

স্ট্রোকের পরে পরবর্তী ধাপগুলি

Stroke
association

স্ট্রোকের পরে পরবর্তী ধাপগুলি

যাদের স্ট্রোক হয়েছিল এমন মানুষদের জন্য তথ্য



stroke.org.uk

Next steps after a stroke - Bengali

এই নির্দেশিকার ভিতরে

স্ট্রোক সম্বন্ধে বোঝা	পাতা 3
আরোগ্য ও পুনর্বাসন	পাতা 12
হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরে সহায়তা	পাতা 18
স্ট্রোকের পরে জীবন উপভোগ করা	পাতা 24
আপনার আরেকটি স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানো	পাতা 28
কোথায় সহায়তা ও তথ্য পাওয়া যায়	পাতা 40



আমরা আপনার জন্যই এখানে আছি

স্ট্রোক হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন **0303 3033 100** নম্বরে, ইমেল করুন **info@stroke.org.uk**-এ, অথবা দেখুন **stroke.org.uk**



আপনার সম্বন্ধে

আপনি পুরোপুরি সেরে যান বা আপনার কোনো অক্ষমতা থাকুক যাই হোক না কেন, স্ট্রোকের পরে আপনার তথ্য ও সহায়তার প্রয়োজন। এই নির্দেশিকাটি এমন যে কোনো মানুষকে উপযোগী তথ্য প্রদান করে যার স্ট্রোক হয়েছিল, এবং আপনার যদি প্রয়োজন হয়, সেই ক্ষেত্রে সাহায্যের জন্য কোথায় যেতে হবে সেই পরামর্শও দেওয়া হয়েছে।

স্ট্রোক সম্বন্ধে বোঝা



স্ট্রোক সম্বন্ধে বোঝা

স্ট্রোক হল মস্তিষ্কে একটি আক্রমণ। যখন মস্তিষ্কের কোনো অংশে রক্তের সরবরাহ বন্ধ হয়ে গিয়ে মস্তিষ্কের কোষগুলিকে মেরে ফেলে, তখন এটা ঘটে। আমাদের শরীর যেভাবে কাজ করে, মস্তিষ্কের ক্ষতি তাকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনি যেভাবে চিন্তা করেন বা অনুভব করেন, তাকেও এটা প্রভাবিত করতে পারে।

প্রধানত দুই প্রকারের স্ট্রোক আছে

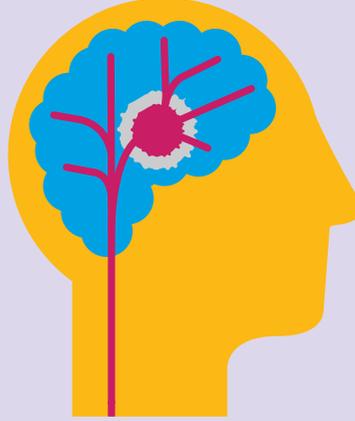
1. ইস্কিমিক স্ট্রোক

মস্তিষ্কের একটি অপরূদ্ধ রক্তবাহী নালীর কারণে।



2. হ্যামারেজিক স্ট্রোক

মস্তিষ্কের ভিতরে বা আশেপাশে রক্তপাতের কারণে।



ইস্কিমিক স্ট্রোককে প্রায়ই জমাট বাঁধা রক্তপিণ্ড হিসেবে উল্লেখ করা হয়। হ্যামারেজিক স্ট্রোককে প্রায়ই রক্তপাত বলা হয়।

হ্যামারেজিক স্ট্রোকের বিভিন্ন নাম

হ্যামারেজিক স্ট্রোককে কখনও কখনও ব্রেন হ্যামারেজ, সাবঅ্যারাকনয়েড হ্যামারেজ বা ইনট্রাসেরিব্রাল হ্যামারেজ বলা হয়।

TIA বা মিনি-স্ট্রোক

TIA (ট্রানজিয়েন্ট ইস্কিমিক অ্যাটাক) হল স্ট্রোকের সমান, শুধু ব্যতিক্রম হল এই যে উপসর্গগুলি অল্প সময় স্থায়ী হয়। TIA-এর ক্ষেত্রে মস্তিষ্কের একটি রক্তবাহী নালী অবরুদ্ধ হয়ে যায়, কিন্তু অবরোধ নিজে থেকেই দূর হয়ে যায়। TIA মিনি স্ট্রোক হিসেবেও পরিচিত, এবং কিছু মানুষ এটাকে 'মাথা ঘুরে পড়ে যাওয়া' বলে মনে করেন। কিন্তু TIA হল স্ট্রোকের একটি গুরুতর বিপদ সঞ্চেত।



কীভাবে স্ট্রোক ও TIA-এর লক্ষণগুলি সনাক্ত করা যায় তা জানতে **36** পাতায় যান।

স্ট্রোকের প্রভাব

প্রতিটি স্ট্রোক আলাদা। স্ট্রোকের প্রভাবগুলি নির্ভর করে এটি মস্তিষ্কের কোথায় ঘটেছে এবং ক্ষতিগ্রস্ত জায়গাটি কত বড় তার ওপরে।

একটি স্ট্রোকের কিছু প্রভাব

নড়াচড়া ও ভারসাম্য:

- শরীরের এক পাশে দুর্বলতা
- ভারসাম্য রক্ষা করা ও হাঁটার সমস্যা
- পা, পায়ের পাতা, বাহু ও হাত ব্যবহার করার সমস্যা।

