

আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কীভাবে কমানো যায়

**Stroke**  
association

# আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কীভাবে কমানো যায়

প্রত্যেকে যে সক্রিয় পদক্ষেপগুলি নিতে পারেন

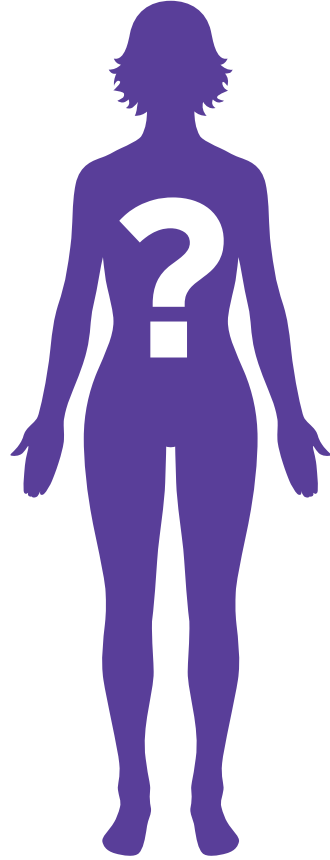
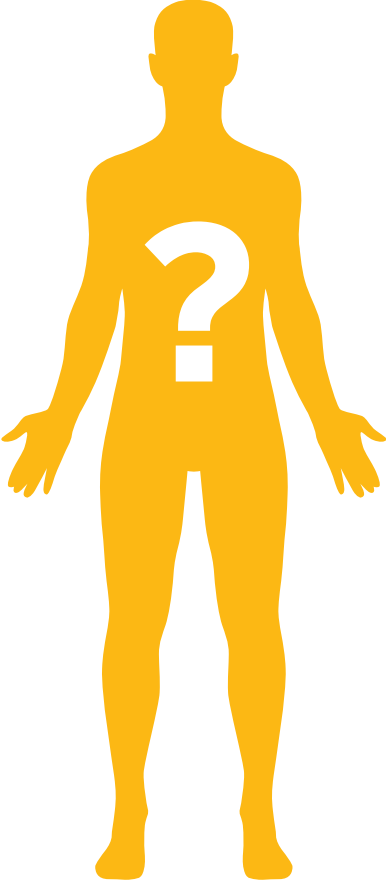


[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

How to reduce your risk of a stroke - Bengali

# আপনি এবং স্ট্রোক

আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকির বিষয়ে আপনি কতটা জানেন?





### স্ট্রোকের বিষয়ে ভাবার পক্ষে আমি খুবই কম বয়সী

সব স্ট্রোকের চার ভাগের এক ভাগ হয় **18-65** বছর বয়সের মানুষদের, যারা কর্মক্ষম ও সুস্থ বোধ করতে পারেন। আপনার নিজের স্ট্রোকের ঝুঁকি জানার কয়েকটি সহজ উপায়ের জন্য **6 পাতা** দেখুন।



### আমার বয়স বেশি অথবা স্বাস্থ্যের কিছু সমস্যা আছে

আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানোর উদ্দেশ্যে, আরো সক্রিয় থাকা, স্বাস্থ্যকরভাবে খাওয়া, এবং আপনার স্বাস্থ্যের সমস্যাগুলির চিকিৎসা করার মত পদক্ষেপগুলি নেওয়ার জন্য কখনই খুব দেরি হয়ে যায় না। আরো জানতে **10 পাতা** দেখুন।



### আমার উচ্চ রক্তচাপ আছে

সব স্ট্রোকের অর্ধেক পর্যন্ত ক্ষেত্রে উচ্চ রক্তচাপ একটি কারণ। আরো তথ্যের জন্য **21 পাতা** দেখুন।



### আমি ধূমপান করি

আপনার স্বাস্থ্যের জন্য আপনি সবচেয়ে ভাল যে কাজগুলি করতে পারেন তার অন্যতম হল ধূমপান বন্ধ করা। ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার ক্ষেত্রে সাহায্যের জন্য **11 পাতা** দেখুন।



### আমার ওজন কমালে উপকার হত

অতিরিক্ত ওজন থাকা বা খুব মোটা হওয়ার অর্থ হল আপনার স্ট্রোক হওয়ার বেশি সম্ভাবনা আছে। আরো তথ্য এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের ধারণাগুলির জন্য, **12 পাতা** দেখুন।

## আমার একটা স্ট্রোক বা TIA

### (ট্র্যান্সিয়েন্ট ইস্কিমিক অ্যাটাক বা মিনি-স্ট্রোক) হয়েছিল

আপনার যদি ইতিমধ্যেই একটি স্ট্রোক বা TIA হয়ে থাকে, তাহলে আপনার বেশি ঝুঁকি আছে। এই নির্দেশিকায় উপযোগী পরামর্শ আছে যেগুলি আপনার আরেকটি স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে, এবং আপনি যাতে একাকী অনুভব না করেন সেই জন্য কীভাবে আরো সাহায্য ও সহায়তা পাওয়া যায় তা জানাতে পারে। আরো জানতে **32 পাতা** দেখুন।

## স্ট্রোক জীবন পালটে দেয়

যে কারো স্ট্রোক হতে পারে। স্ট্রোকের চিকিৎসার সবসময় উন্নতি হচ্ছে, কিন্তু এখনও ইউকে-তে অক্ষমতা প্রধান কারণ হল স্ট্রোক। স্ট্রোক আপনার হাঁটা, কথা বলা এবং পোশাক পরার মত দৈনন্দিন কাজকর্মগুলি করার সক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে। এটা সৃষ্টিশক্তি, চিন্তাভাবনা ও আবেগের ক্ষেত্রেও সমস্যা ঘটাতে পারে। ইউকে-তে প্রতি বছর 1,00,000 এর বেশি স্ট্রোক হয় - এটা প্রতি পাঁচ মিনিটে প্রায় একটির সমান।

আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি সম্বন্ধে আরো বেশি বোঝার মাধ্যমে আপনি আপনার ঝুঁকি কমানোর জন্য কিছু সক্রিয় পদক্ষেপ নিতে পারেন।

আর আপনি যদি এমন কাউকে জানেন যিনি উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ দলের অন্তর্ভুক্ত হতে পারেন, তাহলে তাকেও এই নির্দেশিকাটির কপি দিচ্ছেন না কেন?

### মিনি কুইজ

এগুলির মধ্যে কোনটি আপনাকে স্ট্রোকের উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ দলের অন্তর্ভুক্ত করে?

- আমি একটি আফ্রিকান-আমেরিকান, ভারতীয়, পাকিস্তানী বা বাংলাদেশী পরিবার থেকে আসছি।
- একজন ঘনিষ্ঠ আত্মীয়ের স্ট্রোক হয়েছিল।
- আমার কোলেস্টেরল একটু বেশি।
- আমি এক সপ্তাহে ছয় গ্লাসের বেশি ওয়াইন বা ছয় পাইন্টের বেশি বিয়ার খাই।

**উত্তর:** সবকটি! এগুলির মধ্যে কোনটি যদি আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হয় তাহলে আপনি স্ট্রোকের উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ দলে আছেন। কিন্তু আপনার স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে সাহায্য করার জন্য অনেকগুলি উপায় আছে। আরো জানতে **6 পাতা** দেখুন।



আপনি কি স্ট্রোকের লক্ষণগুলি দেখতে পান?

