मष्तिस्कघातको मुख्य कारण उच्च रक्तचाप भएको हुनाले, उच्च रक्तचाप भएको व्यक्तिले समयमै डाक्टरको परामर्श लिएर औषधी सुरु गर्नुपर्छ। डाक्टरको सल्लाह बिना उच्च रक्तचापको औषधी आफुखुसी बन्द गर्दा मस्तिष्कघात हुने झन बढी सम्भावना हुन्छ

Post-Stroke Complication

मष्तिस्कघात पछि आउन सक्ने जटिलताहरु:-

- शरीरको कुनै भाग नचल्ने/प्यारालाइसिस
- दिशा पिसाबमा कन्ट्रोल नहुने
- शरीरको कुनै भाग दुखिरहने
- बोलीमा समस्या आउने
- स्मरणशक्ति हराउने
- अरुले बोलेको बुझ्न गाह्रो हुने
- मानसिक समस्याहरु देखा पर्ने
- हिडडुल तथा दैनिक क्रियाकलापमा समस्या आउने

मष्तिस्कघात पछि धेरै जसो मानिस पहिलेकै अवस्थामा पुग्न नसकेपनि पुनस्थापना सेवाबाट धेरै फाइदा हुने र मष्तिस्कघात पछि देखा परेको जटिलताहरुलाइ जतिसक्दो निर्मुल गर्न सकिन्छ।

DID YOU KNOW?

STROKES CAN HAPPEN AT ANY AGE

Post-Stroke Rehabilitation

मष्तिस्कघात पछिको पूर्नस्थापना सेवा मष्तिस्कघात भएको केहि दिन मै सुरु गर्नुपर्नेछ। निम्न सेवाहरुले मष्तिस्कघात पछि हुने जटिलताहरुलाई सुधार गर्न सकिन्छ।

- फिजियोथेरापी
- स्पिच थेरापी
- भोकेस्नल थेरापी
- Accupunture (सुईद्धारा गरिने उपचार पद्धति)
- Social Rehabilitation (सामाजिक पूर्नस्थापना)
- नर्सिङ्ग care

Prepared by: Dr. Bivek Pokharel

Mobile Health Record

तपाईको मेडिकल रेकर्ड तपाईको आफ्नै मोबाइलमा

Download Mobile Health Record App

Get it on Google play | Available on the App Store

For More Information

Family Health Nepal

www.familyhealthnepal.com

Jeevan Bardan Surgical Support:
One time investment for lifetime health security.

आजीवन स्वास्थ्य सुरक्षाको लागि एक पटकको स्वास्थ्यमा लगानी

For Details:
Annapurna Health Co-operative Ltd.
Hotline No.: 9801203458

For Details:
Family Health Nepal
Hotline No.: 9801203380

अन्नपूर्ण न्यूरो अस्पतालमा पाल्नुहुने बिरामीका आगन्तुकहरुलाई फलफूल, पुष्पगुच्छा, जुस ल्याउनुको सट्टा

"GET WELL SOON CARD"

प्रदान गरी बिरामीलाई आर्थिक सहयोग गर्न प्रोत्साहन गर्दछौं ।

"GET WELL SOON CARD"

अस्पतालभित्रको फार्मेसीमा उपलब्ध छ।

बिरामीलाई प्रदान गरिएको "GET WELL SOON CARD" डिस्चार्चको समयमा काउन्टरमा पेश गरे पश्चात कार्ड बराबरको रकम बिरामीको अन्तिम बिलबाट कट्टा गरिनेछ ।

For OPD Appointment please call us at
Tel: 01-4256656, 4256568
Hotline: 9801203361 / 9801203351

ANNAPURNA NEUROLOGICAL INSTITUTE & ALLIED SCIENCES

अन्नपूर्ण न्यूरो अस्पताल

Post Box No.:24663 Maitighar, Kathmandu, Nepal
Tel: 01-4256656,4256568, Hotline: 9801203351/61
Email: anias@wlink.com.np
Website: www.annapurnahospital.com.np

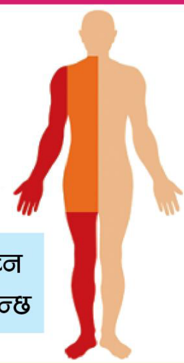
मस्तिष्क घात (Brain Attack)

Time is Brain

हामी सबै मिली यसको रोकथाममा लागौं

८० प्रतिशत मस्तिष्क घात र मुटुको रोग रोकथाम गर्न सकिन्छ।

Together to End Stroke

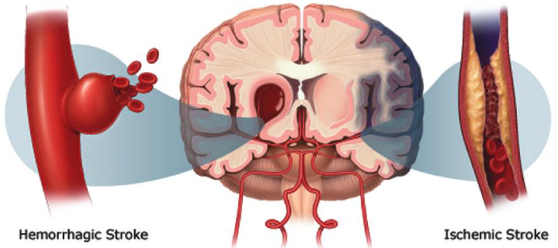


समयमै उपचार गरे मस्तिष्कघातबाट बच्न र यसका खतराहरुलाई कम गर्न सकिन्छ

A Hands On-Guide

के हो Stroke(Brain Attack)?

