

यहाँ स्ट्रोक (Stroke) के बाद की जीवनशैली और रिकवरी में क्या अपेक्षा रखी जा सकती है — इसका विस्तृत विवरण हिन्दी में प्रस्तुत है। यह जानकारी मरीज़, परिजनों और केयरगिवर्स के लिए उपयोगी है ताकि वे उपचार और पुनर्वास से जुड़े हर पहलू को समझ सकें।

### □ स्ट्रोक के बाद रिकवरी कैसी होती है?

स्ट्रोक मस्तिष्क के किसी हिस्से में रक्त की आपूर्ति रुकने या फट जाने से होता है। इससे शरीर के विभिन्न कार्य प्रभावित हो सकते हैं, जैसे बोलना, चलना, स्मरण शक्ति, भावनाएँ, और दैनिक गतिविधियाँ। रिकवरी का समय हर व्यक्ति में अलग होता है।

### रिकवरी किस पर निर्भर करती है?

- स्ट्रोक का प्रकार (इस्कीमिक/हेमरेजिक)
- मस्तिष्क में प्रभावित क्षेत्र
- इलाज शुरू होने का समय
- उम्र, स्वास्थ्य स्थिति (BMI, BP, diabetes, heart disease)
- पुनर्वास (rehabilitation) की गुणवत्ता
- मरीज और परिवार का सहयोग व मानसिक समर्थन

### ✚ पहले 24 घंटे – 1 सप्ताह

- ◆ यह सबसे क्रिटिकल समय होता है।
- ◆ मरीज ICU/स्टोक यूनिट में मॉनिटरिंग में रहता है।
- ◆ दवाइयाँ, BP, शुगर, ऑक्सीजन और क्लॉट बस्टर/सर्जरी जैसा उपचार दिया जाता है।
- ◆ डॉक्टर स्ट्रोक के कारण का पता लगाकर आगे की योजना बनाते हैं।

🦿 इस समय मरीज में हो सकता है:

- शरीर के एक हिस्से में कमजोरी
- बोलने में कठिनाई
- निगलने में परेशानी
- भ्रम/बेहोशी

उचित शुरुआती इलाज आगे की रिकवरी में बहुत बड़ा अंतर लाता है।

#### □ 1 सप्ताह – 3 महीने (Golden Recovery Phase)

यह समय *रीहैबिलिटेशन (Rehabilitation)* शुरू करने का सबसे महत्वपूर्ण चरण होता है।

**इस दौरान विभिन्न थेरेपी दी जाती हैं—**

1. **Physiotherapy**
  - हाथ-पैर की मूवमेंट, बैलेंस, चलना सीखना
2. **Occupational Therapy**
  - कपड़े पहनना, खाना बनाना, रोज़मर्रा के काम
3. **Speech & Swallow Therapy**
  - बोलने में सहायता, निगलने की ट्रेनिंग
4. **Cognitive Rehabilitation**
  - याददाश्त, ध्यान, व्यवहार सुधार

🦿 अक्सर मरीज थोड़े सहारे से चलना, खाना और बेसिक काम करना सीखने लगता है।

### 1 3 महीने – 1 साल

इस अवधि में धीरे-धीरे सुधार होता रहता है।

आप देख सकते हैं—

- ✓ चलने-फिरने में सुधार
- ✓ हाथ-पैर की ताकत बढ़ना
- ✓ बोलने व समझने की क्षमता में प्रगति
- ✓ रोज़मर्रा के कामों में स्वतंत्रता

परन्तु सुधार की गति धीमी हो सकती है, इसलिए धैर्य व नियमित अभ्यास ज़रूरी है।

### स्ट्रोक के बाद आने वाली सामान्य समस्याएँ

समस्या	क्या महसूस हो सकता है?
कमजोरी/पैरालिसिस	एक साइड का न चलना
स्पीच प्रॉब्लम (Aphasia)	बोलने/समझने में कठिनाई
Swallowing difficulty	खाना निगलने में दिक्कत
Cognitive problems	भूलना, ध्यान कम होना
Depression / Mood changes	उदासी, चिड़चिड़ापन
Spasticity	मांसपेशियों का सख्त होना

इन सबके लिए लगातार रिहैब और लाइफस्टाइल मैनेजमेंट मददगार होते हैं।

## स्ट्रोक के बाद जीवनशैली कैसे रखें?

### आहार (Diet)

- कम नमक, कम तेल
- हरी सब्जियाँ, फल, whole grains
- मछली/प्रोटीन पर्याप्त मात्रा में
- सोडा, जंक फूड, मिठाई कम

### दवाएँ (Medicines)

- Blood thinner / Anti-platelet
- BP व शुगर नियंत्रण
- Cholesterol कम करने की दवाएँ

☞ इन्हें कभी भी बिना डॉक्टर के बंद न करें।

### नियमित एक्सरसाइज़

- दिन में 20–40 मिनट हल्की वॉक
- फिजियोथेरेपिस्ट की सलाह के अनुसार व्यायाम

### भावनात्मक व सामाजिक जीवन

स्ट्रोक के बाद मरीज़ डिप्रेशन, हताशा या आत्मविश्वास कमी महसूस कर सकता है। परिवार और समाज का सहयोग बेहद महत्वपूर्ण है।

✦ मरीज़ को प्रोत्साहन दें

✦ छोटी-छोटी प्रगति को Celebrate करें

✧ सपोर्ट ग्रुप जोड़ें

✧ मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से संपर्क रखें

## अंतिम संदेश

स्ट्रोक रिकवरी एक **लंबी लेकिन सम्भव प्रक्रिया** है। सही इलाज, नियमित थेरेपी, स्वस्थ जीवनशैली और परिवार का समर्थन मिलकर व्यक्ति को फिर से सामान्य जीवन की ओर ले जा सकते हैं। सुधार धीरे-धीरे होता है—धैर्य और निरंतरता सबसे बड़ी दवा है।