অন্যান্য শারীরিক সমস্যা:

- চোঁক গেলার সমস্যা
- মল ও মূত্র ত্যাগের ওপরে নিয়ন্ত্রণ হারানো
- ক্লাস্তি: এমন ক্লাস্তি যা বিশ্রাম নিলেও দূর হয় না
- পেশী ও জোড়ে ব্যথা।

চিন্তাভাবনা ও যোগাযোগ:

- স্মরণশক্তি, মনঃসংযোগ ও সমস্যা-সমাধানের ক্ষেত্রে সমস্যা
- কথা বলা, বোঝা, পড়া ও লেখার সমস্যা
- পারিপার্শ্বিক সম্পর্কে অসচেতনতা: এক পাশের বস্তুগুলির সম্পর্কে সচেতন না থাকা।

ইন্দ্রিয়গত সমস্যা:

- ডাবল ভিশন সহ দৃষ্টিশক্তির সমস্যা, আলোর প্রতি খুব বেশি সংবেদনশীল হওয়া, এবং দৃষ্টিক্ষেত্রের একটা হারানো
- অসাড় ত্বক, এবং বিঁঝিঁ ধরা।

লুকনো প্রভাব

একটি স্ট্রোকের 'লুকনো' প্রভাব থাকতে পারে, যেমন আবেগগত সমস্যা ও ক্লান্তি। এই লুকনো প্রভাবগুলি সেই সব মানুষদের হতে পারে যাদের স্ট্রোকের পরে স্বাস্থ্যের অন্য কোনো সমস্যা বা অক্ষমতা নেই।

ব্যক্তিগত কাহিনী: ক্লান্তি

"আমি মরিয়া হয়ে স্ট্রোক হেল্পলাইনে ফোন করেছিলাম কারণ আমার কোনো শক্তি ছিল না। হেল্পলাইনে থাকা মহিলাটি বলেছিলেন 'এটা পুরোপুরি স্বাভাবিক।' এটা দারুণ নিশ্চিত করেছিল।"

রিচার্ড, স্ট্রোকের পরে জীবিত ব্যক্তি



অ্যাফেসিয়া

স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা ব্যক্তিদের মধ্যে প্রায় তিন ভাগের এক ভাগ মানুষের ভাষাগত একটি সমস্যা আছে, যাকে অ্যাফেসিয়া বলা হয়। এটা প্রায়ই মস্তিষ্কের বাঁ দিকে একটি স্ট্রোকের থেকে হয়। অ্যাফেসিয়া কথা বলা, পড়া, লেখা ও কথা বোঝা সহ ভাষার সবগুলি দিককে প্রভাবিত করতে পারে। ব্যক্তিটি কম বুদ্ধিমান হয়ে যান না, কিন্তু ভাষা ব্যবহার করতে সমস্যায় পড়েন।

মুখের দুর্বল পেশীর কারণে কথা জড়িয়ে যাওয়া, এবং স্মরণশক্তি ও মনঃসংযোগের সমস্যাগুলির কারণেও যোগাযোগের অসুবিধাগুলি ঘটতে পারে।

আচরণের পরিবর্তন

কিছু মানুষের আচরণের পরিবর্তন হয়। তারা তাদের অভ্যাস পালটাতে পারেন এবং উদাহরণস্বরূপ, কফির পরিবর্তে চা খাওয়া শুরু করতে পারেন। কিছু মানুষ খুব খিটখিটে হয়ে যান, অথবা ভাবনাচিন্তা না করে কথা বলেন বা কাজ করেন।

স্ট্রোকের অনেকগুলি প্রভাবই অস্থায়ী

এগুলি স্ট্রোকের পরে প্রথম দিনগুলিতে ও সপ্তাহে উন্নত হতে পারে। কিছু প্রভাব আরো বেশি স্থায়ী হয়। আপনার আরোগ্যে সহায়তা করার জন্য আপনার পুনর্বাসন প্রয়োজন হতে পারে।



এই সব সমস্যাগুলির বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য stroke.org.uk দেখুন

স্ট্রোকের মানসিক প্রভাবগুলি

স্ট্রোকের পরে, অনেক মানুষের মানসিক আঘাত, রাগ, অপরাধবোধ ও শোকের মত অনুভূতি থাকে। স্ট্রোকের পরে উদ্বেগ ও মানসিক অবসাদের মত আবেগগত সমস্যাগুলি থাকা সাধারণ ঘটনা। যদিও আপনার অনুভূতিগুলির বিষয়ে কথা বলা কঠিন হতে পারে, তবে কোনো প্রিয়জন বা কাউন্সেলরের সঙ্গে কথা বললে সাহায্য হতে পারে।

আবেগপ্রবণতা

কিছু মানুষ স্ট্রোকের পরে তাদের আবেগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সমস্যায় পড়েন। একে আবেগপ্রবণতা বলা হয়। অর্থাৎ আপনি অপ্রত্যাশিতভাবে হাসতে বা কাঁদতে পারেন, কখনও কখনও কোনো কারণ ছাড়াই।

ব্যক্তিগত কাহিনী: আবেগপ্রবণতা

"আমি এমন বিষয়ে হাসতে পারি যা একেবারেই মজাদার নয়
- কান্নার সাথে মেশানো এক ধরনের হাসি যা সত্যিই একটা
অদ্ভুত জিনিস।"