**30 পাতা** দেখুন।





## আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি

ডাক্তাররা যখন স্ট্রোক শব্দটি ব্যবহার করেন, তখন তারা আপনার একটি অসুস্থতা হওয়ার সম্ভাবনাকে বোঝান। প্রত্যেকের স্ট্রোক হওয়ার একটি ভিন্ন ঝুঁকি আছে, যা নির্ভর করে তাদের নিজ নিজ অনন্য কারণগুলির ওপরে।

আপনার এবং আপনার জীবনশৈলী সম্বন্ধে যে কোনো কিছুই স্ট্রোকের কারণ হতে পারে, যেমন আপনার বয়স, আপনার কোনো অসুস্থতা অথবা আপনি মদ্যপান বা ধূমপান করেন কিনা।



আপনার যদি একটি স্ট্রোক বা TIA (মিনি-স্ট্রোক) হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ভবিষ্যতে স্ট্রোক হওয়ার অধিকতর ঝুঁকি আছে। উচ্চ রক্তচাপের মত যে সব চিকিৎসাগত রোগাবস্থাগুলির ফলে আপনার প্রথম স্ট্রোক বা TIA হয়ে থাকতে পারে, সেগুলির চিকিৎসা করার বিষয়ে আপনি পেশাজীবীদের থেকে পরামর্শ পাবেন। আরো তথ্যের জন্য **21 পাতা** দেখুন।



প্রত্যেকে চেষ্টা করতে পারে এমন স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলীর পছন্দগুলির জন্য **10 পাতা** দেখুন!

## স্ট্রোকের প্রধান ঝুঁকির কারণগুলি

### বয়স

আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে আপনার ধমনীগুলি স্বাভাবিকভাবে আরো শক্ত হয়ে যায়, যার ফলে এগুলি অবরুদ্ধ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। আপনি যে কোনো বয়সে আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানোর জন্য সক্রিয় পদক্ষেপ নিতে পারেন, তাই স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন সম্বন্ধে আমাদের পরামর্শগুলি **10 পাতা** দেখুন।

### স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা

কিছু স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

এর অন্তর্ভুক্ত হল:

- উচ্চ রক্তচাপ
- অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশন (অনিয়মিত হৃদস্পন্দন)
- ডায়াবিটিস ও ডায়াবিটিস-পূর্ব
- উচ্চ কোলেস্টেরল।

### জীবনশৈলী

আমরা দৈনন্দিন জীবনে যে কাজকর্মগুলি করি সেগুলির কারণে স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে, যার অন্তর্ভুক্ত হল:

- ধূমপান
- অতিরিক্ত ওজন
- খুব বেশি মদ্যপান করা
- খুব একটা শরীরচর্চা না করা
- অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া।

## পারিবারিক ইতিহাস

পরিবারে বংশপরম্পরায় স্ট্রোক হতে পারে, তাই আপনার পরিবারে স্ট্রোকের ইতিহাস থাকলে আপনার GP বা নার্সের সঙ্গে কথা বলুন। আপনার কিছু পরীক্ষা ও স্বাস্থ্য মূল্যায়নের প্রয়োজন হতে পারে, এবং আপনার ঝুঁকি কমানোর বিষয়ে পরামর্শের প্রয়োজন হতে পারে।

## জাতি

আফ্রিকান বা ক্যারিবিয়ান পরিবারগুলি থেকে আসা মানুষ ছাড়াও ভারত, পাকিস্তান ও বাংলাদেশের মত দক্ষিণ এশীয় দেশগুলির মানুষদের বেশি ঘন ঘন স্ট্রোক হয়।

আপনি যদি এই দলগুলির মধ্যে কোনোটির অন্তর্ভুক্ত হন, তাহলে আপনার ডায়াবিটিস ও উচ্চ রক্তচাপের মত স্ট্রোকের কিছু ঝুঁকির কারণ থাকার সম্ভাবনা বেশি আছে। এই স্বাস্থ্যের অবস্থাগুলির বিষয়ে আমাদের তথ্যাবলী **20 পাতা** দেখুন।



আফ্রিকান-ক্যারিবিয়ান বা এশীয় জাতিগত গোষ্ঠীগুলির মানুষদের BMI এর লক্ষ্যমাত্রা **23** স্থির করা উচিত।  
**12** পাতা দেখুন।



# আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি সক্রিয়ভাবে কমান।



## আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি সক্রিয়ভাবে কমান

আপনি কিছু স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলীর পছন্দ বেছে নেওয়ার মাধ্যমে আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে পারেন। এটা আপনার খাদ্যাভ্যাস হোক, বা সক্রিয়তার মাত্রা, ধূমপান বা মদ্যপানই হোক, কোনো পরিবর্তন করার পক্ষে কখনই খুব দেরি হয়ে যায় না।



### ব্যক্তিগত পরামর্শ নিন

মনে রাখবেন, এই নির্দেশিকাটি শুধুমাত্র সাধারণ তথ্য দিতে পারে। আপনার নিজের স্বাস্থ্য এবং আপনার যে সব চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে সেগুলির সম্বন্ধে আপনার সবসময় GP বা ফার্মাসিস্টের মত একজন চিকিৎসা পেশাজীবীর থেকে ব্যক্তিগত পরামর্শ নেওয়া উচিত।

স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলীন সম্বন্ধে তথ্যের জন্য NHS One You ওয়েবসাইট [www.nhs.uk/oneyou](http://www.nhs.uk/oneyou) দেখুন



### মদ্যপানের পরিমাণ কমান

নিয়মিতভাবে খুব বেশি মদ্যপান করলে আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যায়। ইউকে-তে সরকার পরামর্শ দেয় যে স্বাস্থ্যের ঝুঁকি কম রাখার জন্য, সপ্তাহে 14 ইউনিটের বেশি মদ্যপান না করলে এবং ইউনিটগুলিকে পুরো সপ্তাহ ধরে ছড়িয়ে দিলে সবচেয়ে ভাল হয়। পুরুষ ও মহিলাদের জন্য সীমা একই।

আপনার সীমাগুলি জানার বিষয়ে পরামর্শের জন্য, অথবা আপনি মদ্যপানের বিষয়ে উদ্বিগ্ন হলে, [www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk) দেখুন।





### ধূমপান বন্ধ করুন

ধূমপান আপনার স্ট্রোকের কারণে মারা যাওয়ার ঝুঁকিকে দ্বিগুণ করে দেয়। কিন্তু আপনি যে মুহূর্তে ধূমপান ছেড়ে দেন, সেই মুহূর্ত থেকেই আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমতে শুরু করে। আপনার স্বাস্থ্যের জন্য আপনি সবচেয়ে ভাল যে কাজটি করতে পারেন তার অন্যতম হল ধূমপান বন্ধ করা, আর প্রচুর পরিমাণ সাহায্য লাভ আছে।

ধূমপান বন্ধ করা সংক্রান্ত আপনার স্থানীয় পরিষেবাগুলি খুঁজে পেতে, অনলাইনে দেখুন। আপনি এই বিনামূল্যের হেল্পলাইনগুলিতেও ফোন করতে পারেন:

ইংল্যান্ড: **0300 123 1044**, স্কটল্যান্ড **0800 84 84 84**, ওয়েলস

**0800 085 2219**। উত্তর আয়ারল্যান্ডে **www.want2stop.info**

দেখুন।

ধূমপান বন্ধ করা সংক্রান্ত স্থানীয় পরিষেবাগুলি প্রবল ইচ্ছা কমানোর জন্য নিকোটিন গাম ও ট্যাবলেটের মত পণ্যগুলি প্রদান করতে পারে। ই-সিগারেট ব্যবহার করা বা ভেপিং ধূমপানের পরিমাণ কমানোর একটি জনপ্রিয় উপায়। ই-সিগারেটগুলি প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে পাওয়া যায় না, কিন্তু আপনার ধূমপান বন্ধ করার পরিকল্পনার অংশ হিসেবে এগুলি সহায়ক হতে পারে।



শিশার পাইপ জলের মধ্যে দিয়ে তামাককে প্রবাহিত করে, কিন্তু এগুলি ক্ষতিহীন নয়। শিশা সেশনের সময়, একজন ধূমপায়ী প্রায় 100টি সিগারেটের সমান ধোঁয়া শ্বাসের সাথে গ্রহণ করেন।



শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকলে আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে - আর আপনাকে জিমে যোগ দিতে হবে না!

