

## Stroke (झटका) म्हणजे काय?

मेंदूकडे होणारा रक्तपुरवठा खंडित झाल्याने झटका येतो. ऑक्सिजनच्या कमतरतेमुळे मेंदूला अतिशय गंभीर हानी पोहचते. मेंदूच्या कोणत्या भागात रक्तपुरवठा झालेला नाही यावर त्यास झालेली हानी व झटक्याचे परिणाम अवलंबून असतात. मेंदू व रक्तवाहिनीत गुठळी झाल्यामुळे येणा-या झटक्यास इश्चेमिक स्ट्रोक म्हणतात.हा एक सर्वसाधारणपणे आढळणारा प्रकार आहे. रक्तवाहिनी फुटल्यामुळे मेंदूत होणा-या रक्तस्त्रावामुळे येणा-या झटक्यास हिमो-हेजिक स्ट्रोक म्हणतात . जेव्हा झटक्याची लक्षणे काही मिनिटांत किंवा काही तासाभरात नाहीशी होतात, परंतू त्याने काहीही हानी झाल्याचे आढळत नाही तेव्हा त्याला ट्रान्झीएट इश्चेमिक अॅटॅक (TIA) असे म्हणतात. TIA हे एक लक्षण असून पुढे झटका येण्याची शक्यता/ धोका असतो.

## झटक्याची लक्षणीय चिन्हे काय आहेत?

F.A.S.T. हा शब्द यासाठी लक्षात ठेवणे सोयीचे आहे

F- face- चेह-याचा एक भाग झुकल्यासारखा दिसतो.

A-Arms - हात वर केल्यास पटकन खाली पडणे

S-Speech- बोलणे अडखळत होणे किंवा आवाज नेहमीपेक्षा वेगळा येणे

T-Time- ज्या व्यक्तीस झटका आल्याचे जाणवत असेल त्या व्यक्तीस तात्काळ वैद्यकीय मदतीची आवश्यकता असते. अशी तात्काळ वैद्यकीय मदत व औषधोपचार मिळाल्यास त्यांचा जास्त उपयोग होतो.



## झटक्याची लक्षणे आणि चिन्हे काय आहेत?

झटक्याची लक्षणे आणि चिन्हे ही झटका कोणत्या भागात आणि किती तीव्र आहे यावर अवलंबून असतात.

- हात, पाय किंवा चेहरा यामध्ये अचानक अशक्तपणा येणे.
- चालतांना अचानक त्रास होणे
- शब्द , बोलणे, ऐकणे किंवा समजण्यात अचानक अडथळे येणे.
- दृष्टी अस्थिर होणे.
- शरीराचा काही भाग किंवा हातपाय न जाणवणे
- शुध्द हरपणे
- उलटया किंवा असहय डोकेदुखी

## झटक्याचे धोके कशामुळे वाढतात?

- वृध्दावस्था

- कुटुंबात पूर्वी झटका आलेला असणे किंवा हृदयाच्या काही विशिष्ट स्थिती
- मधुमेह किंवा कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण अधिक असणे.
- धमनीत धडधड होणे, उच्च रक्तदाब किंवा धमनी काठिण्य
- धूम्रपान, अतिमद्यपान किंवा कोकेन यासारख्या पदार्थांचे सेवन करणे.
- शारीरिक हालचालींचा अभाव किंवा स्थूलता
- तोंडावाटे घ्यावयाच्या संततीप्रतिबंधक गोळ्या, विशेषतः 35 वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या धूम्रपान करणा-या स्त्रिया

### झटक्याचे निदान कसे करतात?

- रक्त तपासणी- रक्तातील गुठळीची स्थिती किंवा रक्तशर्करेची पातळी तपासणे.
- सी.टी स्कॅन किंवा एमआरआय- झटक्याचा परिणाम झालेला मेंदूचा भाग दाखवणे. त्यामध्ये मेंदूत झालेला रक्तस्रावही चित्रांकित होतो.
- आर्टीरिओग्राफी- मेंदूस रक्तपुरवठा करणा-या धमनीतील रक्तप्रवाहातील अडथळे आणि रक्तस्राव दर्शविणारे विशिष्ट क्ष-किरण छायांकन करणे. त्यासाठी धमन्यांमध्ये विरुद्ध रंगाचे द्राव सोडले जातात.
- कॅरॉटिड अल्ट्रासाउंड- मानेच्या प्रत्येक बाजूस असलेल्या प्रमुख रक्तवाहिन्यांची अल्ट्रासाउंड पध्दतीने तपासणी करणे

