेक या रक्तशिरा में किसी रिसाव के कारण रक्त प्रवाह रुक सकता है। कभी-कभी मस्तिष्क में रक्त प्रवाह बहुत कम समय के लिए अवरुद्ध हो जाता है।

अगर आपको दौरे के लक्षण हों लेकिन ये लक्षण कुछ मिनटों से लेकर कुछ घंटों में ही दूर हो जाएँ तो इसे टीआईए या ट्रैंज़िएंट 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 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 की एक ही तरफ में चेहरे, बाजू या टांग में सुन्नपन, सनसनाहट या कमजोरी होती है
- भ्रम की स्थिति या समझने में मुश्किल
- बोलने में मुश्किल
- एक या दोनों आँखों से देखने में मुश्किल
- संतुलन बनाए रखने में समन्वय में या घूमते हुए मुश्किल या चक्कर आना
- अज्ञात कारण से अचानक तेज सिरदर्द

## 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 important to get to the hospital right away.

Sometimes it takes a few days to see what type of damage has occurred. It is hard to predict how you will recover 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

## 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.

## 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।

कभी—कभी यह जानने में कुछ दिन लग जाते हैं कि किस प्रकार की क्षति हुई है। यह पूर्वानुमान लगाना मुश्किल है कि आप दौरे के बाद किस तरह ठीक होंगे। आपकी आवश्यकतानुसार देखरेख की योजना बनाई जाती है। इसमें निम्न शामिल हो सकते हैं:

- पुनर्वास के लिए चिकित्सा
- मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए व्यायाम
- ठीर 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

## खतरे के कारण

आपको दौरे का खतरा हो सकता है, यदि:

- आपको उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेशर), 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।

## 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 to 2 drinks a day
- Avoid falls and injuries

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

## 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
- शाब 1 से 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।