**19** পাতা দেখুন।



## আপনার কোমরের মাপ কমান

অতিরিক্ত ওজন আপনার স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনাকে **20%** এর বেশি বাড়িয়ে দেয় এবং ওজনের সাথে সাথে আপনার ঝুঁকিও বাড়তে থাকে। অতিরিক্ত মোটা হলে আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি **64%** বেড়ে যায়। অতিরিক্ত ওজন আপনার শরীরকে নানাভাবে প্রভাবিত করে, যেমন উচ্চ রক্তচাপ ও টাইপ 2 ডায়াবিটিসের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেওয়া, এই দুটিই স্ট্রোকের সাথে সম্পর্কযুক্ত।

আপনার কোমর যদি পুরুষদের ক্ষেত্রে **94** সেমির (**37** ইঞ্চি) বেশি হয়, অথবা মহিলাদের ক্ষেত্রে **80** সেমির (**31.5** ইঞ্চি) বেশি হয়, তাহলে আপনার ওজন খুব বেশি হতে পারে।

**BMI** বা বডি মাস ইন্ডেক্স দেখায় যে আপনার উচ্চতার পক্ষে আপনার ওজন সঠিক কিনা। আপনার **BMI 25** এর কম হওয়া উচিত, যদিও কৃষ্ণঙ্গ আফ্রিকান-ক্যারিবিয়ান বা এশীয় জাতি গোষ্ঠীর মানুষদের **BMI** এর আরো কম **23** লক্ষ্যমাত্রা রাখা উচিত। এই গোষ্ঠীগুলির মানুষদের মধ্যে ডায়াবিটিস ও উচ্চ রক্তচাপের উচ্চতর ঝুঁকির কারণে এটা করতে হয়।

আপনাকে যদি কিছুটা ওজন কমানোর পরামর্শ দেওয়া হয়, অথবা আপনি জীবনশৈলীতে কিছু স্বাস্থ্যকর পরিবর্তন করতে চান, সেই ক্ষেত্রে আপনাকে এটা একাকী করতে হবে না। **NHS One You** ও **NHS Choices** এর মত কিছু চমৎকার অনলাইন সংস্থান আছে এবং আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্টও সাহায্য করতে সক্ষম হতে পারেন।



আপনার পরিবার ও বন্ধুরা আপনাকে উৎসাহ দিয়ে, অথবা আপনার স্বাস্থ্যকর খাওয়া ও শরীরচর্চার পরিকল্পনাগুলিতে যোগদান করে আপনাকে সমর্থন দিতে পারেন।

অনলাইন **BMI** ক্যালকুলেটর ও **NHS** ওজন কমানোর পরিকল্পনা দেখুন  
[www.nhs.uk/livewell/loseweight/](http://www.nhs.uk/livewell/loseweight/)





## স্বাস্থ্যকর খাওয়া

স্বাস্থ্যকর সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাসের কোনো গোপন রহস্য নেই, শুধু কয়েকটি বুনিয়েদী খাদ্যাভ্যাসের নির্দেশিকা মনে রাখতে হয়।



### স্বাস্থ্যকর খাওয়ার জন্য ব্যবহারিক সহায়তা

আপনার যদি কোনো প্রতিবন্ধকতা থাকে অথবা আপনি কম আয়ে জীবনযাপন করেন, সেই ক্ষেত্রে কেনাকাটা ও রান্না করা কখনও কখনও কঠিন হতে পারে। স্ট্রোকের পরে আপনার যদি আর্থিক সমস্যা হয় তাহলে আমাদের পুস্তিকা *বেনিফিটস অ্যান্ড ফাইন্যান্সিয়াল অ্যাসিস্টেন্স (Benefits and financial assistance)* দেখুন। স্ট্রোকের পরে কোনো প্রতিবন্ধকতার ক্ষেত্রে আপনার আরো সহায়তার প্রয়োজন হলে, আমাদের স্ট্রোক হেল্পলাইনে **0303 3033 100** নম্বরে ফোন করুন।

## 1. লবণ কমান

খুব বেশি লবণ খেলে আপনার রক্তচাপ বেড়ে যেতে পারে, যা স্ট্রোকের একটি প্রধান কারণ।

আমাদের সবারই অল্প পরিমাণ লবণ দরকার হয়, তবে আমাদের এক দিনে সর্বোচ্চ যে পরিমাণ লবণ খাওয়া উচিত তা হল প্রায় এক চা-চামচ (6 গ্রাম)।

রান্নার সময় আপনি পদগুলিতে ব্যবহার করা লবণের পরিমাণ কমাতে পারেন। তার বদলে স্বাদ বাড়ানোর জন্য মশলা যোগ করতে চেষ্টা করুন। আমরা যে পরিমাণ লবণ খাই তার অনেকটাই প্রতিদিনের খাবারগুলিতে লুকিয়ে থাকে, যার অন্তর্ভুক্ত হল পানির ট্যাবলেট, সিরিয়াল এবং হ্যামের মত প্রক্রিয়াকৃত মাংস। প্রস্তুত খাবার ও টেকঅ্যাওয়েগুলিতেও প্রায়ই লবণের পরিমাণ বেশি থাকে।



লুকানো চিনি, লবণ ও ফ্যাট সনাক্ত করার বিষয়ে তথ্যের জন্য, এছাড়াও স্বাস্থ্যকর রান্নার প্রণালীর ধারণাগুলির জন্য [www.change4life.co.uk](http://www.change4life.co.uk) দেখুন।

## 2. চিনির পরিমাণ কমান

খুব বেশি চিনি খেলে আপনার ওজন বেড়ে যেতে পারে, যা আপনার স্ট্রোক ও টাইপ 2 ডায়াবিটিসের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

আপনার প্রতিদিন সাতটি চিনির কিউবের (প্রায় 30 গ্রাম) বেশি চিনি না খাওয়ার লক্ষ্যমাত্রা স্থির করা উচিত। এটা খুব বেশি নয়, যখন আপনি জানেন যে বাঁঝালো পানীয়ের একটি ক্যাননে নয়টি কিউবের বেশি চিনি থাকতে পারে।

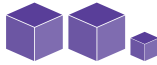
লবণের মতই, সাধারণ খাবারগুলিতে প্রচুর পরিমাণ চিনি লুকিয়ে থাকে। আর এটা শুধু মিষ্টি খাবার নয় - বেকড বীন্স ও টমেটো কেচাপের মত সুস্বাদু খাবারগুলিতেও খুব বেশি পরিমাণে চিনি থাকতে পারে।

