



اسٹروک کی
کوئی بھی
علامت ظاہر ہو تو
جلدی اقدام کریں

اپنے خطرے کو کم کرنے
کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں؟
طرز زندگی میں چھوٹی
تبدیلیاں فرق پیدا کر سکتی
ہیں!

کیا آپ کو
اسٹروک کا خطرہ ہے؟

اسٹروک سے بچا جا سکتا ہے۔ آپ
اسٹروک ہونے کے اپنے خطرے کو کم کر
سکتے ہیں۔ اپنے نگہداشت صحت فراہم
کنندہ سے اس بارے میں بات کریں:

F	 <p>چہرہ جھکنا</p>
A	 <p>بازو کی کمزوری</p>
S	 <p>بولنے میں دشواری</p> <p>blap nof sssky</p>
T	 <p>کا وقت ہے 911 پر کال کرنے</p>

- صحت بخش غذا کھائیں، ایسے کھانوں کا انتخاب کریں جن میں نمک، سیر شدہ چکنائی، کل چکنائی اور کولیسٹرول کم ہو۔
- باقاعدگی سے ورزش کریں، ہفتے کے زیادہ تر دنوں میں، دن بھر میں 30 منٹ کا ہدف رکھیں۔
- صحت مند وزن کو برقرار رکھیں۔
- سگریٹ نوشی نہ کریں، سیکنڈ ہینڈ سگریٹ نوشی سے بھی پرہیز کریں۔
- شراب کی مقدار کو محدود کریں۔

- ہائی بلڈ پریشر، یا ہائیپرٹینشن۔ یہ اسٹروک کا خطرہ ہونے کا نمبر ایک عنصر ہے۔ پوچھیں کہ آپ اپنا بلڈ پریشر کیسے کم کر سکتے ہیں۔
- کولیسٹرول کا بڑھنا۔ اپنے کولیسٹرول کو منظم اور کنٹرول کرنے کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے ساتھ کام کریں۔
- مرض قلب۔ دل کی شریان کی بیماری اور ایٹریل فبریلیشن (دل کی بے قاعدہ دھڑکن) جیسی بیماریاں آپ کے خطرے کو بڑھا سکتی ہیں۔ اسٹروک کی روک تھام کی خاطر دل کے مسائل سے نمٹنے کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے ساتھ کام کریں۔
- ذیابیطس۔ اپنی ذیابیطس کے انتظام اور کنٹرول کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے ساتھ کام کریں۔
- سگریٹ نوشی۔ سگریٹ نوشی سے بچیں یا چھوڑ دیں۔ کامیابی کے ساتھ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے ساتھ کام کریں۔

- موٹاپا۔ صحت بخش طریقے سے کھائیں اور باقاعدہ جسمانی سرگرمی کریں۔

آپ کو لگتا ہے کہ کسی کو اسٹروک ہو رہا ہے؟ فوراً
9-1-1 پر کال کریں!



Department
of Health

اسٹروک کیا ہے؟

اسٹروک اس وقت ہوتا ہے جب آکسیجن لے جانے والا خون دماغ کے حصوں تک پہنچنے سے رک جاتا ہے۔ دماغ کے خلیات مرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اسٹروک کو کبھی کبھی برین اٹیک بھی کہا جاتا ہے۔ اسٹروک دماغ کے لیے دیرپا نقصان، بڑی معذوری، یا موت کا سبب بن سکتا ہے۔ جلد علاج فالج کے طویل مدتی اثرات کو کم کر سکتا ہے۔

اسٹروک کی پہلی ہی علامت ظاہر ہونے پر فوراً 9-1-1 پر کال کریں!

اسٹروک کی تمام علامات بغیر کسی وارننگ کے اچانک ظاہر ہوتی ہیں۔

اسٹروک کی پہلی ہی علامت ظاہر ہونے پر فوراً 9-1-1 پر کال کریں!

جلد علاج کسی شخص کے مرنے کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔



اسٹروک کی دیگر علامات جو آپ کو معلوم ہونی چاہئیں۔

اچانک دیکھیں :

- چہرہ، بازو یا ٹانگ کا بے حس یا کمزور ہو جانا۔ زیادہ تر ایک طرف۔
- ایک یا دونوں آنکھوں سے دیکھنے میں دشواری۔
- الجھن، بولنے میں دشواری، آواز کا توتلا پن یا دوسرے لوگوں کو سمجھنے میں دشواری۔
- چکر آنا، توازن یا ہم آہنگی میں کمی، یا چلنے میں دشواری۔
- شدید سر درد – بغیر کسی وجہ کے ہوتا ہو۔

اگر آپ کو اسٹروک کی کوئی علامت محسوس ہو تو فوراً 9-1-1 پر کال کریں۔

اسٹروک کی نگہداشت

EMS سے شروع ہوتی ہے۔

ایمرجنسی میڈیکل سروسز، یا

EMS فراہم کنندگان، اسٹروک ٹیم کا ایک اہم حصہ ہیں۔ وہ اسٹروک کی جلد شناخت کرنے کے لیے خصوصی تربیت حاصل کرتے ہیں۔

9-1-1 پر کال کرنے کے بعد، آپ کے اسٹروک کی نگہداشت فوراً شروع ہو جائے گی۔ ایک EMS فراہم کنندہ آئے گا اور تشخیص شروع کرے گا۔ تیزی سے ہسپتال منتقل کرنے کے دوران علاج شروع ہو سکتا ہے۔

