

સ્ટ્રોક

સ્ટ્રોક એક તબીબી કટોકટી છે જે મગજ સુધી પૂરતા પ્રમાણમાં ઓક્સિજન પહોંચી ન શકવાને કારણે મગજને મળતા રક્તપ્રવાહમાં વિક્ષેપ કે ઘટ આવવાને કારણે થાય છે. જેને કારણે મગજના કોષો નાશ પામે છે અને તેની ત્વરિત સારવાર અત્યંત અનિવાર્ય છે.



સ્ટ્રોકના લક્ષણો કેવાં હોય છે?

સ્ટ્રોકના સામાન્ય સંકેતો અને લક્ષણોમાં સામેલ છે:

- અચાનક ચહેરો, હાથ કે પગ સુજ થઈ જવા કે તેમાં નબળાઈ આવી જવી
- અચાનક બોલવામાં ગોટાળા વળવા કે બીજાને સમજવામાં મુશ્કેલી પડવી
- જોવામાં સમસ્યા થવી
- અચાનક ચક્કર આવવાં, અસંતુલન લાગવું કે ચાલવામાં મુશ્કેલી પડવી
- અગમ્ય કારણોસર અચાનક માથામાં તીવ્ર દુખાવો થવો



સ્ટ્રોક આવવાનાં કારણો ક્યાં-ક્યા છે?

મગજ સુધી જતા રક્ત પ્રવાહમાં વિક્ષેપ કે કમીને કારણે સ્ટ્રોક આવે છે. સ્ટ્રોક આવવાનું કારણ ધમનીમાં અવરોધ અથવા લોહીની શિરામાં થતું લિકેજ હોઈ શકે છે. કેટલાક લોકો તેમના મગજ સુધી પહોંચતા રક્તપ્રવાહમાં કામચલાઉ વિક્ષેપ અનુભવી શકે છે.



- ✓ ફળો અને શાકભાજીનો ભરપૂર આહાર લેવો
- ✓ તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખવું
- ✓ શારીરિકપણે સક્રિય રહેવું
- ✓ નિયમિત કસરત કરવી
- ✓ આહારમાં કોલેસ્ટ્રોલ અને સંતૃપ્ત ચરબીનું પ્રમાણ ઓછું રહે તેનો ખ્યાલ રાખવો



- ✗ ધૂમ્રપાન ન કરવું તથા તમાકુનું સેવન ન કરવું
- ✗ રજોનિવૃત્તિવાળી મહિલાઓએ હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપીનો ઉપયોગ ન કરવો
- ✗ શરીરનું વજન 22 BMI થી વધે નહીં તેનું ધ્યાન રાખવું
- ✗ દારૂનું સેવન ન કરવું



સ્ટ્રોક:
માન્યતાઓ
અને હકીકતો

માન્યતા ૧: સામાન્ય રીતે વૃદ્ધ લોકોને સ્ટ્રોક આવે છે.

હકીકત: સામાન્ય રીતે સ્ટ્રોક વૃદ્ધ વ્યક્તિઓમાં જોવા મળે છે. લગભગ ત્રીજા ભાગની સ્ટ્રોકની ઘટનાઓમાં વ્યક્તિઓની ઉંમર 65 વર્ષથી વધુ જોવા મળે છે. પરંતુ યુવાનો અને બાળકોમાં પણ સ્ટ્રોક જોવા મળે છે.

માન્યતા ૨: સ્ટ્રોક હૃદયમાં આવે છે.

હકીકત: સ્ટ્રોક એવી સ્થિતિ છે જેમાં મગજની રક્તવાહિનીઓ સંકળાયેલી હોય છે અને તે મગજમાં રક્તપ્રવાહ ઓછો પહોંચવાને કારણે થાય છે.

તમારી રિકવરીની શક્યતા વધારવા માટે વહેલી અને વ્યક્તિગત ઉપચાર યોજના મદદરૂપ થાય છે. આથી, જેટલી ઝડપથી તમે યોગ્ય ઉપચાર લેશો, તેટલો ફાયદો થશે. કટોકટીના ઉપચારમાંથી રિકવરી બાદ, સ્ટ્રોકની આગામી ઘટનાને રોકવા માટે તમારે તબીબની સલાહ અને ઉપચાર યોજનાનું પાલન કરવું જોઈએ.