জর্শ, স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা ব্যক্তি



সম্পর্কের ওপরে প্রভাব

স্ট্রোক আপনার আশেপাশের মানুষদের প্রভাবিত করে। তারা প্রায়ই উদ্বেগ ও শক অনুভব করেন। স্ট্রোক আপনার সম্পর্কগুলিকে পরিবর্তন করতে পারে, এবং অসুস্থতা বা অক্ষমতা পরিবারে একজন মানুষের ভূমিকাকে পরিবর্তন করতে পারে।

আপনার বন্ধু ও পরিবারের পক্ষে এটা বোঝা কঠিন হতে পারে যে আপনি কেমন অবস্থার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন, তাই যদি পারেন, আপনি কেমন অনুভব করছেন সেই বিষয়ে তাদের সঙ্গে কথা বলতে চেষ্টা করুন।

অনেকে বলেন যে স্ট্রোক তাদের যৌন জীবনকে প্রভাবিত করেছে। এটা স্ট্রোকের শারীরিক ও মানসিক প্রভাবের কারণে হতে পারে। লোকেরা এই বিষয়ে কথা বলতে প্রায়ই সমস্যায় পড়েন, তবে এটা এমন কোনো বিষয় নয় যে বিষয়ে আপনাকে লজ্জিত হতে হবে।

সাহায্য পাওয়া

মানসিক, যৌন ও সম্পর্কের সমস্যাগুলির জন্য সাহায্য চাইতে ভয় পাবেন না, আচরণের পরিবর্তনও এর অন্তর্ভুক্ত। আপনার জিপি-র সঙ্গে দেখা করুন, বা স্ট্রোক হেল্পলাইনে ফোন করুন **0303 3033 100** নম্বরে।

ব্যক্তিগত কাহিনী: অবসাদ

"আমি ভেবে চলেছিলাম, 'আমার সাথে এটা কেন ঘটল?', আর খুবই হতাশ হয়ে পড়েছিলাম। প্রায় সঙ্গে সঙ্গেই আমাকে একটি কাউন্সেলিং পরিষেবার সঙ্গে যোগাযোগ করিয়ে দেওয়া হয়েছিল।"

সিলিয়া, স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা ব্যক্তি

আরোগ্যলাভ ও পুনর্বাসন



আরোগ্যলাভ ও পুনর্বাসন

স্ট্রোকের পরে শরীর ও মস্তিষ্ক সারতে সময় নেয় প্রথম কয়েক সপ্তাহে, কিছু মানুষ খুবই ক্লান্ত ও বিভ্রান্ত অনুভব করতে পারেন।

প্রত্যেকে আলাদাভাবে সেরে ওঠেন। কিছু মানুষ পুরোপুরি সেরে যান। অন্যদের স্বাস্থ্যের সমস্যা বা অক্ষমতা থাকবে।

আরোগ্যের গতি

দ্রুততম আরোগ্য হয় প্রথম কয়েক মাসের মধ্যে। তারপরে অগ্রগতি ধীরে হতে পারে। তবে কয়েক মাস বা বছর ধরে লোকের অবস্থার উন্নতি হওয়া অব্যাহত থাকতে পারে।

ব্যক্তিগত কাহিনী: আরোগ্যলাভ

"10 বছর পরেও আমি ধীরে ধীরে সেরে উঠছি।"

অ্যালান, স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা ব্যক্তি

নিউরোপ্লাস্টিসিটি

আপনি হয়ত নিউরোপ্লাস্টিসিটি শব্দটি শুনে থাকবেন। এটা বোঝায় যে মস্তিষ্কের ক্ষতি হওয়ার পরেও তা যেভাবে সেরে উঠতে পারে। মস্তিষ্কের কোষগুলি আবার বৃদ্ধি পায় না, কিন্তু মস্তিষ্কের অন্য অংশগুলি দায়িত্ব নিতে পারে। এর অর্থ হল, আপনি কখনও কখনও হাঁটা, কথা বলা এবং হাত নাড়ানোর মত দক্ষতাগুলি ফিরে পেতে পারেন। আপনি পুনর্বাসনের ব্যায়ামগুলি অভ্যাস করার মাধ্যমে এই প্রক্রিয়ায় সাহায্য করতে পারেন।

পুনর্বাসন সম্বন্ধে বোঝা

পুনর্বাসন বলতে বোঝায় ক্রিয়াগুলিকে যথাসম্ভব স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে চেষ্টা করা এবং আপনাকে অক্ষমতার সঙ্গে মানিয়ে নিতে সাহায্য করা। আপনাকে আপনার প্রতিদিনের স্বাভাবিক কার্যকলাপগুলি করতে সক্ষম করা, এবং আপনাকে মতবিনিময় করতে, চলাফেরা করতে এবং যথাসম্ভব স্বাধীন থাকতে সাহায্য করার ওপরে মনযোগ দেওয়া হয়।

আপনার স্ট্রোকের পরে অবিলম্বে পুনর্বাসন শুরু করা উচিত। এটা হাসপাতালে শুরু হতে পারে এবং আপনার প্রয়োজন হলে, এটা বাড়িতেও চালিয়ে যাওয়া উচিত।

পুনর্বাসনের ধরন:

- **জীবিকা সংক্রান্ত থেরাপি:** আপনাকে পোশাক পরা ও চলাফেরা করার মত দৈনন্দিন দক্ষতাগুলি আবার নতুন করে শিখতে সাহায্য করে।
- **ফিজিওথেরাপি:** আপনাকে চলাফেরা করতে ও ভারসাম্য রাখতে সাহায্য করে। এটা পেশীগুলিকে শক্তিশালী করে এবং সচলতা, ভারসাম্য ও সমন্বয়ের উন্নতি ঘটায়।