প্রতিদিনের কিছু খাবারের একবার পরিবেশনে লুকিয়ে থাকা চিনি

 একটি চিনির কিউব = 4 গ্রাম



বেকড বীন্স



কোলা পানীয়



পান্তা সস



চিনি যোগ করা হয়  
নি এমন মিউসলি





### 3. কম ফ্যাট খান

কম ফ্যাটযুক্ত খাদ্যাভ্যাস ওজন কমাতে সাহায্য করতে পারে, যা আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়।

আপনি কম পরিমাণে সম্পৃক্ত ফ্যাট খাওয়ার দ্বারা এবং এটিকে অল্প পরিমাণ অসম্পৃক্ত ফ্যাট দিয়ে প্রতিস্থাপিত করার দ্বারা আপনার কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করতে পারেন। আপনার উচ্চ কোলেস্টেরল থাকলে আপনার ওষুধের প্রয়োজন হতে পারে, তাই আপনার GP-র সঙ্গে দেখা করুন।

সম্পৃক্ত ফ্যাট প্রায় ক্ষেত্রেরই একটি ঘন ফ্যাট হয়, যেমন মাখন। আপনি চীজ, কেক, চর্বিযুক্ত মাংস ও সসেজের মত খাবারগুলিতে, এছাড়াও নারকেল তেল ও পাম তেলে এটা খুঁজে পাবেন।

অসম্পৃক্ত ফ্যাট প্রায় ক্ষেত্রেরই অলিভ তেল বা সোয়া তেলের মত কোনো একটি তেল হয়। এটি স্যামন ও সার্ডিনের মত তৈলাক্ত মাছে এবং পীনাট বাটার, অ্যাভোকাডো, বাদাম ও বীজগুলির মত অন্যান্য খাবারেও আছে।

রান্নার জন্য, মাখন ও নারকেল তেলের মত সম্পৃক্ত (শক্ত) ফ্যাটগুলিকে অল্প পরিমাণ অলিভ তেল বা চীনাবাদামের তেল দিয়ে প্রতিস্থাপিত করতে চেষ্টা করুন।

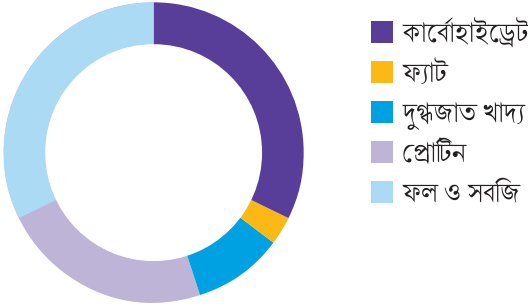
### 4. আপনার ফাইবারের পরিমাণ বাড়ান

প্রচুর পরিমাণে ফাইবার আছে এমন খাবারগুলি খেলে ওজন কমাতে, ডায়াবিটিস ও হৃদপিণ্ডের স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে সহায়তা হতে পারে, যা আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে পারে। প্রচুর পরিমাণে সবজি ও ফল খাওয়া আরো বেশি ফাইবার পাওয়ার একটা চমৎকার উপায়। পাঁউরুটি, পাস্তা ও ভাতের মত খাবারগুলির ক্ষেত্রে গোটা শস্যগুলি বেছে নিন। আলু ও আপেলের মত খাদ্যগুলি খোসা সহ খান। ওট্‌স, বাদাম ও বীজগুলিও আপনার প্রতিদিনের ফাইবার গ্রহণের পরিমাণ বাড়াতে পারে।



## 5. আপনার খাদ্যাভ্যাসকে সুস্বাদু করে তুলুন

সারা দিন ধরে নিচের খাদ্য শ্রেণীগুলির প্রতিটি থেকে কিছু খেতে চেষ্টা করুন। বাড়িতে বানানো খাবার বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই সবচেয়ে ভাল বিকল্প, কারণ আপনি জানেন যে এটা তাজা উপাদান দিয়ে প্রস্তুত করা হয়েছে, এবং এতে রেডি-মেড খাবারের থেকে অনেক কম পরিমাণ ফ্যাট, লবণ বা চিনি আছে।



**ফল ও সবজি:** দিনে পাঁচটির লক্ষ্য রাখুন। মনে রাখুন যে টিনে ভরা ও হিমায়িত ফল ও সবজিও গণনার অন্তর্ভুক্ত। আপনার খালায় রঙীন বৈচিত্র্যপূর্ণ সবজি রাখুন। এগুলি আপনার প্রতিদিনের খাবারের প্রায় তিন ভাগের এক ভাগ হতে পারে।

আলু, ভাত, পাঁউরুটি ও পাস্তার মত **কার্বোহাইড্রেটগুলি** আপনার খাবারের প্রায় তিন ভাগের এক ভাগ হতে পারে।

চর্বিহীন মাংস, মাছ ও ডিম হল **প্রোটিনের** উৎস। প্রাণীজ নয় এমন প্রোটিন হতে পারে শুকনো বীন্স, ডাল ও বাদাম।

দুধ, চীজ ও দইয়ের মত **দুগ্ধজাত খাদ্যগুলি** হাড়কে মজবুত রাখতে সাহায্য করার জন্য ক্যালশিয়াম প্রদান করে। কম ফ্যাটযুক্ত বৈচিত্র্যগুলি বেছে নিয়ে ফ্যাটের পরিমাণ কম রাখুন।

**ফ্যাটে** প্রতি গ্রামে সবচেয়ে বেশি ক্যালরি থাকে, তাই আপনার এটা খুবই কম প্রয়োজন হয়। মাখন ও নারকেল তেলের মত ঘন ফ্যাটগুলির পরিবর্তে অসম্পৃক্ত ফ্যাটগুলি ব্যবহার করতে চেষ্টা করুন।



### স্ট্রোকের পরে খাবার গেলার সমস্যা

স্ট্রোকের পরে আপনার যদি খাবার গিলতে সমস্যা হয়, তাহলে নিরাপদে খেতে সাহায্য করার জন্য আপনার একজন ডায়েটিশিয়ানের থেকে সাহায্য প্রয়োজন হবে। একজন ডায়েটিশিয়ান নিরাপদ ও সুস্বাদু খাবার তৈরি করা এবং পারিবারিক আহারে অংশ নেওয়ার বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারেন। আরো তথ্যের জন্য আমাদের *ডীলিং উইদ সোয়ালোয়িং প্রবলেম্‌স (Dealing with swallowing problems)* পুস্তিকাটি দেখুন।

## বেআইনি মাদকের ব্যবহার

স্ট্রোকের ঝুঁকির ব্যাপারে না জেনেই মানুষ বেআইনি মাদক ব্যবহার করতে পারে। কোকেনের মত মাদকগুলি ব্যবহার করার পরবর্তী দিনগুলিতে স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে। গাঁজা, হেরোইন ও খাট-এর মত অন্য মাদকগুলিও স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যাওয়া এবং অধিকতর মৃত্যুহারের সাথে সংশ্লিষ্ট।

## আরো সহায়তা ও তথ্য

মাদক সংক্রান্ত পরামর্শ সংস্থা ফ্র্যাংক ব্যবহারকারীদের, তাদের বন্ধু ও পরিবারকে মাদক সম্বন্ধে তথ্য ও গোপনীয় পরামর্শ প্রদান করে। [www.talktofrank.com](http://www.talktofrank.com) দেখুন বা **03001 236 600** নম্বরে ফোন করুন। স্ট্রোক হেল্পলাইন আপনাকে সাহায্য পাওয়ার উপায়গুলির ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারে।



