Chest Heart & Stroke Scotland

Stroke

ਸਟ੍ਰੋਕ



Essential Guide

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

PUNJABI

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਸਟ੍ਰੋਕ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
- ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਟ੍ਰੋਕ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਮਿਲਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਅਸਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸੰਕੇਤ

FAST ਸ਼ਬਦ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

F ਚਿਹਰਾ - ਕੀ ਉਹ ਮੁਸਕਰਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਲਟਕਦਾ ਹੈ?



A ਬਾਂਹ - ਕੀ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ?



S ਬੋਲਚਾਲ - ਕੀ ਉਸ ਦੀ ਬੋਲਚਾਲ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?



T ਸਮਾਂ - 999 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ।



ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸੰਕੇਤ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

FAST ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਇੱਕਮਾਤਰ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਅਚਾਨਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਿ ਦੂਜੇ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ
- ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਬੈਠਣਾ
- ਉਲਝੇ ਜਾਂ ਚਕਰਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਅਚਾਨਕ, ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਸਿਰਦਰਦ।

ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਇੱਕ **ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ** ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਫ਼ੌਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

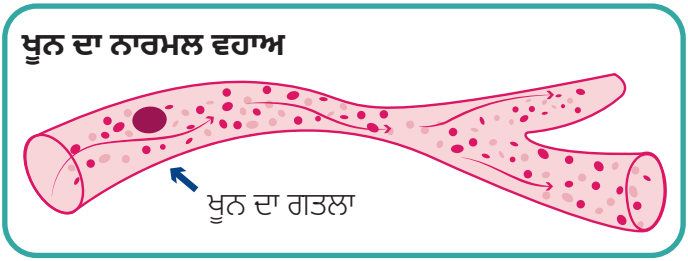
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ **ਫ਼ੌਰਨ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**।

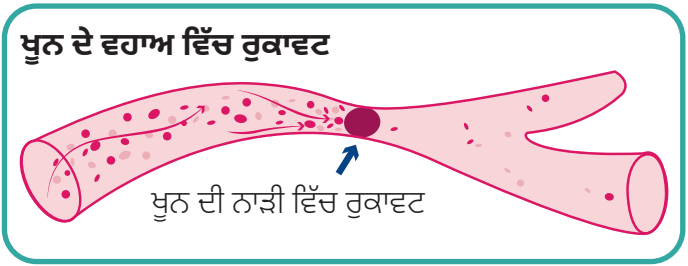
ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ 2 ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਇਸਕੀਮਿਕ ਅਤੇ ਹੈਮੇਰੇਜਿਕ।

ਇਸਕੀਮਿਕ ਸਟ੍ਰੋਕ

ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਗਤਲੇ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

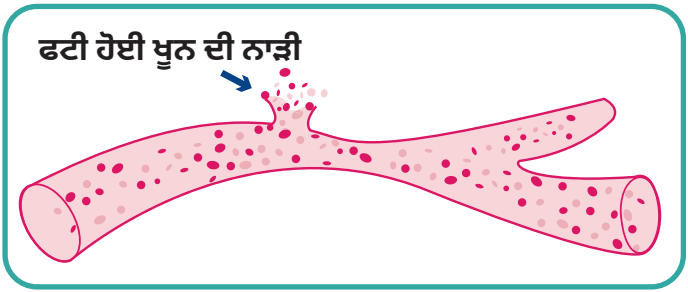






ਹੈਮੋਰੇਜਿਕ ਸਟ੍ਰੋਕ

ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਾੜੀ ਦੇ ਫਟਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖੂਨ ਵਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਹਰ 100 ਸਟ੍ਰੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ:

- ਤਕਰੀਬਨ 85 ਇਸਕੀਮਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਤਕਰੀਬਨ 15 ਹੈਮੋਰੈਜਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਐਂਟ ਇਸਕੀਮਿਕ ਅਟੈਕ (Transient Ischaemic Attack - TIA) ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

TIA ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਿਨੀ-ਸਟ੍ਰੋਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। TIA ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, **TIA ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ**:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਤਕ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਲੱਛਣ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਕੁ ਮਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ TIA ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ TIA ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ TIA ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ **ਫ਼ੌਰਨ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ TIA ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ **ਫ਼ੌਰਨ** ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ
- ਡਾਇਬਟੀਜ਼
- ਐਟ੍ਰੀਅਲ ਫ਼ਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ (ਦਿਲ ਦੀ ਅਨਿਯਮਤ ਧੜਕਣ)।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਮੰਨੋ।

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ 'ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੋਖਮ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਜਾਤੀਅਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੋਖਮ ਦੇ ਦੂਜੇ ਕਾਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ



ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਜਾਂ
ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ



ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨਾ



ਆਪਣੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ
ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣਾ



ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ



ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ
ਦੁਆਰਾ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਟੈਸਟ

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕੈਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਬਿਲਿਟੀ (ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਸਬੰਧੀ) ਟੈਸਟ ਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਕਿਵੇਂ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।



ਰਿਕਵਰੀ

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਿਕਵਰ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿਕਵਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰਿਕਵਰੀ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।। ਦੂਜੇ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਕੰਮ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ?

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਪਰ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿੱਥੇ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗੰਭੀਰ ਥਕੇਵਾਂ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ
- ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ – ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਸੰਵਾਦ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ – ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ – ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ?

ਰਿਕਵਰੀ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਬਹਾਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗੁਏਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਸਾਈਕਾਲੌਜਿਸਟ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਰਸ ਅਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਵਿੱਚ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਉੱਪਰ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ?

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।

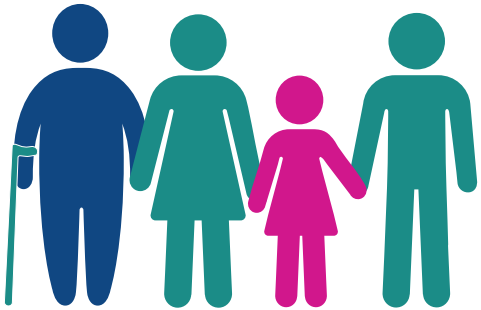
ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਸੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ
- ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ।

ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਉਸਦੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਧ ਹੋਵੇ।

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਉਸਾਰੂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਉਪਲਬਧ ਸਹਿਯੋਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਰਸਾਂ** ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- **ਸਿਹਤ ਬਹਾਲੀ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ** ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ
- **ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ** - ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਗਰੁੱਪ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਉਸ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰ
- **ਵਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ** ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਲਈ, PDF ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ **www.chss.org.uk/resources-hub**

ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

0808 801 0899 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ)
ADVICE ਲਿਖ ਕੇ 66777 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ
adviceline@chss.org.uk

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਲੌਂਗ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ **www.chss.org.uk/supportus** 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਈਮੇਲ ਕਰੋ: **health.information@chss.org.uk**

Chest Heart & Stroke Scotland
NO LIFE HALF LIVED

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਰ 2023
Updated 2023
ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ 2027
Next Review 2027

E26-v1.0-April2026

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ (ਨੰਬਰ SC018761)