STROKE भनेको मस्तिष्क घात हो । यो जसलाई जतिबेला पनि हुनसक्छ । दिमागको नशा बन्द भएर अथवा फुटेर मस्तिष्कमा रगत जादैन तब मस्तिष्कघात हुन्छ । यसो हुँदा दिमागमा अक्सिजनको मात्रामा कमी हुन्छ अनि दिमागको कोसहरु मर्न थाल्छन् । जब दिमागका कोशहरु मदर्छन् तब दिमागले गर्ने कामहरु बिलन हुँदै जान्छ र धेरै समस्याहरु जस्तै हात खुट्टा नचल्ने, बोलीमा समस्या, होसमा समस्या र मान्छेको ज्यान पनि जान सक्ने जस्ता जोखिम समस्याहरु आउँछन् । Heart Attack मा कि त बिरामीको मृत्यु हुन्छ या बिरामी पुरै निको हुन्छ तर Brain Attack मा यस रोगले केहि न केहि खोट छाडेर जान्छ र मीनस पहिलेको जस्तै हुन सक्दैन ।



Stroke को बारेमा जान्ने पर्नै कुराहरू

- प्रत्येक बर्ष विश्व भरीमा, लगभग १.५ करोड मानिसहरु लाई मस्तिष्क घात हुन्छ ।
- प्रत्येक वर्ष ६० लाख मानिसहरुको मस्तिष्क घातले मृत्यु हुने गरेकोछ ।
- प्रत्येक ६ सेकेन्डमा विश्व भरिमा एक जनाको मस्तिष्क घातको कारणले मृत्यु हुन्छ ।
- समयमै उपचार गरे मस्तिष्कमा पुऱ्याउने क्षतिलाई कम गर्न सकिन्छ ।
- Stroke भईसकेपछि यो निको हुनलाई पुरै जिन्दगी लाग्न सक्छ र शारिरीक र मानिसक खोट रही रहन सक्ने भएकाले धेरै जसो मीनस पुरानै अवस्थामा पुग्न सक्दैनन ।

के भयो भने नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ? निम्न बुँदाहरुलाई ध्यान दिनु होला (Act FAST)?

F- Facial Deviation

के तपाईंको मुख कुनै साइड तिर बाङ्गिएको छ ?

A- Arm Weakness

के तपाईंको हातमा कमजोरी देखिएको छ ?

S- Speech Problems

के तपाईंको बोलीमा कुनै समस्या देखिएको छ ?

T- Time

यस्ता लक्षणहरु देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने

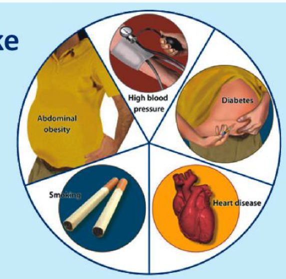
जोखिमहरू (Risk Factor)

धेरै रोगहरु र थुप्रै तत्वहरुले मस्तिष्क घात गराउँछ

- उच्च रक्त चाप
- धुम्रपान तथा मद्यपान
- मधुमेह
- उच्च कोलेस्टेरोल
- नियिमत व्यायाम नगर्ने बानी
- मोटोपना

Risk Factors of Stroke

- High Blood Pressure
- Smoking & Alcohal
- Diabetes
- High Cholestrol
- Obesity
- Physical Inactivity
- Poor Diet



The risk of recurrent stroke is 30-43% within 5 years

कसरी गर्न सकिन्छ रोकथाम ?

- रक्तचाप नियन्त्रण
- मधुमेह नियन्त्रण
- नियिमत व्यायाम
- स्वस्थ खाना
- मोटोपना नियन्त्रण
- धुम्रपान तथा मद्यपान आजै बाट छोड्ने

३.५ घण्टा भित्र अस्पताल आएर r-TPA चलाउन पाएमा यो रोगबाट हुने बिगारबाट धेरै मात्रामा बच्न सकिने छ ।

30 MINUTES

OF PHYSICAL ACTIVITY

5-7 DAYS A WEEK

& A WELL-BALANCED DIET

CAN IMPROVE MEMORY

AND YOUR ABILITY TO PROCESS INFORMATION

80% OF STROKE AND HEART DISEASE MAY BE PREVENTABLE

Really, it's a no-brainer!