### আপনার পক্ষে যথাসম্ভব বেশি সক্রিয় থাকুন

শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকলে, তা আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে। চলাফেরা করলে, সেটাও আপনার মস্তিষ্কে রাসায়নিক উপাদান মুক্ত করার মাধ্যমে আপনাকে মানসিকভাবে ভাল থাকতে সাহায্য করতে পারে, যা আপনাকে ভাল অনুভব করায়।

আপনি যদি শারীরিক কার্যকলাপের মাত্রা বাড়াতে সক্ষম হন, তাহলে এটা আপনার স্বাস্থ্য এবং ভাল থাকার ক্ষেত্রে একটা পার্থক্য সৃষ্টি করতে পারে। কিছু মানুষের ক্ষেত্রে, সক্রিয় থাকার অর্থ হতে পারে ঘরের চারপাশে হাঁটা, এবং অন্যদের ক্ষেত্রে এর অর্থ হল একটি ফিটনেস ক্লাসে যোগ দেওয়া কিংবা বাগান করা।



ভুলবেন না যে স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন তহবিল সংগ্রহকারী দৌড়, হাঁটা ও বাইক চালানোর মত খুব সফল অনুষ্ঠানগুলির শ্রেণী আয়োজন করে। আপনি যদি হাঁটতে, দৌড়তে বা সাইকেল চালাতে সক্ষম হন, তাহলে আমাদের যে কোনো একটি মজাদার অনুষ্ঠানকে আপনার জন্য একটা লক্ষ্য করে তুলছেন না কেন?



সক্রিয়, স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী থাকলে এবং চিকিৎসাগত সমস্যাগুলির চিকিৎসা করলে, সেটাও আপনার হৃদরোগ, স্মৃতিভ্রংশ ও ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

# আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থাগুলির চিকিৎসা করা



## আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থাগুলির চিকিৎসা করা

আপনার যদি স্ট্রোকের সাথে সম্পর্কযুক্ত কোনো স্বাস্থ্যের অবস্থা থাকে, তাহলে আপনার চিকিৎসা মেনে চললে আপনার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য হতে পারে। আপনার যদি একটি স্ট্রোক বা TIA হয়ে থাকে, তাহলে আপনার আরেকটি স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানোর সেরা উপায়গুলির মধ্যে একটি হল আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থার জন্য ডাক্তারদের দ্বারা পরামর্শ দেওয়া চিকিৎসা অনুসরণ করা।

### উচ্চ রক্তচাপ



উচ্চ রক্তচাপ সব স্ট্রোকের মধ্যে অর্ধেকের ক্ষেত্রে একটি অংশ নেয়, তাই এটি হল স্ট্রোকের একক বৃহত্তম ঝুঁকির কারণ।

**এটি কী?** আপনার হৃদপিণ্ড আপনার রক্তবাহী নালীগুলির মধ্যে দিয়ে রক্ত পাম্প করে। যখন রক্ত রক্তবাহী নালীগুলির প্রাচীরে খুব বেশি জোরে চাপ দেয়, তখন একে উচ্চ রক্তচাপ বলা হয়। একে হাইপারটেনশনও বলা হয়।

**এটি একটি ঝুঁকি কেন?** উচ্চ রক্তচাপের ফলে রক্ত জমাট বাঁধতে পারে, অথবা মস্তিষ্কে রক্তপাত ঘটাতে পারে। উচ্চ রক্তচাপ হার্ট অ্যাটাক, স্মৃতিভ্রংশ ও কিডনির ব্যর্থতার ঝুঁকিও বাড়িয়ে দিতে পারে।

**আমি কীভাবে জানব যে আমার এটা আছে?** সাধারণত এর কোনো লক্ষণ থাকে না, তাই নিয়মিতভাবে আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করান। আপনার GP সার্জারি বা ফার্মেসিতে আপনি এটা করাতে পারেন। ব্লাড প্রেশার মনিটরগুলিও কিনতে পাওয়া যায়।

**আমি এই ব্যাপারে কী করতে পারি?** আপনার উচ্চ রক্তচাপ ধরা পড়লে, জীবনশৈলীতে কিছু স্বাস্থ্যকর পরিবর্তন করলে সাহায্য হতে পারে, এবং আপনার ওষুধের প্রয়োজন হতে পারে। আপনাকে যদি ট্যাবলেট নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়, সেই ক্ষেত্রে এগুলি নিয়মিতভাবে নেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

## অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশন (AF)



আপনার যদি চিকিৎসা করা হয় নি এমন অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশন (AF) থাকে, তাহলে আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি পাঁচ গুণ পর্যন্ত বেশি হয়, এবং আপনার AF থাকলে স্ট্রোক আরো বেশি তীব্র হতে পারে।

**এটি কী?** AF-এ আপনার হৃদস্পন্দন অনিয়মিত হয় এবং অস্বাভাবিকভাবে দ্রুত হতে পারে।

**এটি একটি ঝুঁকি কেন?** প্রতিটি স্পন্দনের সময় হৃদপিণ্ড থেকে পুরো রক্ত খালি নাও হতে পারে, এবং পড়ে থাকা রক্তে একটি রক্তপিণ্ড জমাট বাঁধতে পারে। জমাট বাঁধা রক্তপিণ্ডটি মস্তিষ্কে পৌঁছে যেতে পারে এবং স্ট্রোক ঘটাতে পারে।

**আমি কীভাবে জানব যে আমার এটা আছে?** আপনি হয়ত অনুভব করতে পারেন যে আপনার হৃদপিণ্ড দ্রুত স্পন্দন করছে, কিন্তু বেশির ভাগ মানুষের কোনো লক্ষণ থাকে না। একজন GP আপনাকে পরীক্ষা করতে পারেন এবং আপনাকে আরো পরীক্ষার জন্য পাঠাতে পারেন।

**আমি এই ব্যাপারে কী করতে পারি?** আপনার AF থাকলে, আপনাকে স্ট্রোকের ঝুঁকির একটি স্কোর দেওয়া হবে। আপনার স্কোর যদি বেশি হয়, তাহলে আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানোর জন্য আপনাকে একটি অ্যান্টিকোয়াগুলান্ট ওষুধ দেওয়া উচিত।



আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকিকে কমিয়ে রাখার জন্য অ্যান্টিকোয়াগুলান্ট ওষুধগুলি নেওয়া জরুরি।



## ডায়াবিটিস



ডায়াবিটিস থাকলে স্ট্রোকের ঝুঁকি প্রায় দ্বিগুণ বেড়ে যায়।

**এটি কী?** ডায়াবিটিসের অর্থ হল আপনার শরীর আপনার রক্ত থেকে যথাযথভাবে চিনিকে বের করে দিতে পারে না।

**এটি একটি ঝুঁকি কেন?** আপনার রক্তে খুব বেশি চিনি থাকার ফলস্বরূপ রক্তবাহী নালী ও স্নায়ুগুলির ক্ষতি হতে পারে। এটা স্ট্রোক হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। এর ফলে হার্ট অ্যাটাক, দৃষ্টিশক্তির ক্ষতি ও কিডনির সমস্যাগুলি হতে পারে।

**আমি কীভাবে জানব যে আমার এটা আছে?** আপনার হয়ত কোনো লক্ষণ নাও থাকতে পারে, কিন্তু ডায়াবিটিসের কারণে আপনার বেশি ঘন ঘন প্রস্রাব করার প্রয়োজন হতে পারে এবং আপনি খুব ক্লান্ত ও তৃষ্ণার্ত অনুভব করতে পারেন। একটি রক্ত পরীক্ষা সুনিশ্চিত করতে পারে যে আপনার ডায়াবিটিস বা প্রি-ডায়াবিটিস আছে কিনা। টাইপ 1 ও টাইপ 2 ডায়াবিটিসের লক্ষণগুলির বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য

