

Stroke

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



فالج



Urdu

ضروری رمہاء کتابچہ

یہ ضروری رہنماء کتابچہ فالج کے بارے میں ہے۔

یہ درج ذیل وضاحت کرتا ہے:

- فالج کیا ہے
- خود کے فالج کا شکار ہونے کے خطرے کو کیسے کم کریں
- فالج کے بعد کیا معاونت دستیاب ہے۔

فالج کیا ہے؟

فالج ایک شدید نوعیت کا طبی عارضہ ہے، جو اس وقت واقع ہوتا ہے، جب آپ کے دماغ کے کسی حصے کو خون کی فراہمی بند ہو جاتی ہے۔ یہ دماغ کے اس حصے کے خلیوں تک آکسیجن اور ضروری غذائی اجزاء کے پہنچنے کو روک دیتا ہے۔ اس کی وجہ سے دماغ کے خلیات کو نقصان پہنچتا ہے یا وہ مر سکتے ہیں۔

فالج کے اثرات کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ دماغ کا کون سا حصہ متاثر ہوا ہے اور کتنا نقصان ہوا ہے۔

فالج کسی بھی شخص کو کسی بھی وقت ہو سکتا ہے۔

فالج بڑی عمر کے لوگوں میں زیادہ عام ہے، مگر نوجوان لوگ اور بچے بھی فالج کے شکار ہو سکتے ہیں۔

فالج کی عام علامات

لفظ فاسٹ (FAST) آپ کو فالج کی عمومی ترین علامات یاد رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔



FACE (چہرہ) - کیا وہ مسکرا سکتے ہیں؟
کیا چہرہ ایک جانب سے لٹک رہا ہے؟



ARM (بازو) - کیا وہ دونوں بازو اوپر اٹھا سکتے ہیں؟ کیا ایک کمزور ہے؟



SPEECH (بول چال) - کیا ان کی بول چال غیر واضح یا مبہم ہے؟



TIME (وقت) - 999 کو کال کرنے کا۔

فالج کی دیگر علامات کیا ہیں۔

فاسٹ (FAST) ٹیسٹ آپ کو فالج کی علامات کو پہچاننے میں مدد دے سکتا ہے۔ تاہم، صرف یہی علامات نہیں ہیں۔

فالج کی دیگر علامات میں درج ذیل شامل ہو سکتی ہیں:

- آپ کے جسم کی 1 جانب کا اچانک کمزور یا بے حس ہو جانا
- آپ کی بصارت میں اچانک تبدیلیاں
- دوسروں کی باتیں سمجھنے میں دشواری ہونا
- توازن کھو دینا
- الجھن یا چکر محسوس ہونا
- اچانک اور شدید سردرد۔



قدم اٹھانا

فالج کا دورہ ایک **طبی ہنگامی حالت** ہے، جس میں فوراً ہسپتال میں علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو یا کسی اور کو فالج پڑ رہا ہے، تو **فوراً ۹۹۹ پر کال کریں۔**

فالج کی بنیادی اقسام

فالج کی 2 بڑی اقسام ہیں: اسکیمک اور ہیمرجک۔

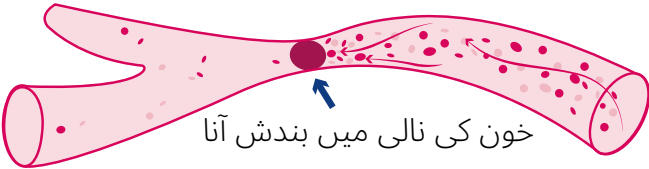
اسکیمک سٹروک

ایسا اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے دماغ میں خون کی کوئی رگ بند ہو جاتی ہے۔ عام طور پر یہ خون کے لوتھڑے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

خون کا معمول کا بہاؤ



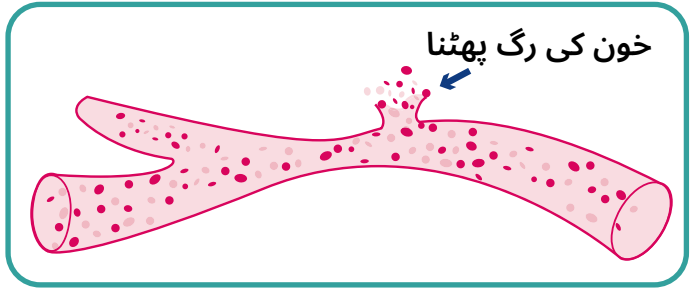
خون کے بہاؤ میں رکاوٹ ہونا





بیمرجک فالج

یہ اس وقت ہوتا ہے جب خون کی کوئی رگ پھٹ جاتی ہے جس کی وجہ سے آپ کے دماغ کے اندر اور