- **কথা বলা ও ভাষাগত থেরাপি:** আপনার যোগাযোগের উন্নতি ঘটাতে পারে এবং খাওয়া ও পান করার ক্ষেত্রেও সাহায্য করতে পারে।
- **মনোবিজ্ঞান সংক্রান্ত থেরাপি:** মানুষকে স্মরণশক্তি ও ভাবনাচিন্তার সমস্যাগুলির ক্ষেত্রে এবং অবসাদ ও উদ্বেগের মত মানসিক সমস্যাগুলিতে সাহায্য করে।
- **খাদ্যাভ্যাসের সহায়তা:** একজন ডায়েটিশিয়ান সুনিশ্চিত করেন যে আপনি আপনার প্রয়োজনীয় খাবার ও পানীয় পাচ্ছেন। একজন ডায়েটিশিয়ান সাহায্য করতে পারেন যদি আপনার খাবার খেতে অসুবিধা হয়।

পুনর্বাসন কীভাবে কাজ করে

পুনর্বাসনের সময় আপনি থেরাপিস্টদের সঙ্গে কাজ করেন। থেরাপিস্ট একটি পূর্ণ মূল্যায়ন করেন এবং আপনার প্রয়োজনগুলির সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে চিকিৎসার পরিকল্পনা করেন। একসাথে, আপনারা সাফল্যের জন্য আপনার লক্ষ্যগুলি স্থির করেন। আপনার লক্ষ্যগুলি অর্জন করার জন্য আপনি পরিকল্পনা প্রস্তুত করেন। থেরাপির ধরনের ওপরে নির্ভর করে, আপনার অভ্যাস করার জন্য বিভিন্ন ব্যায়াম থাকতে পারে। আপনি পরিশ্রমের ক্ষমতা গড়ে তোলার লক্ষ্যে কাজ করতে পারেন, অথবা কাজ করার নতুন পদ্ধতি শিখতে পারেন।



পুনর্বাসনের পরামর্শ

স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা ব্যক্তির আামাদের বলেন যে পুনর্বাসন চালিয়ে যাওয়ার জন্য অনেক প্রচেষ্টা ও দৃঢ়সংকল্পের প্রয়োজন হতে পারে। এটা শারীরিক ও মানসিকভাবে খুবই কঠিন কাজ হতে পারে, কিন্তু অনেক মানুষ দেখেন যে এটা তাদেরকে জরুরি অগ্রগতি করতে, হাঁটতে এবং অন্যান্য প্রধান দক্ষতাগুলির ক্ষেত্রে সাহায্য করে। স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা ব্যক্তি ও পেশাজীবীরা ইতিবাচক ও উদ্দীপ্ত থাকার জন্য এখানে তাদের পরামর্শগুলি দিয়েছেন:



কিছু সহায়ক নিয়োগ করুন

আপনার ব্যায়ামগুলি অভ্যাস করা খুবই কঠিন পরিশ্রম হতে পারে, তাই পরিবারের সদস্য বা বন্ধুদের থেকে সাহায্য নিন। অন্য মানুষদের থেকে সাহায্য নিলে তা আপনাকে নিয়মিতভাবে অভ্যাস করতে এবং সফল হতে সতিই সাহায্য করতে পারে।



ইতিবাচক থাকুন

স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা কিছু মানুষ বলেন যে ইতিবাচক মনোভাব আপনাকে পুনর্বাসনে সফল হতে সাহায্য করতে পারে।



নড়াচড়া করতে থাকুন

প্রতিদিনের কাজকর্মের মধ্যে নড়াচড়া বা ব্যায়ামগুলি করতে চেষ্টা করুন।



লক্ষ্যগুলি স্থির করুন

অর্জন করা যায় এমন লক্ষ্যগুলি স্থির করলে, তা আপনাকে সাফল্যের একটা অনুভূতি দেয় যখন আপনি সেই লক্ষ্যে পৌঁছেন।



আপনার অগ্রগতি রেকর্ড করুন

আপনার কার্যকলাপগুলি নিয়মিতভাবে লিখে রাখলে, আপনি দেখতে পাবেন যে আপনি কেমন অগ্রগতি করছেন। আপনি প্রথমদিকে পুনর্বাসনের অনেকটার সাথে মানিয়ে নিতে সক্ষম নাও হতে পারেন। আপনি যখন আগের থেকে বেশি শক্তিশালী অনুভব করেন, তখন আপনি আরো বেশি কাজ করতে পারেন।

হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরে সহায়তা



হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরে সহায়তা

আপনি যদি কিছু সময় হাসপাতালে থাকেন, তাহলে বাড়ি ফিরে যাওয়া আপনাকে মুক্তির অনুভূতি দিতে পারে। কিন্তু কিছু মানুষের ক্ষেত্রে বাড়ি ফিরে যাওয়া ভীতিকর মনে হতে পারে।

মুক্তি দেওয়ার প্রক্রিয়াকে সুনিশ্চিত করতে হবে যে আপনি আপনার প্রয়োজনীয় সব সহায়তা ও তথ্য পান। আপনি এবং আপনার পরিবার আপনার ছাড়া পাওয়ার পরিকল্পনাতেও যুক্ত থাকতে পারেন।

ছাড়া পাওয়ার পরিকল্পনার অন্তর্ভুক্ত হন:

- পুনর্বাসন
- মেডিকাল চিকিৎসা
- বাড়িতে পরিচর্যা
- আপনার যে উপকরণগুলি প্রয়োজন হতে পারে
- ফলো-আপ।

প্রাথমিক সাহায্যপ্রাপ্ত মুক্তি

আপনি স্ট্রোকের সামান্য পরেই হাসপাতাল ছেড়ে চলে যেতে সক্ষম হতে পারেন, যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি নিজের বিছানা থেকে চেয়ার পর্যন্ত পৌঁছতে পারেন এবং বাড়িতে নিরাপদ পরিবেশে যেতে পারেন। পুনর্বাসন বাড়িতেও চালু থাকে।

আপনার প্রয়োজনগুলি পর্যালোচনা করা

আপনি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার প্রায় ছয় মাস পরে, আপনার অগ্রগতির একটি পর্যালোচনা করানো উচিত। এটা সুনিশ্চিত করে যে আপনি সঠিক সহায়তা পাচ্ছেন, যদি আপনার প্রয়োজনগুলি পরিবর্তিত হয়ে থাকে। পর্যালোচনাটি কখনও কখনও একজন স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন কো-অর্ডিনেটরের দ্বারা সম্পন্ন হয়, অথবা একজন স্পেশালিষ্ট নার্স বা স্ট্রোক সংক্রান্ত অন্যান্য পেশাজীবীদের দ্বারা সম্পন্ন হয়।



যদি একটি পর্যালোচনা সম্পন্ন না হয়, তাহলে আপনার জিপি-র সঙ্গে যোগাযোগ করুন

আপনি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরে যারা আপনাকে সহায়তা দেন

- স্বাস্থ্যের সমস্যা বা সহায়তার প্রয়োজনগুলির ক্ষেত্রে সাহায্য চাওয়ার জন্য সঠিক ব্যক্তি হলেন আপনার জিপি।
- ফিজিওথেরাপিস্ট ও অকুপেশনাল থেরাপিস্টদের মত থেরাপিস্টদের কাছ থেকে আপনার সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।
- আপনার একজন কমিউনিটি স্ট্রোক নার্স থাকতে পারেন।
- আপনার একজন সমাজ কর্মী থাকতে পারেন।
- আপনি যেখানে বসবাস করেন তার ওপরে নির্ভর করে, আপনি একজন স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন কো-অর্ডিনেটরের থেকে সাহায্য পেতে পারেন।

বাসস্থান

স্ট্রোকের পরে আপনার যদি কোনো অক্ষমতা থাকে, সেই ক্ষেত্রে স্বাধীনভাবে বাস করতে সাহায্যের জন্য আপনাকে আপনার বাড়িতে কিছু পরিবর্তন করতে হতে পারে। এর মানে হল বাথরুম বা রান্নাঘরে কিছু পরিবর্তন করা, একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্টের থেকে পরামর্শ সহ। কিছু মানুষকে অতিরিক্ত সহায়তা সহ একটি নতুন বাড়ি খুঁজতে হতে পারে। আপনার সমাজ কর্মী আপনাকে আপনার বিকল্পগুলির বিষয়ে ভাবতে সাহায্য করতে পারেন।

এর অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- আশ্রিত আবাসন: একজন ওয়ার্ডেন বা সতর্কীকরণ ব্যবস্থার মত কিছু সহায়তা সহ স্বাধীনভাবে বসবাস করা।
- আবাসিক পরিচর্যা: সাধারণ ব্যক্তিগত পরিচর্যা বা নার্সিং সেবা প্রদান করতে পারে।

স্ট্রোকের আর্থিক প্রভাব

আপনার ও আপনার পরিবারের ওপরে স্ট্রোকের বিশাল আর্থিক প্রভাব পড়তে পারে।

কাজ থেকে বিরতি

আপনি যদি কর্মরত হন, তাহলে আপনি আরোগ্যলাভের সময় অসুস্থতাকালীন বেতন পেতে সক্ষম হতে পারেন। কিছু বিমা পলিসিতে গুরুতর অসুস্থতার জন্য কভার অন্তর্ভুক্ত থাকে। আপনি কর্মসংস্থান ও সহায়তা ভাতার মত একটি স্টেট বেনিফিট দাবি করতে সক্ষম হতে পারেন। কিছু মানুষ স্টেট বেনিফিট দাবি করতে লজ্জিত বোধ করেন, কিন্তু এগুলো সেই মানুষদের সাহায্য করার জন্যই দেওয়া হয় যাদের এগুলোর প্রয়োজন আছে।



অক্ষমতা

আপনার যদি কোনো অক্ষমতা থাকে, সেই ক্ষেত্রে পার্সোনাল ইন্ডিপেন্ডেন্স প্লেনেটস (PIP)-এর মত কিছু সাহায্য লভ্য আছে। দীর্ঘকাল ধরে অসুস্থ বা অক্ষম থাকার অতিরিক্ত খরচগুলোর মধ্যে কয়েকটি মেটানোর জন্য এটি একটি করমুক্ত বেনিফিট, 16 থেকে 64 বছরের মধ্যে বয়সের মানুষদের জন্য।

পরিচর্যাকারী

আপনার যদি সপ্তাহে 35 ঘণ্টার বেশি সময়ের জন্য একজন বেতনহীন পরিচর্যাকারী থাকে, তাহলে তারা পরিচর্যাকারীদের ভাতার দাবি করতে পারেন। আপনার বয়স যদি 65 বছর বা তার বেশি হয়, এবং আপনার দেখাশোনা করার জন্য কাউকে প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনি অ্যাটেন্ডেন্স ভাতা দাবি করতে পারেন।