[www.nhs.uk/diabetes](http://www.nhs.uk/diabetes) দেখুন।

**আমি এই ব্যাপারে কী করতে পারি?** টাইপ 1 ডায়াবিটিসে আক্রান্ত মানুষদের সাধারণত ইনসুলিন চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। টাইপ 2 ডায়াবিটিসে আক্রান্ত কিছু মানুষের শুধু তাদের খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন করার প্রয়োজন হয়, কিন্তু অন্যদের ওষুধ বা ইনসুলিন চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। আপনার ডায়াবিটিসের চিকিৎসা করলে এবং স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলীর পছন্দগুলি বেছে নিলে, যেমন ওজন কমানো যদি আপনার প্রয়োজন হয়, তা আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।



কীভাবে আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো যায় সেই বিষয়ে নিশ্চিত নন? **27** পাতা দেখুন।

## উচ্চ কোলেস্টেরল



উচ্চ কোলেস্টেরলের সাধারণত কোনো লক্ষণ থাকে না, কিন্তু এটা স্ট্রোকের একটি গুরুতর ঝুঁকির কারণ।

**এটি কী?** আমাদের শরীরে কোলেস্টেরল একটি অপরিহার্য উপাদান, কিন্তু আপনার রক্তে যদি খুব বেশি কোলেস্টেরল থাকে তাহলে এর ফলে হৃদরোগ ও স্ট্রোক হতে পারে।

**এটি একটি ঝুঁকি কেন?** আপনার রক্তে অত্যধিক কোলেস্টেরল থাকলে রক্তবাহী নালীগুলি বুজে যেতে পারে ও সঙ্কীর্ণ হয়ে যেতে পারে (অ্যাথেরোস্কেলরোসিস)। এর পরিণামে রক্তপিণ্ড জমাট বাঁধতে পারে এবং স্ট্রোক ঘটাতে পারে।

**আমি কীভাবে জানব যে আমার এটা আছে?** আপনার GP বা ফার্মাসিস্টের থেকে একটি রক্ত পরীক্ষা।

**আমি এই ব্যাপারে কী করতে পারি?** আপনার কোলেস্টেরল পরীক্ষার ফলাফলকে ব্যবহার করে আপনার স্ট্রোক হওয়ার ঝুঁকি হিসাব করা যায়। আপনার ঝুঁকি যদি বেশি হয়, তাহলে আপনি জীবনশৈলী পরিবর্তন করতে চেষ্টা করতে পারেন, যেমন ওজন কমানো, আরো বেশি সক্রিয় থাকা ও স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া।

উচ্চ কোলেস্টেরলের জন্য প্রায়শই স্ট্যাটিন নামক ওষুধগুলি দেওয়া হয়, এবং দেখা গেছে যে এগুলি স্ট্রোকের সম্ভাবনা কমায়।

কিছু মানুষ উচ্চ কোলেস্টেরল নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। এটি একটি বংশপরম্পরায় পাওয়া রোগাবস্থা যাকে পারিবারিক হাইপারকোলেস্টেরলিমিয়া বলা হয়। এর পরিণামে মানুষ 20 বা 30 এর কোঠায় মারা যেতে পারেন, তাই আপনি যদি আপনার পরিবারে হৃদরোগ বা স্ট্রোকের অল্পবয়সে মৃত্যুর ঘটনা জানেন, তাহলে আপনার পরীক্ষা করানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কোলেস্টেরল কমানোর ওষুধগুলি দিয়ে এর চিকিৎসা করা যায়।



## স্ট্রোকের সাথে সম্পর্কযুক্ত অন্যান্য স্বাস্থ্যের অবস্থা

### সিকল সেল রোগ (SCD)

সিকল সেল রোগ (SCD) আছে এমন মানুষদের চার ভাগের এক ভাগ মানুষের 45 বছর বয়সের আগেই একটা স্ট্রোক হয়। SCD প্রধানত আফ্রিকান-ক্যারিবিয়ান, এশিয়ান ও ভূমধ্যসাগরীয় ঐতিহ্যের মানুষদের প্রভাবিত করে। এটা স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় কারণ লোহিত রক্ত কণিকাগুলি আকার পরিবর্তন করে, যা রক্তপিণ্ড জমাট বাঁধার সম্ভাবনা আরো বাড়িয়ে দেয়।

ইউকে-তে সাধারণত গর্ভাবস্থায় অথবা প্রসবের সামান্য পরেই রক্ত পরীক্ষার সাহায্যে SCD ধরা পড়ে। স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানোর জন্য প্রধান চিকিৎসা হল নিয়মিত রক্ত দেওয়া। SCD-এর বিষয়ে তথ্য ও সহায়তার জন্য সিকল সেল সোসাইটির (Sickle Cell Society) সঙ্গে যোগাযোগ করুন [www.sicklecellsociety.org](http://www.sicklecellsociety.org)।

### মহিলাদের গর্ভনিরোধক ও হরমোন চিকিৎসা

কিছু খাওয়ার গর্ভনিরোধক ও হরমোন প্রতিস্থাপন চিকিৎসা (HRT) মহিলাদের মধ্যে স্ট্রোকের ঝুঁকিকে আরো বাড়িয়ে দিতে পারে। আপনাকে এই চিকিৎসাসাগুলি দেওয়ার আগে, আপনার ডাক্তারের উচিত আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকির মূল্যায়ন করা। আপনার যদি উচ্চ রক্তচাপ থাকে, মাইগ্রেন হয় অথবা পূর্বে একটি রক্তপিণ্ড জমাট বেঁধে থাকে বা স্ট্রোক হয়ে থাকে, তাহলে আপনি যোগ্য নাও হতে পারেন। ওষুধের বড়ি বা HRT নেওয়ার সময়কালে ধূমপান করা, ওজন বেশি হওয়া, বা বয়স 35 বছরের বেশি হওয়াও আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

সার্বিকভাবে গর্ভনিরোধক বা HRT থেকে স্ট্রোকের ঝুঁকি কম, তাই আপনি যদি উদ্ভিগ্ন হন, তাহলে আপনার GP বা নার্সের সঙ্গে কথা বলতে পারা পর্যন্ত কোনো চিকিৎসা বন্ধ করবেন না। আপনার নিজের ঝুঁকির এবং আপনার জন্য সেরা গর্ভনিরোধক বা হরমোন চিকিৎসার বিষয়ে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন।

## মানসিক চাপ, উদ্বেগ ও অবসাদ

আপনি যদি মানসিক চাপ, উদ্বেগ ও অবসাদে ভোগেন, তাহলে আপনার স্ট্রোকের অধিকতর ঝুঁকি থাকতে পারে। এটা কেন হয় তার কারণ জানা নেই, কিন্তু একটা কারণ হতে পারে যে আপনি অবসাদগ্রস্ত হলে কিংবা প্রচুর চাপে থাকলে আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া বেশি কঠিন হয়। যে কোনো মানসিক সমস্যার জন্য বন্ধু বা পেশাজীবীদের থেকে সাহায্য পেতে চেষ্টা করুন, এবং জীবনশৈলীর স্বাস্থ্যকর পছন্দগুলির বিষয়ে চিন্তাভাবনা করুন যেগুলি আপনাকে ভাল থাকতে সাহায্য করতে পারে।