100 فالجوں میں سے:

- تقریباً 85 اسکیمک ہوتے ہیں
- تقریباً 15 بیمرجک ہوتے ہیں۔

کیا ایک ٹرانزیئنٹ اسکیمک اٹیک (TIA) فالج جیسا ہی ہوتا ہے؟

ایک TIA کو بعض اوقات چھوٹا فالج کہا جاتا ہے۔ TIA اور فالج کی علامات ایک ہی جیسی ہوتی ہیں۔ تاہم، ایک TIA مختلف ہوتا ہے، کیونکہ:

- آپ کے دماغ کو خون کا بہاؤ صرف مختصر وقت کے لیے رکتا ہے اور خودبخود دوبارہ بحال ہو جاتا ہے
- عام طور پر علامات 24 گھنٹوں کے اندر غائب ہو جاتی ہیں اور اکثر منٹوں یا گھنٹوں میں بھی ختم ہو جاتی ہیں
- اس سے عموماً کوئی دیرپا نقصان نہیں ہوتا۔

اگر آپ کو TIA ہوا ہو، تو آپ کو فالج کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے، خاص طور پر آپ کے TIA کے بعد ابتدائی دنوں اور ہفتوں میں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو TIA یا فالج کا دورہ ہو رہا ہے، تو **فوراً 999 پر کال کریں۔**

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو TIA ہوا ہے مگر آپ ڈاکٹر کے پاس نہیں گئے، تو اپنے ڈاکٹر کے پاس **فوراً** جائیں۔

صحت کے کون سے مسائل آپ کو فالج کے خطرے کو بڑھاتے ہیں؟

صحت کے کچھ مسائل آپ کو فالج کے خطرے کو بہت زیادہ بڑھا سکتے ہیں۔ ان میں درج ذیل شامل ہیں:

- زیادہ بلڈ پریشر
 - زیادہ کولیسٹرول
 - ذیابیطس
 - آرٹریئل فبریلیشن (دل کی بے قاعدہ دھڑکن)۔
- آپ کو پہلے سے لاحق طبی مسائل کو منتظم کرنا آپ کو فالج کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ ایسا کرنے کے متعلق ہمیشہ اپنے ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کریں۔

صحت کے کچھ مسائل کی علامات واضح نہیں ہوتیں، لہذا یہ اہم ہے کہ آپ باقاعدگی سے صحت کے معائنے کروائیں۔

فالج کے خطرے کو کم کرنا

آپ اپنے لیے فالج کے خطرے یا اگر آپ کو پہلے سے فالج ہو چکا ہو، تو دوبارہ ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے کافی چیزیں کر سکتے ہیں۔

فالج کے امکان کو متاثر کرنے والے عناصر کو 'خطرے کے عناصر' کہا جاتا ہے۔

آپ خطرے کے کچھ عناصر کو تبدیل نہیں کر سکتے۔ ان میں آپ کی عمر، نسل اور خاندان کی تاریخ شامل ہیں۔

خطرے کے دیگر عناصر آپ کے طرز زندگی سے متعلقہ ہیں۔ اپنے طرز زندگی میں تبدیلیاں لانا آپ کے لیے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

اپنے ڈاکٹر، نرس یا چیسٹ ہارٹ اینڈ سٹروک سکاٹ لینڈ ایڈوائس لائن نرسوں سے طرز زندگی میں صحت مند تبدیلیاں کرنے کے طریقوں اور اپنے لیے دستیاب دیگر کسی مدد کے متعلق بات کریں۔

آپ اپنے لیے خطرے کو کم کرنے کے لیے درج ذیل چیزیں کر سکتے ہیں:

تمباکو نوشی چھوڑنا



صحت بخش اور متوازن غذا کھانا



صحت مند وزن برقرار رکھنا یا
اگر ضرورت ہو تو وزن کم کرنا



باقاعدہ جسمانی سرگرمی کرنا



اپنے الکحل کے استعمال کو
تجویز کردہ حدود میں رکھنا



اپنی ذہنی بہبود کو بہتر کرنا اور پریشانی
اور تناؤ کو کم کرنا



صحت کے باقاعدہ معائنے کروانا اور تجویز
کے مطابق ادویات استعمال کرنا۔



فالج کے بعد کیا توقع کرنی چاہیے

ٹیسٹ

آپ کے مختلف ٹیسٹ کیے جائیں گے، تاکہ یہ جانا جا سکے کہ آپ کو کس قسم کا فالج ہوا ہے اور اس نے آپ کو کیسے متاثر کیا ہے۔ ان ٹیسٹوں کی مثالوں میں اسکینز اور خون کے ٹیسٹ شامل ہیں۔ آپ کے موبیلٹی ٹیسٹ کیے جا سکتے ہیں، تاکہ یہ دیکھا جا سکے کہ آپ اپنے جسم کے مختلف حصوں کو کتنی اچھی حرکت دے سکتے ہیں۔

علاج

فالج کا علاج کرنے کے مختلف طریقے ہوتے ہیں۔ آپ کے فالج کے علاج کے طریقے کا انحصار فالج کی قسم اور آپ کے ٹیسٹ کے نتائج پر ہو گا۔ آپ کے علاج میں ادویات اور بحالی شامل ہو سکتے ہیں۔

بحالی

ہر شخص کا فالج مختلف ہوتا ہے۔ کچھ لوگ ہفتوں یا مہینوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں، دیگر لوگوں کو زیادہ وقت لگتا ہے اور کچھ لوگ کبھی بھی پوری طرح ٹھیک نہیں ہو پاتے۔ زیادہ تر بحالی عموماً پہلے 6 مہینوں میں ہو جاتی ہے۔

تبدیلیوں سے نمٹنا

اپنے ساتھ ہونے والی چیزوں کو قبول کرنا آپ کی بحالی کا ایک اہم حصہ ہے اور اس میں وقت لگ سکتا ہے۔ کسی شخص سے اپنے جذبات کے متعلق بات کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔

کام پر واپس جانا

کچھ لوگ فالج کے بعد کام پر واپس جانے کے قابل ہوتے ہیں۔ اس کا انحصار آپ کی بحالی اور آپ کی نوکری کی قسم پر ہو گا۔ کچھ لوگ اپنے اوقات کار کو کم کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ دوسرے لوگ مختلف نوکری آزمانے کا فیصلہ بھی کر سکتے ہیں۔



آپ کیسے متاثر ہوں گے؟

فالج کے بعد، ہر شخص پر مختلف نوعیت کے اثرات ہوتے ہیں۔ یہ اثرات ہلکے سے لے کر انتہائی شدید تک ہو سکتے ہیں۔ آپ کس طرح متاثر ہوتے ہیں، اس بات کا انحصار دماغ کو پہنچنے والے نقصان کی مقدار اور نقصان کی جگہ پر ہوتا ہے۔

فالج کے بعد کی عام تبدیلیوں میں درج ذیل چیزیں شامل ہیں:

- شدید تھکن یا تھکاوٹ
- جسمانی تبدیلیاں - مثال کے طور پر پٹھوں کی کمزوری یا چلنے میں دشواری
- بات چیت کرنے میں مشکلات - مثال کے طور پر، بولنے یا سمجھنے میں دشواری
- خیالات اور جذبات میں تبدیلیاں - مثلاً توجہ دینے، چیزیں یاد رکھنے یا جذبات کو قابو کرنے میں دشواری۔

آپ کی نگہداشت میں کون شامل ہو گا؟

بحالی بتدریج ہوتی ہے اور اس میں عموماً نگہداشت صحت کے ماہرین کی ایک ٹیم کے ساتھ صحت کو واپسی کا ایک عرصہ شامل ہوتا ہے۔ اس میں فزیو تھراپسٹ، آکوپیشنل تھراپسٹ، اسپیچ اینڈ لینگویج تھراپسٹ، سائیکالوجسٹ، سٹروک نرس اور اسپیشلسٹ ڈاکٹر شامل ہو سکتے ہیں۔

اپنی بحالی میں جتنا ممکن ہو سکتے شامل ہونے کی کوشش کرنا اہم ہے۔



آپ کی بحالی پر کون سے عناصر اثر انداز ہوں گے؟

آپ فالج سے کتنی اچھی طرح بحال ہوتے ہیں، اس کا انحصار کئی مختلف چیزوں پر ہوتا ہے۔

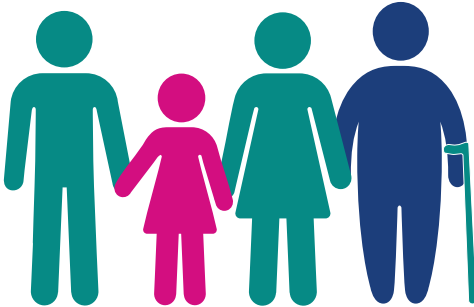
ان میں درج ذیل شامل ہیں:

- آپ کو جو فالج ہوا ہے، وہ کس قسم کا ہے
- آپ کی علامات
- آپ کے دماغ کا کون سا حصہ متاثر ہوا تھا
- آپ کی عمر
- فالج سے پہلے کی آپ کی صحت۔

اگر خاندان کے کسی رکن کو فالج ہوا ہو، تو کیا آپ کو بھی ہو گا؟

آپ کے فالج کا خطرہ ایسی صورت میں زیادہ ہو سکتا ہے کہ اگر آپ کا کوئی ایسا قریبی رشتہ دار ہو جسے فالج ہو چکا ہو، خاص طور پر اگر وہ فالج کے وقت 65 سال سے کم ہوں۔

طرز زندگی میں مثبت تبدیلیاں لانا اس خطرے کو کم کر سکتا ہے۔



مدد اور معاونت

اگر آپ یا آپ کے پیاروں میں سے کسی کو فالج ہوا ہو، تو آپ اکیلے نہیں ہیں۔ آپ کو بہت سی معاونت دستیاب ہے۔

اپنے ڈاکٹر یا نرس سے اس حوالے سے بات کریں کہ آپ فالج کے ایک اور دورے کے خطرے کو کیسے کم کر سکتے ہیں۔

مفت، رازدارانہ مشورے، معاونت اور معلومات کے لیے چیسٹ ہارٹ اینڈ سٹروک سکاٹ لینڈ ایڈوائس لائن نرسوں کے ساتھ رابطہ کریں۔



ایڈوائس لائن نرسیں آپ کو اس معاونت کے متعلق بھی بتا سکتی ہیں، جو آپ کو چیسٹ ہارٹ اینڈ سٹروک سکاٹ لینڈ کے ذریعے دستیاب ہو سکتی ہیں۔

اس میں شامل ہو سکتا ہے:

- **اسٹروک نرسیں** جو آپ کے اہداف کو حاصل کرنے کے لیے معلومات اور مدد فراہم کر سکتی ہیں
- **بحالی کی امدادی خدمات** جو جب آپ ہسپتال سے ڈسچارج ہوتے ہیں اور روزمرہ کی زندگی گزارنے کے لیے اپنے گھر واپس جاتے ہیں، تو آپ کی مدد کرتی ہیں
- **ساتھی معاونت کے گروہ** - دوسروں سے ملنا اور تجربات شیئر کرنا کچھ لوگوں کے لیے بہت فرق پیدا کر سکتا ہے۔ پورے سکاٹ لینڈ میں فالج کے معاون گروہ موجود ہیں۔
- **معاونت اور بینیفٹس کے متعلق مالی معلومات اور مشورہ**، جو آپ کے لیے یا آپ کی نگہداشت کرنے والے کسی شخص کے لیے دستیاب ہوں۔

ہماری اشاعتیں سکاٹ لینڈ میں کسی بھی ایسے شخص کے لیے دستیاب ہیں، جس کو ان کی ضرورت ہو۔ ہمارے تمام وسائل، بشمول اس سیریز کے دیگر ضروری رہنماء کتابچے، کے لیے www.chss.org.uk/resources-hub پر جائیں۔

پورے سکاٹ لینڈ میں، ایک ملین سے زائد لوگ - ہم میں سے ہر پانچ میں سے ایک - چھاتی، دل یا فالج کے مسئلے کے اثرات کے ساتھ رہ رہے ہیں۔ ہم کسی بھی ایسے شخص کی معاونت کے لیے موجود ہیں، جسے ہماری ضرورت ہو۔ مگر ہمیں ایسا کرنے کے لیے آپ کی معاونت کی ضرورت ہے۔ یہ جاننے کے لیے www.chss.org.uk/supportus پر جائیں کہ آپ سکاٹ لینڈ میں زیادہ لوگوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں۔

،ودرا زیواتسد ہی
روا یئای نیرکوی ،ی باجن پ
سہ بایتسد یھب سیم سون ابزش لوپ

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



کوئی زندگی آدھی
نہیں جینی



مجھ اسکین کریں

E16

اشاعت 2023