

• ہر نسل کے لوگوں کو فالج کا خطرہ لاحق ہے۔ سفید فام افراد کے بہ نسبت افریقی امریکی باشندوں کی فالج کے باعث موت واقع ہونے کا دو گنا زیادہ امکان رہتا ہے۔ افریقی امریکی باشندوں کو زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔

• امراض قلب میں مبتلا لوگوں کو فالج کا قدرے زیادہ خطرہ رہتا ہے۔ امراض قلب کی مخصوص اقسام خون کے لوتھڑے بننے کا باعث ہوسکتی ہیں۔

## آپ فالج کے اپنے خطرے کو کس طرح کم کرسکتے ہیں؟

• اپنے فشار خون (بلڈ پریشر) پر قابو رکھیں — فشار خون (بلڈ پریشر) کی وجہ سے فالج کا حملہ ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ فشار خون میں مبتلا تین میں سے دو افراد کو اس کا علم ہی نہیں ہوتا ہے۔ اپنے فشار خون کی اکثر و بیشتر جانچ کرواتے رہیں۔

• اپنے ذیابیطس پر قابو رکھیں — ذیابیطس دماغ میں خون کی نالی کو نقصان پہنچا سکتا ہے اور فالج ہونے کے امکان کو بڑھا سکتا ہے۔ اپنے ذیابیطس پر قابو رکھنے کے لئے اپنے ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کریں۔

• سگریٹ نوشی بند کریں — سگریٹ نوشی سے خون کے لوتھڑے بن سکتے ہیں۔ یہ فشار خون کو تیز تر بھی کرسکتا ہے۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے طریقوں کے متعلق اپنے ڈاکٹر، فارماسسٹ یا نرس سے معلوم کریں۔

• روزانہ ورزش کریں — ورزش دل کو مضبوط تر بناتی ہے اور دوران خون بہتر ہوجاتا ہے۔ اس سے آپ کو اپنے وزن پر بھی قابو رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ بھاری ہونے کی وجہ سے امراض کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

فالج اس وقت ہوتا ہے جب دماغ کو کافی مقدار میں خون نہیں ملتا ہے۔ یہ دماغ کے خلیوں کو ہلاک کردالتا ہے۔ بہت سارے بالغ افراد فالج کی وجہ سے فوت ہوجاتے ہیں۔

فالج کی وجہ سے کسی شخص کے انداز فکر، گفتگو کرنے، دیکھنے اور نقل و حرکت کرنے میں تبدیلی آسکتی ہے۔ فالج کے بعد، خود اپنا ہی خیال رکھنا یا ملازمت برقرار رکھنا مشکل ہوجاتا ہے۔

اچھی خبر یہ ہے کہ فالج کے حملے سے متاثر ہونے والے بہت سارے افراد اپنی کچھ یا تمام اہلیتیں دوبارہ حاصل کرسکتے ہیں۔ گویائی اور جسمانی معالجہ معاون ثابت ہوسکتا ہے۔

## مندرجہ ذیل فالج کی دو اہم وجوہات ہیں:

• جسم کے کسی دیگر حصے سے آنے والے خون کا لوتھڑا دماغ میں خون کی نالی یا شریان کو بند کردیتا ہے۔

• دماغ کے اندر یا اس کے آس پاس کسی شریان سے خون بہنے لگتا ہے۔

## فالج کس کو ہوتا ہے؟

• 40 سال سے زیادہ عمر کے بالغ افراد کو فالج ہونے کا زیادہ امکان رہتا ہے۔ نوعمر بالغوں اور بچوں کو بھی فالج ہوسکتا ہے۔

• مردوں اور خواتین کی یکساں تعداد کو فالج ہوتا ہے۔

# فالج

فالج کی علامات کو نظر انداز نہ کریں۔ اگرچہ حتیٰ کہ آپ کو چند منٹوں یا گھنٹوں میں بہتری کا احساس بھی ہونے لگے، اس صورت میں بھی آپ کو «چھوٹا فالج» ہوسکتا ہے۔ چھوٹا فالج آپ کو بعد میں پوری قوت سے حملہ آور ہونے والے فالج کے خطرے میں مبتلا کردیتا ہے۔ اگر آپ کو ان میں سے کسی بھی ابتدائی علامات کا سامنا ہوتا ہے تو 911 پرکال کریں (یا اسی وقت کسی اور سے کال کروائیں):

- آپ کا چہرہ سَن محسوس ہوتا ہے۔
- آپ کے بازو یا ٹانگیں کمزور یا سَن ہوجاتے ہیں۔
- آپ ایک یا دونوں ہی آنکھوں میں اپنی بینائی سے جزوی یا کلی طور پر محروم ہوجاتے ہیں۔
- آپ کو دوسرے لوگوں سے بات کرنے اور / یا ان کی بات سمجھنے میں دشواری ہونے لگتی ہے۔
- آپ کو بلا وجہ بہت بری طرح سے سر درد ہونے لگتا ہے۔
- آپ کو اچانک ہی غنودگی آجاتی ہے یا آپ گرجاتے ہیں۔

FDA نے فالج کو روکنے اور اس کا علاج کرنے کے لئے کچھ دواؤں کو منظوری دی ہے۔ مزید معلومات کے لئے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

FDA کا دفتر برائے صحت خواتین <http://www.fda.gov/womens>

## مزید معلومات کے لئے:

نیشنل ہائی بلڈ پریشر ایجوکیشن پروگرام  
بتوسط نیشنل ہارٹ، لنگ، اینڈ بلڈ انسٹی ٹیوٹ کا  
مرکز معلومات  
فون: 301-592-8573

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف نیورولوجیکل ڈس آرڈر اینڈ اسٹروک کا  
دفتر معلومات  
فون: 301-496-5751  
<http://www.ninds.nih.gov>