## অবস্ট্রাক্টিভ স্লীপ অ্যাপনিয়া (OSA)

অবস্ট্রাক্টিভ স্লীপ অ্যাপনিয়া (OSA) নামের একটি ঘুমের গোলযোগের সাথে স্ট্রোকের যোগসূত্র আছে। OSA ঘুমানোর সময় আপনার শ্বাসপ্রশ্বাসে বাধা দেয়। OSA আছে এমন কিছু মানুষের নাক ডাকে, কিন্তু সবার নয়। আপনি রাতে অনেকবার জেগে যেতে পারেন এবং দিনের বেলায় খুব ঘুম ঘুম ভাব অনুভব করতে পারেন। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার OSA আছে, তাহলে আপনার GP-র সঙ্গে কথা বলুন।

## কীভাবে আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো যায়

এখানে তালিকাভুক্ত স্বাস্থ্যের সবগুলি সমস্যা আপনার যে কোনো বয়সেই হতে পারে। তাই আপনার স্বাস্থ্য ভাল আছে বলে মনে করলেও, নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান।

ইংল্যান্ডে 40-74 বছর বয়সী মানুষরা NHS হেলথ চেক করাতে পারেন, যা স্ট্রোকের ঝুঁকি সহ স্বাস্থ্যের সমস্যাগুলির প্রাথমিক লক্ষণগুলি সন্ধান করে।



আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যের বিষয়ে উদ্বিগ্ন হন, সেই ক্ষেত্রে আপনার নার্স বা GP-র কাছে যান। একজন স্থানীয় ফার্মাসিস্টও ভাল পরামর্শ দিতে পারেন এবং কিছু স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে পারেন।



# স্ট্রোক সম্বন্ধে





## স্ট্রোক সম্বন্ধে

স্ট্রোক হল মস্তিষ্কের একটি অ্যাটাক বা আক্রমণ। যখন মস্তিষ্কের কণ অংশে রক্ত সরবরাহ বন্ধ হয়ে যায় এবং এর ফলে মস্তিষ্কের কোষগুলি মারা যায়, তখন এটা ঘটে। শরীর যেভাবে কাজ করে তা মস্তিষ্কের ক্ষতির দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে। আপনি যেভাবে চিন্তাভাবনা করেন ও যেমন অনুভব করেন, তাও এর দ্বারা পরিবর্তিত হতে পারে।

দুটি প্রধান ধরনের স্ট্রোক আছে

### 1. ইস্কিমিক স্ট্রোক

মস্তিষ্কের রক্তবাহী নালী অবরুদ্ধ হওয়ার কারণে।



### 2. হ্যামারেজিক স্ট্রোক

মস্তিষ্কের ভিতরে বা চারপাশে রক্তপাতের কারণে।



ইস্কিমিক স্ট্রোককে প্রায় ক্ষেত্রেই একটি জমাট বাঁধা রক্তপিণ্ড হিসেবে উল্লেখ করা হয়।

হ্যামারেজিক স্ট্রোককে প্রায় ক্ষেত্রেই একটি রক্তপাত বলা হয়।

## স্ট্রোকের লক্ষণগুলি সনাক্ত করা

আপনার নিজের বা অন্য কারো ক্ষেত্রে স্ট্রোকের সাধারণ লক্ষণগুলি কীভাবে সনাক্ত করা যায় তা জানা গুরুত্বপূর্ণ। এটা করার সবচেয়ে ভাল উপায় হল **FAST** পরীক্ষা ব্যবহার করা।

### FAST পরীক্ষা

# F

মুখ

মানুষটি কি হাসতে পারেন?  
তার মুখ কি এক পাশে ঝুলে গেছে?



# A

হাত

মানুষটি কি উভয় হাতই ওপরে ওঠাতে পারেন এবং  
উঠিয়ে রাখতে পারেন?



# S

কথা বলার সমস্যা

মানুষটি কি স্পষ্টভাবে কথা বলতে পারেন এবং  
আপনি যা বলেন তা বুঝতে পারেন?  
তার কথা কি জড়িয়ে যাচ্ছে?



# T

সময়

আপনি যদি এই তিনটি লক্ষণের মধ্যে কোনোটি  
দেখতে পান, তাহলে **999** নম্বরে ফোন করার  
সময় হয়েছে।



**FAST** পরীক্ষা স্ট্রোকের তিনটি সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণ সনাক্ত করতে সাহায্য করে। তবে অন্য লক্ষণগুলিকেও আপনার সবসময় গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করা উচিত। এর অন্তর্ভুক্ত হল:

- শরীরের এক পাশে আকস্মিক দুর্বলতা বা অসাড়তা, যার অন্তর্ভুক্ত হল পা, হাত বা পায়ের পাতা
- শব্দ খুঁজে পেতে অথবা স্পষ্ট বাক্যে কথা বলতে অসুবিধা
- আকস্মিক ঝাপসা দৃষ্টি অথবা একটি বা উভয় চোখেই দৃষ্টিশক্তি হারানো
- আকস্মিক স্মৃতি হারানো বা বিভ্রান্তি, এবং মাথা ঘোরা বা হঠাৎ পড়ে যাওয়া।
- একটি আকস্মিক, তীব্র মাথা যন্ত্রণা।



স্ট্রোক যে কোনো বয়সে যে কারো হতে পারে। প্রতিটি সেকেন্ড গুরুত্বপূর্ণ। আপনার স্ট্রোকের এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনোটি দেখতে পেলে অপেক্ষা করবেন না। সঙ্গে সঙ্গে **999** নম্বরে ফোন করুন।

## TIA বা মিনি-স্ট্রোক:

TIA (ট্রান্সিয়েন্ট ইস্কিমিক অ্যাটাক) স্ট্রোকের অনুরূপ, শুধু ব্যতিক্রম হল লক্ষণগুলি অল্প সময়ের জন্য স্থায়ী হয়। TIA-তে মস্তিষ্কের একটি রক্তবাহী নালী অবরুদ্ধ হয়ে যায়, কিন্তু অবরোধটি আপনা থেকেই সাফ হয়ে যায়। লক্ষণগুলি পূর্ণ স্ট্রোকের মত একই। লক্ষণগুলি যখন প্রথম শুরু হয় তখন কারো TIA হচ্ছে নাকি পূর্ণ স্ট্রোক হচ্ছে তা জানার কোনো উপায় নেই, তাই অপেক্ষা করবেন না। সঙ্গে সঙ্গে **999** নম্বরে ফোন করুন।

## স্ট্রোকের জরুরি অবস্থার চিকিৎসা করা

যখন কারো স্ট্রোক হয়েছে বলে সন্দেহ করা হয়, তখন তাকে অ্যাম্বুলেন্সে চাপিয়ে একটি হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ স্ট্রোক ইউনিটে নিয়ে যাওয়া উচিত। যথাসম্ভব তাড়াতাড়ি স্ট্রোকের চিকিৎসা পাওয়া অত্যন্ত জরুরি। স্ট্রোকের কয়েক ঘণ্টার মধ্যে রক্তপিণ্ড ভেঙে দেওয়া এবং রক্তপিণ্ড অপসারণের চিকিৎসাগুলি দেওয়া প্রয়োজন, তাই অপেক্ষা করবেন না, সঙ্গে সঙ্গে **999** নম্বরে ফোন করুন।