পরিচর্যা ও সহায়তার প্রয়োজন মূল্যায়ন

স্ট্রোকের পরে আপনার যদি কোনো অক্ষমতা থাকে, তাহলে আপনি পরিচর্যা ও সহায়তার প্রয়োজন মূল্যায়ন করতে পারেন। এটা আপনার সেবার প্রয়োজন এবং পরিচর্যার খরচের ক্ষেত্রে কোনো আর্থিক সাহায্যের দিকে নজর দেয়। স্থানীয় সামাজিক পরিষেবাগুলির দ্বারা এটি পরিচালিত হয়।



স্ট্রোক দ্বারা প্রভাবিত মানুষদের জন্য আর্থিক সহায়তার ওপরে আরো বিশদ তথ্যের জন্য আমাদের তথ্যপত্র *বেনিফিট ও আর্থিক সহায়তা* দেখুন, যা stroke.org.uk থেকে ডাউনলোড করা যায়।

স্ট্রোকের পরে জীবন উপভোগ করা



স্ট্রোকের পরে জীবন উপভোগ করা

সময় এগনোর সাথে সাথে আপনি সাফল্যের জন্য আপনার ব্যক্তিগত লক্ষ্যগুলি আবিষ্কার করবেন। আরোগ্যলাভ ও পুনর্বাসন একটি দীর্ঘ ও ধীরগতির প্রক্রিয়া হতে পারে, কিন্তু জীবিত থাকা অনেক মানুষই বলেন যে তারা স্ট্রোকের পরে জীবন উপভোগ করার নতুন পছন্দগুলি খুঁজে পান।

সুখী ও স্বাস্থ্যবান থাকা



মানসিক সুস্থতা

আপনার মানসিক সুস্থতার উন্নতি করার একটি উপায় হল শরীরচর্চা করা। শরীরচর্চা আপনার মস্তিষ্কে এমন রাসায়নিক পদার্থ মুক্ত করে যেগুলো আপনাকে ভাল বোধ করায়।

পরিবার ও বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখলে, তা আপনাকে একাকিত্ব বোধ এড়াতে সাহায্য করে।

চেপে রাখবেন না - আপনার অনুভূতিগুলোর বিষয়ে কথা বলতে চেষ্টা করুন। সঙ্গীত ও শিল্পকলার মত সৃষ্টিশীল কাজকর্মগুলোও আপনাকে আপনার অনুভূতি প্রকাশ করতে সাহায্য করতে পারে।

স্ট্রোকের পরে মানসিক সমস্যা হওয়া একটা সাধারণ ঘটনা। আপনার যদি উদ্বেগ বা অবসাদের মত সমস্যা থাকে, তাহলে আপনাকে জিপি-র কাছে সাহায্য চান।



স্ট্রোকের মানসিক প্রভাব বিষয়ে আরো পড়ুন **9** পাতায়।



জীবনকে আগ্রহজনক করে তোলা

আপনি উপভোগ করেন এমন কার্যকলাপে অংশ নিন। নতুন জিনিস চেষ্টা করে দেখা এবং নতুন মানুষদের সাথে দেখা করার মাধ্যমে নিজেকে চ্যালেঞ্জ জানান।

আপনি অন্য মানুষদের থেকে সহায়তা পেতে পারেন যাদের স্ট্রোক হয়েছিল। স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশনের অনেকগুলি গ্রুপের একটি নেটওয়ার্ক আছে এবং ইউকে জুড়ে স্বাধীন স্ট্রোক ক্লাব আছে। একটি গ্রুপে গেলে তা আপনাকে একটি নতুন উদ্দেশ্য দিতে পারে এবং নতুন বন্ধুত্ব তৈরি করতে সাহায্য করে।



স্ট্রোক গ্রুপগুলোর সম্বন্ধে আরো তথ্যের জন্য 42 পাতা দেখুন

কাজ করা

আপনি যদি স্ট্রোকের পরে কাজে ফিরে যান বা কাজে ফেরার পরিকল্পনা করেন, তাহলে কাজ করা ও স্ট্রোকের ওপরে কিছু রিসোর্স আছে stroke.org.uk/back-to-work-এ।

সাম্য আইন অক্ষমতায়ুক্ত মানুষদের কাজের ক্ষেত্রে সুরক্ষা দেয়, এবং আপনি যাতে কাজে থাকতে পারেন, সেই জন্য আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপনার নিয়োগকর্তার একটি কর্তব্য আছে, যদি তা সম্ভব হয়। আপনাকে কাজে ফিরে যেতে সাহায্য করার জন্য আপনি বেনিফিট ও অন্যান্য সহায়তার জন্য যোগ্য হতে পারেন।

পেশাজীবীর দৃষ্টিভঙ্গি: কাজ

"স্ট্রোকের পরে বিরাট সমস্যা নিয়েও আমরা মানুষকে কাজে ফিরে যেতে দেখেছি - তারা চমৎকার মানুষ।"

