झटका (Stroke) यानी क्या?

मानव के भेजे को होनेवाली रक्तपूर्ती रुक जाने से झटका होता है। ऑक्सीजन की कमी के कारण भेजे को अत्यंत हानी पहुँचती है। भेजे के कौनसे हिस्से को रक्तपूर्ती नही हो पायी, इसपर हुई कानी एवं इंटके का परिणाम अवलंबित रहता है। भेजे एवं रक्तवाहिनी मे संचय रक्तगुठली होने के कारण आनेवाले झटके को इश्चेमिक स्ट्रोक कहते है। यह अधिकतम रुप मे रहता है। रक्तवाहिनी फुटने से भेजे को होनेवाली रक्तपूर्ती के कारण आनेवाले झटके को हिमोहेजिक स्ट्रोक कहते है ,जब झटके के लक्षण कुछ मिनिटोंमे अथवा कुछ घंटोमे नही के बराबर हो जाते है किंतु उससे कोई हानी नही होती तब उसे ट्रान्झिएट इश्चेमिक अटॅक (TIA) कहते है। TIA एक लक्षण एवं पुर्व सूचना है जिससे भविष्य मे झटका आने की संभावनी बनी रहती है।

झटके (स्ट्रोक) के लक्षण:

F.A.S.T. यह शब्द याद रखने योग्य है
F- Face - चेहरे का एक हिस्सा झुके जैसा होता है
A-Arms - हाथ उठाते ही शीघ्र नीचे गिरता है
S- Speech - बात करने मे रुकावट अथवा आवाज मे परिवर्तन
T-Time- जिस व्यक्ति को झटका आया हो तुरंत चिकित्सकीय सहाय्यता की आवश्यकता होती है। ऐसी तत्काल सहाय्यता एवं औषधोपचार मिलने पर उसका अधिक उपयोग होता है।

झटके के प्रमुख चिन्ह:

झटके के प्रमुख लक्षण या चिन्ह झटका किस हिस्से मे एवं कितना तीव्र है इसपर अवलंबित रहता है।

- हाथ, पैर अथवा चेहरे पर अचानक कमजोरी आना।
- चलने मे अचानक तकलिफ बढना।
- शब्द बोलने , सुनने मे एवं समझने मे रुकावट होना।
- दृष्टी अस्थिर होना।
- शरीर का कुछ हिस्सा जैसे हाथ पैर नही है लगना।
- बेहोष होना।
- उल्टियाँ अथवा असहनीय सिरदर्द वेदना

झटके का धोखा क्यो बढता है?

- वृध्दावस्थाके चलते
- परिवार मे इसके पुर्व आया झटका अथवा हृदय की कोई विशेष परिस्थिती
- मधुमेह अथवा कोलेस्टेरॉल का प्रमाण बढना
- धमनियोंमे धडकन होना उच्च रकतदबाव या धमनियोंमे कठिनता
- धुम्रपान, अत्यंतिक मद्यपान कोकेन का सेवन
- शारिरिक हलचल का अभाव, अधिक बैठक
- मुखमार्ग से लेनेवाली गर्भप्रतिबंधक गोलियाँ विशेष रुप से 35 वर्ष से कम महिलाओ द्वारा धुम्रपान

झटके का उपचार कैसे होता है?

- रक्त जाँच - रक्त गुठली की स्थिती अथवा रक्तशर्करा का स्तर जाँच करना।
- सीटी स्कॅन अथवा एमआरआय - झटके का परिणाम हुए भेजे का हिस्सा दिखाना, इसमे भेजे रक्तस्त्राव की स्थिती का चित्रिकरण होता है।
- आर्टीरिओग्राफी- भेजे को रक्तपूर्ती करनेवाली धमनियोंके रक्तप्रवाह मे रुकावट दिखानेवाले विशिष्ट क्ष-किरण X-Rays छायांकित करना तद्हेतु धमनियोंमे अनेक प्रकार के रंगद्रव्य छोडे जाते है।
- कॅराटिड अल्ट्रासाऊंड- कंधो के प्रत्येक हिस्से मे रहनेवाले प्रमुख रक्तवाहिनीयोंकी जाँच की जाती है

झटके का ईलाज कैसे करे?

ईलाज झटके के प्रकार के अनुसार होता है।

- दवाईयाँ- रक्त मे गुटली न हो, गुटली फुटने अथवा समाप्त करने हेतू दवाईयाँ देनी होती है। रोगी के कोलेस्टेरॉल का उच्च स्तर, उच्च रक्तचाप अथवा मधुमेह जैसे रोगोंपर नियंत्रण रखने हेतू दवाईयॉ दी जाती है।
- थ्रोम्बोलाईसिस- यह रक्त मे संचित गुटली को फोडने अथवा अलग करने की पध्दती है, जिसमे एक नली का प्रयोग किया जाता है जिसमे से दवाईयाँ प्रवाहित कर गुटली का ईलाज किया जाता है।
- शस्त्रक्रिया- रक्त की गुटली निकालने अथवा भेजे का दबाव कम करने हेतू शस्त्रक्रिया की जाती है। कंधो के प्रत्येक दिशा से धमनी के भीतरी हिस्से की गुटली निकाली जाती है।

झटका (Stroke) कैसे टाला जा सकता है?

- धुम्रपान ना करे - सिगरेट अथवा सिगार मे उपलब्ध निकोटिन एवं रसायनोंके चलते झटका अथवा फेफडोंको हानी पहुँच सकती है।
- अत्याधिक शराब का सेवन ना करे।
- नियमित रुप से रक्तचाप की जाँच करे उच्च रक्तचाप से झटके का खतरा अधिक होता है।
- केवल पोषक अन्नपदार्थ ग्रहण करे, इसमे कम वसायुक्त कम कोलेस्टेरॉल वाले शक्कर एवं नमकयुक्त अननपदार्थ का सेवन करे।
- पर्याप्त पोटॅशियमयुक्त अन्नपदार्थ जैसे आलू, केले खाये।
- शारिरिक संतुलन को व्यवस्थित रखे मधुमेह धमनियोंकी धडकन से झटके की संभावना बढती है रक्तशर्कराको नियंत्रित रखे।
- तनाव व्यवस्थापन - अत्याधिक तनाव से रक्तचाप बढता है तद्हेतु आराम की व्यवस्था करे, लंबा साँस ले , संगीत सुने।

यह ध्यान मे रखे

- *झटका किसी भी उम्र मे किसे भी आ सकता है इसका सभी पर परिणाम होता है घर कुटुंब परिवार मित्र परिवार कार्यस्थल एवं परिचित सभी।*
- *झटके के लक्षण ध्यान मे आते ही अतिशीघ्र चिकित्सा सहाय्यता एवं उपचार आवश्यक है। शीघ्र अस्पताल मे भरती कर चिकित्सक से इलाज शुरु कर देना चाहिए।*
- *झटका हम सभी मे से किसी को भी आ सकता है, शीघ्र कारवाई करनी होगी, जनजागरण एवं शीघ्र इलाज उपचार हेतू सहाय्यता करे।*