# কোথায় সহায়তা ও তথ্য পাওয়া যায়



## কোথায় সহায়তা ও তথ্য পাওয়া যায়

### স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশনের কাছ থেকে

#### আমাদের সঙ্গে কথা বলুন

আমাদের স্ট্রোক হেল্পলাইনটি স্ট্রোক দ্বারা প্রভাবিত যে কোনো মানুষের জন্য, পরিবার, বন্ধু ও পরিচর্যাকারীরাও এর অন্তর্ভুক্ত। হেল্পলাইনটি আপনাকে স্ট্রোকের যে কোনো দিকের ওপরে তথ্য ও সহায়তা দিতে পারে।

আমাদের **0303 3033 100**, নম্বরে ফোন করুন, টেক্সটফোন থেকে **18001 0303 3033 100** নম্বরে ফোন করুন, অথবা **info@stroke.org.uk** এ ইমেল করুন।

#### আমাদের প্রকাশনাগুলি পড়ুন

আমরা স্ট্রোক সংক্রান্ত নানা ধরনের বিষয়ের ওপরে বিস্তারিত তথ্য প্রকাশ করি, যার অন্তর্ভুক্ত হল আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানো এবং পুনর্বাসন। **stroke.org.uk** এ অনলাইন পড়ুন অথবা ছাপানো প্রতিলিপি চাওয়ার জন্য হেল্পলাইনে ফোন করুন।

### স্ট্রোক সম্বন্ধে আমাদের প্রধান নির্দেশিকা

- আপনার যখন স্ট্রোক হয় - স্ট্রোক হয়েছিল এমন কারো জন্য একটি সংক্ষিপ্ত নির্দেশিকা।
- একটি স্ট্রোকের পরে পরবর্তী পদক্ষেপগুলি - স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা মানুষদের জন্য পুনর্বাসন এবং স্ট্রোকের পরের জীবনের বিষয়ে নির্দেশিকা।
- স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা একজন মানুষকে সহায়তা দেওয়া - পরিবার, বন্ধু ও পরিচর্যাকারীদের জন্য নির্দেশিকা।
- আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কীভাবে কমানো যায় - স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানোর বিষয়ে পরামর্শ ও তথ্য।

## স্ট্রোকের দ্বারা প্রভাবিত অন্যদের সঙ্গে কথা বলুন

আপনার স্থানীয় অঞ্চলে একটি স্ট্রোক গ্রুপ থাকতে পারে, যেখানে আপনি স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা অন্য মানুষদের সঙ্গে দেখা করতে পারেন। আপনি আমাদের অনলাইন ফোরাম টকস্ট্রোক (TalkStroke) [stroke.org.uk/talkstroke](http://stroke.org.uk/talkstroke)-এ এবং ফেসবুক পেজ [www.Facebook.com/TheStrokeAssociation](http://www.Facebook.com/TheStrokeAssociation)-এ মানুষদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে পারেন।

স্ট্রোক গ্রুপ এবং অন্যান্য মুখোমুখি সহায়তার বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন অথবা [stroke.org.uk/support](http://stroke.org.uk/support) দেখুন।

### শৈশবে স্ট্রোক

এই নির্দেশিকাটি প্রাপ্তবয়স্কদের স্ট্রোকের বিষয়ে। শৈশবে স্ট্রোকের বিষয়ে তথ্যের জন্য [stroke.org.uk/childhood](http://stroke.org.uk/childhood) দেখুন

## আমাদের তথ্য সম্বন্ধে



স্ট্রোকের দ্বারা প্রভাবিত মানুষদের জন্য আমরা সেরা তথ্য প্রদান করতে চাই। আমরা সেই কারণেই স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা মানুষদের এবং তাদের পরিবারকে, এবং চিকিৎসা বিশেষজ্ঞদেরকেও আমাদের প্রকাশনাগুলিকে একসাথে প্রস্তুত করতে সাহায্য করতে বলি।



আমরা কেমন করেছি? আপনি এই নির্দেশিকার সম্বন্ধে কী ভাবেন তা আমাদের বলার জন্য, অথবা আমরা এটা তৈরি করার জন্য যে উৎসগুলি ব্যবহার করেছিলাম তার একটি তালিকার জন্য অনুরোধ করতে, [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk)-এ আমাদের ইমেল পাঠান।



অনুগ্রহ করে অবগত থাকুন যে আপনার পরিস্থিতি অনুযায়ী উপযোগী বিশেষ পেশাদার পরামর্শের স্থান নেওয়া এই তথ্যের উদ্দেশ্য নয়। আমরা এটা সুনিশ্চিত করতে চেষ্টা করি যাতে আমাদের প্রদান করা বিষয়বস্তু নির্ভুল ও সাম্প্রতিকতম হয়, কিন্তু সময়ের সাথে সাথে তথ্যের পরিবর্তন হতে পারে। স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন এই প্রকাশনায় দেওয়া তথ্য, বা কোনো তৃতীয় পক্ষের তথ্য অথবা এখানে অন্তর্ভুক্ত বা উল্লেখ করা ওয়েবসাইটগুলিতে দেওয়া তথ্যের ব্যবহারের সাথে সম্পর্কিত কোনো দায়কে আইন দ্বারা অনুমোদিত সীমা পর্যন্ত স্বীকার করে না।





আমরা একসাথে স্ট্রোককে পরাজিত  
করতে পারি

**Stroke**  
association

## আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন

আমরা আপনার জন্যই এখানে আছি। ফোন, ইমেল দ্বারা ও অনলাইনে বিশেষজ্ঞ তথ্য ও  
সহায়তার জন্য আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

স্ট্রোক হেল্পলাইন: 0303 3033 100

একটি টেক্সটফোন থেকে: 18001 0303 3033 100

ইমেল: [info@stroke.org.uk](mailto:info@stroke.org.uk)

ওয়েবসাইট: [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

## আমরা হলাম স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন

আমরা স্ট্রোকের পরবর্তী জীবনে বিশ্বাস করি। সেই কারণেই আমরা স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা  
মানুষদের সহায়তা করি, যাতে তারা তাদের পক্ষে যথাসম্ভব ভালভাবে আরোগ্যলাভ করতে পারেন।  
সেই কারণেই আমরা স্ট্রোকের উন্নততর পরিচর্যার জন্য প্রচার করি। আর সেই কারণেই আমরা  
স্ট্রোক প্রতিরোধ করার নতুন চিকিৎসা ও উপায়গুলির বিকাশ করার জন্য গবেষণায় অর্থ প্রদান করি।

স্ট্রোকের দ্বারা প্রভাবিত মানুষদের জন্য প্রাণ রক্ষাকারী গবেষণা ও অতি গুরুত্বপূর্ণ  
পরিষেবাগুলির অর্থ জোগানোর জন্য আমরা আপনার সহায়তার ওপরে নির্ভর করি। স্ট্রোকের  
বিরুদ্ধে লড়াইতে এখনই যোগদান করুন [stroke.org.uk/fundraising](http://stroke.org.uk/fundraising) এ।


আমরা একসাথে স্ট্রোককে পরাজিত করতে পারি।

© Stroke Association 2017

সংস্করণ 1। জুন 2017 এ প্রকাশিত

পর্যালোচনা করতে হবে: জুন 2019 এ

আইটেম কোড: **A01L14**

 Health & care  
information  
you can trust

The Information Standard

Certified  
Member

© Stroke Association 2017, JN 2633

স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে (নং 211015) এবং স্কটল্যান্ডে (SC037789) একটি দাতব্য প্রতিষ্ঠান হিসেবে নিবন্ধিত।  
এছাড়াও উত্তর আয়ারল্যান্ডে (XT33805), আইল অফ ম্যান (নং 945) এবং জার্সিতে (NPO 369) নিবন্ধিত।