### झटक्यावर उपचार कसे करतात?

झटक्याच्या प्रकारानुसार उपचार अवलंबून असतात

औषधे- रक्तात गुठळी होऊ नये गुठळी फुटण्यासाठी किंवा गुठळी विरघळण्यासाठी औषधे देणे. रुग्णांस कोलेस्टेरॉलची उच्च पातळी, उच्च रक्तदाब किंवा मधुमेह यासारख्या आजारावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी औषध योजना करावी लागते.

साकळलेले रक्त -हास पावणे- धमनीतील गुठळी फोडण्यासाठी किंवा वेगळी करण्यासाठी वापरण्यात येणारी उपचार पध्दती आहे. यामध्ये धमनीमध्ये गुठळीपर्यंत एक नळी सोडली जाते, त्यामधून औषध सोडून गुठळी फोडली जाते किंवा गुठळी बाहेर काढली जाते.

शस्त्रक्रिया- रक्ताची गुठळी काढण्यासाठी किंवा मेंदूतील दाब कमी करण्यासाठी शस्त्रक्रिया केली जाते. मानेच्या प्रत्येक बाजूच्या रोहिणीतील (धमनीतील) आतील बाजूस जमा झालेले चटटे काढून टाकण्यासाठी

### झटका टाळण्यासाठी आपण काय करू शकतो?

- धूम्रपान करू नये- सिगारेट आणि सिगार मधील निकोटिन व इतर रसायनांमुळे झटक्याची किंवा फुफ्फुसांच्या हानीची शक्यता असते.
- अतिमद्यपान करू नये.
- नियमितपणे रक्तदाब तपासावा. उच्च रक्तदाबाने झटक्याचा धोका वाढतो.

- विविध प्रकारचे पोषक अन्न घ्यावे. पोषक अन्नपदार्थात पूर्ण धान्याचे ब्रेड, लो फॅट दुग्ध उत्पादने, शेंगभाज्या, असोले मांस आणि मासे, दररोज पाच वेळा फळे आणि भाज्या खाव्या. कमी स्निग्धांश असलेले, कमी कोलेस्टेरॉल , मीठ आणि साखर असलेल्या अन्नघटकाचे सेवन करावे.
- मुबलक पोटेशियम असलेले अन्नपदार्थ जसे बटाटा केळे इ. खावे.
- आरोग्य स्थितीचे योग्य व्यवस्थापन करावे, धमनीत धडधड होणे किंवा मधुमेह यामुळे झटका येण्याची शक्यता वाढते, रक्तशर्करा काळजीपूर्वक नियंत्रित ठेवा.
- निर्देशाप्रमाणे व्यायाम- परत झटका येऊ नये यासाठी व्यायाम अत्यावश्यक आहे त्यामुळे रक्तदाब आणि वजनही आटोक्यात राहते.
- योग्य वजन असावे
- ताण तणाव व्यवस्थापन - अतिताणामुळे रक्तदाब वाढतो. त्यामुळे विश्रांतीसाठी उपाय करावे जसे खोल श्वास घेणे किंवा शांत संगीत ऐकणे

## हे लक्षात ठेवा

- 
- झटका कोणालाही कोणत्याही वयात येऊ शकतो. झटक्यामुळे सर्वांवर परिणाम होतो. रक्षण करणारे कुटुंब आणि मित्र परिवार , कामाचे ठिकाण आणि परिचित.
  - झटक्याची लक्षणे लवकर ओळखल्याने आणि ती वैद्यकीय मदतीची तातडी लक्षात घेऊन उपचार करणे आवश्यक असते म्हणून तात्काळ रुग्णालयात दाखल करावे आणि योग्य डॉक्टरांकडून उपचार सुरु करावे.
  - झटका आपल्यापैकी कोणासही येऊ शकतो. कार्यवाहीची त्वरा करावी. जनजागृती आणि त्यावरील तात्काळ उपचारांसाठी मदत करावी.
-