ब्रेन अटैक क्लीनिक

डॉ. अजित वर्मा (न्यूरोलॉजिस्ट)

न्यूरो क्लीनिक (अक्षय हास्पिटल) ऋषि नगर, चार इमली, एकांत पार्क के सामने, भोपाल
फोन–0755–2430467, 2430991
समय प्रातः 10 : 00 बजे से दोपहर 2 : 00 बजे तक (शनिवार एवं रविवार अवकाश)

लकवे की रोकथाम, उपचार, व्यायाम एवं संपूर्ण जानकारी

लकवा पुनः आघात कर सकता है (Stroke Strikes Again)

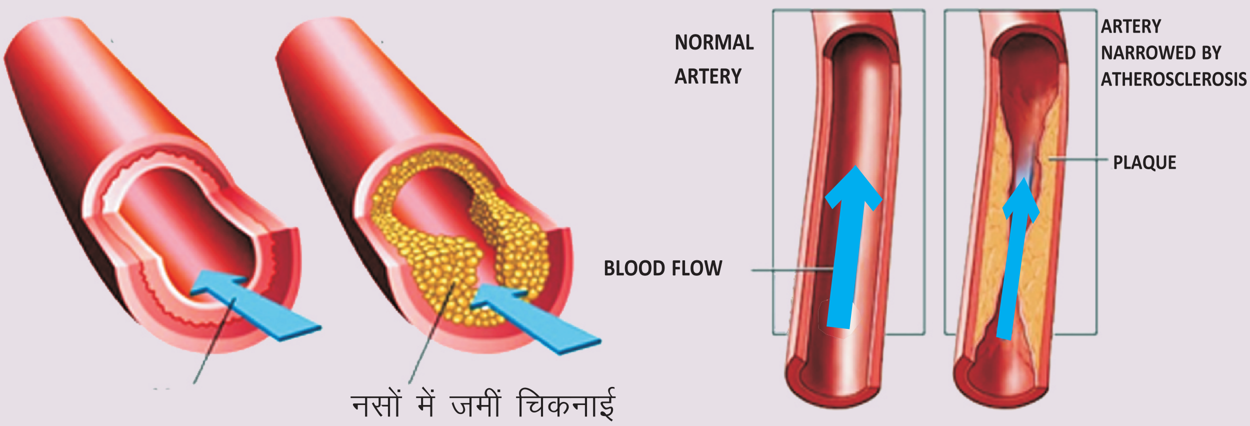
1. लकवा पुनः आघात कर सकता है जोकि जानलेवा भी हो सकता है।
2. 80 प्रतिशत रोगियों को ब्रेन अटैक रोका जा सकता है।

ब्रेन अटैक रोकने के महत्वपूर्ण कदम **(Steps to Prevent Brain Attack)**

1. 80 प्रतिशत लकवा नसों में खून जमने से होता है। इसलिये खून पतला करने की दवाइयों **(Aspirin)** को बन्द ना करें। – **(Ecospirin / Preva / Deplatt / Clopitab / Plavix)**

2. ब्लडप्रेशर का नियंत्रण – **<140/90mmHg** से कम/मधुमेह रोगी में **<130/80mmHg** से कम
   (Telma/Telpress CT/Telsartan/Targit/Coversyl plus/Eritel/Cresar)
3. चिकनाई की मात्रा – **LDL <70%** या **(<50% of Baseline)** बेसलाईन से 50 प्रतिशत कम।
   (Tab. Coltro / Azerva / Stator / Atorsave / R-2 20)
4. डायबिटीज पर नियंत्रण – **HbA1c Level <7%** (ब्लडशुगर/डायबिटीज नियंत्रिण में रखें।)

नसों में जमीं चिकनाई ATHEROSCLEROSIS



5. बीड़ी/तम्बाकू पूर्ण रूप से बन्द। शराब कम से कम (शराब से कैंसर का रोग हो सकता है।) **(Quitsure 2, 4mg /Nicotex2, 4 mg Chewing gum)**

6. वजन – **BMI 18.5 – 25kg/m²** (अपना वजन नियंत्रण में रखें।) कमर का माप पुरूषों में **94 cm** से कम तथा महिलाओं में **80 cm** से कम होना चाहिये।

7. व्यायाम – रोजाना 30 मिनिट पैदल चलें। **Muscle Building exercise (Exercise bicycle), Avoid Sedentary Life Style.** घंटों टी.व्ही. के सामने अथवा अन्य किसी बहाने से बैठे न रहें।

8. भोजन –

अ. सबसे महत्वपूर्ण है खाने में चिकनाई एवं नमक की मात्रा कम रखें। (नमकीन, अचार, पापड आदि)

ब. मलाई युक्त दूध दही का उपयोग न करें।

स. डायबिटीज के रोगी अपने आहार का मार्गनिर्देशन डायबिटीज विशेषज्ञ से लें।

दृ संतुलित भोजन लें। (भोजन में फल (500ग्राम), हरी सब्जियॉ तथा छिलका युक्त अनाज का उपयोग करें।)

ई. किसी भी खाने की वस्तु को पूर्ण रूप से बंद ना करें। जैसे महीने में एक या दो समौसा अथवा 2–3 पूडी खाने से ब्रेन अटैक दौबारा नहीं होता।

Other Supportive Medicine –
Alpha GPC /Benfomat Plus / Neuro Zenol / Piranulin / Rich Neuron / Syp. Toppored

अपने स्थानीय चिकित्सक से संपर्क में बने रहें।