কলিন, স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন কো-অর্ডিনেটর

গাড়ি চালানো ও ঘোরাফেরা করা

স্ট্রোক বা TIA (মিনি-স্ট্রোক)-এর পরে আপনি আইনসম্মতভাবে এক মাসের জন্য গাড়ি বা মোটরসাইকেল চালাতে পারেন না। আবার গাড়ি চালানো শুরু করার আগে, আপনাকে অবশ্যই DVLA -কে জানাতে হবে যে স্ট্রোকের কারণে আপনার গাড়ি চালানোর সামর্থ্য প্রভাবিত হয়েছে কিনা। আপনার যদি কোনো ধরনের মস্তিষ্কের অস্ত্রোপচার বা খিঁচুনি হয়ে থাকে তাহলে আপনাকে অবিলম্বে DVLA-কে জানাতে হবে।

আপনি যদি বাস, কোচ বা লরি চালক হন, তাহলে আপনার স্ট্রোক বা TIA হওয়ার সাথে সাথে আপনাকে DVLA-কে অবশ্যই জানাতে হবে।



আরো তথ্যের জন্য stroke.org.uk/driving দেখুন

ব্লু ব্যাজ স্কিম আপনাকে সুবিধাজনক জায়গায় পার্ক করার অনুমতি দিয়ে আরো সহজে ঘোরাফেরা করতে সাহায্য করে।

স্থানীয় কাউন্সিলগুলোতে সর্বজনীন পরিবহন যোজনা আছে, এবং আপনার যদি অক্ষম ব্যক্তির রেলকার্ড থাকে তাহলে আপনি সস্তায় রেল যাতায়াত পেতে পারেন।

আপনার আরেকটি স্ট্রোকের ঝুঁকি হ্রাস করা



আপনার আরেকটি স্ট্রোকের ঝুঁকি হ্রাস করা

প্রত্যেকের স্ট্রোক হওয়ার ভিন্ন ভিন্ন ঝুঁকি আছে, যা নির্ভর করে তাদের শরীর ও জীবনশৈলীর ওপরে।

স্ট্রোকের প্রধান ঝুঁকির কারণগুলো হল:

1. বয়স

আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে, আপনার ধমনীগুলো আরো শক্ত হয়ে যায়, যার ফলে সেগুলো আটকে যাওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

2. স্বাস্থ্যের সমস্যা

স্বাস্থ্যের কিছু সমস্যা আপনার স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দিতে পারে।

- TIA ও স্ট্রোক: আপনার যদি TIA (মিনি-স্ট্রোক) বা স্ট্রোক হয়ে থাকে, তার মানে হল আপনার আরেকটি স্ট্রোক হওয়ার অধিকতর ঝুঁকি আছে। তবে আপনি আপনার ঝুঁকি কমানোর জন্য পদক্ষেপ নিতে পারেন - আরো তথ্যের জন্য **32 পাতা দেখুন**।

অন্য যে অবস্থাগুলো আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় সেগুলো হল:

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

3. জীবনশৈলী

আমরা দৈনন্দিন জীবনে যে সব কাজ করি তার ফলে স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে, যার অন্তর্ভুক্ত হল:

- ধূমপান
- খুব মোটা হওয়া
- খুব বেশি মদ্যপান করা
- বেশি শরীরচর্চা না করা
- অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া।

4. পারিবারিক ইতিহাস

স্ট্রোক পরিবারে বংশপরম্পরায় চলে। তাই আপনার পরিবারে কারো যদি অতীতে স্ট্রোক হয়ে থাকে তাহলে আপনার স্ট্রোক হওয়ার বেশি সম্ভাবনা আছে।

5. জাতি

আফ্রিকান বা ক্যারিবিয়ান পরিবারের কৃষ্ণঙ্গ মানুষদের ক্ষেত্রে স্ট্রোক বেশি ঘন ঘন হয়। ভারত, পাকিস্তান ও বাংলাদেশের মত দক্ষিণ এশীয় দেশগুলোর মানুষদের মধ্যে এটা বেশি সাধারণত দেখা যায়।

আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ করা

আপনার নিজের স্ট্রোকের ঝুঁকি সম্বন্ধে আপনার জিপি-কে আরো ব্যাখ্যা করতে বলা জরুরি, যাতে আপনি জানতে পারেন যে আপনার ঝুঁকি কমানোর জন্য আপনি কী কী পদক্ষেপ নিতে পারেন।

আপনার যখন স্ট্রোক বা TIA (মিনি-স্ট্রোক) ধরা পড়ে, তখন ডাক্তাররা জানতে চেষ্টা করবেন যে স্ট্রোক কোন কারণে হয়েছিল। আপনার আরেকবার স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা কমানোর জন্য তারা চিকিৎসা করেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনার যদি উচ্চ রক্তচাপ থাকে, তারা আপনাকে তা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য চিকিৎসা দেন, যা আবার আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়।

সব মিলিয়ে, স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা ব্যক্তিদের চারজনের মধ্যে প্রায় একজনের পাঁচ বছরের মধ্যে আরেকবার স্ট্রোক হয়। প্রথম 30 দিনের মধ্যে দ্বিতীয় বার স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। সেই কারণেই, আপনাকে উচ্চ রক্তচাপ ও অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশন-এর মত স্ট্রোকের সাথে সম্পর্কযুক্ত যে সব স্বাস্থ্যের অবস্থার জন্য চিকিৎসা প্রদান করা হয় সেগুলো অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনাকে যদি পরামর্শ দেওয়া হয়, সেই ক্ষেত্রে দীর্ঘকাল ধরে আপনার চিকিৎসা চালিয়ে যাওয়াও গুরুত্বপূর্ণ, যাতে আপনি আপনার ঝুঁকিকে যথাসম্ভব কমাতে পারেন।

আমরা জানি যে বিশ্বব্যাপী প্রায় 90% স্ট্রোক একটি চিকিৎসায়োগ্য স্বাস্থ্যের অবস্থা বা ধূমপানের মত একটি 'জীবনশৈলীর' কারণের সাথে সম্পর্কিত। আপনি যদি জানেন যে আপনার এখানে তালিকাভুক্ত কোনো ঝুঁকির কারণ আছে, তাহলে আপনি চিকিৎসাগুলি অনুসরণ করার দ্বারা এবং কিছু স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী পদক্ষেপ নেওয়ার মাধ্যমে আপনার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারেন।



অনিশ্চয়তার মোকাবিলা করা

অনিশ্চয়তা স্ট্রোকের অংশ। অনেক মানুষ ভবিষ্যতের বিষয়ে দুশ্চিন্তা করেন। এই দুশ্চিন্তার ফলস্বরূপ উদ্বেগ ও অবসাদ হতে পারে। আপনি যদি দুশ্চিন্তায় ডুবে যাওয়ার মত অনুভব করেন তাহলে আপনার জিপি-র সঙ্গে কথা বলুন। অথবা আপনি স্ট্রোক হেল্পলাইনে ফোন করতে পারেন **0303 3033 100** নম্বরে।

আপনি যে ধাপগুলি নিতে পারেন

আপনার জিপি আপনার ঝুঁকি কমানোর জন্য আপনাকে ধারণা ও সহায়তা দিতে পারেন। আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানোর সেরা উপায়গুলোর মধ্যে একটি হল স্ট্রোকের সাথে সম্পর্কিত যে কোনো স্বাস্থ্যের অবস্থার জন্য চিকিৎসা নেওয়া।

একটি ইঙ্কিমিক স্ট্রোক বা TIA (মিনি-স্ট্রোক)-এর পরে: প্লেটলেট-বিরোধী ওষুধগুলি রক্তকে কম চটচটে করে তোলার মাধ্যমে আরেকটি রক্তপিণ্ড জমাট বাঁধার ঝুঁকি কমায়।

উচ্চ রক্তচাপ: উচ্চ রক্তচাপের জন্য অনেকগুলি ভিন্ন ভিন্ন ধরনের ওষুধ আছে। আপনি হয়ত ডাই-ইউরেটিস্ট্র, ক্যালশিয়াম-চ্যানেল ব্লকার, ACE ইনহিবিটর, ও বিটা ব্লকারগুলির সমন্বয়ে শুনে থাকবেন। স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলীর ধাপগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হল ধূমপান বন্ধ করা, মদ্যপানের পরিমাণ কমানো এবং আরো বেশি সক্রিয় থাকা।

অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশন (অনিয়মিত হৃদস্পন্দন): অনেক ধরনের ওষুধ যা ব্যবহার করে হৃদযন্ত্রের স্বাভাবিক ছন্দ ফিরিয়ে আনা যায় বা হৃদস্পন্দনের গতিকে নিয়ন্ত্রণ করা যায়। রক্তপিণ্ড জমাট বাঁধার ঝুঁকি কমানোর জন্য অ্যান্টিকোয়াগুলান্ট ওষুধগুলি ব্যবহার করা হতে পারে। কখনও কখনও একটি স্বাভাবিক ছন্দ ফিরিয়ে আনার জন্য একটি শল্যচিকিৎসা প্রণালী ব্যবহার করা হয়।

ডায়াবিটিস: চিকিৎসাগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ করার ওষুধ ও ইনসুলিন ইঞ্জেকশন। স্বাস্থ্যকর আহার, ওজন কমানো ও ব্যায়াম ব্লাড সুগারের মাত্রাগুলি নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে।

উচ্চ কোলেস্টেরল: স্ট্যাটিন হল রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা কমানোর জন্য প্রধান ধরনের ওষুধ। স্বাস্থ্যকর আহার, ব্যায়াম এবং ধূমপান বন্ধ করাও কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করতে পারে।

মনে রাখবেন, আপনার জিপি-র সঙ্গে কথা না বলে কোনো চিকিৎসা বন্ধ করবেন না।



স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলীর ধাপগুলি

সক্রিয় থাকা এবং ভালভাবে খাবার খাওয়া আপনার আরেকটি স্ট্রোক হওয়ার ঝুঁকি কমায়। স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী আপনাকে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবিটিস ও উচ্চ কোলেস্টেরলের মত অবস্থাগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করতে পারে, যা আবার আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকিকে কমায়। স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, ধূমপান বন্ধ করা, কম মদ্যপান করা এবং বেশি সক্রিয় থাকার মত ধাপগুলির সবকটিই আপনার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

ধূমপান বন্ধ করা

ধূমপান আপনার স্ট্রোকে মারা যাওয়ার ঝুঁকিকে দ্বিগুণ করে দেয়, তাই তা ছেড়ে দেওয়ার জন্য পরামর্শ নেওয়া যথেষ্ট যথাযথ। আপনি ধূমপান বন্ধ করার সাথে সাথেই আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমতে শুরু করে।

ভালভাবে খাওয়া

প্রচুর পরিমাণে সবজি ও ফল খান, এবং সম্ভব হলে বাড়িতে রান্না করা খাবার খান, যেহেতু এতে সাধারণত প্রস্তুত আহার ও স্ন্যাক্সের চেয়ে কম ফ্যাট ও লবণ থাকে। লবণের পরিমাণ কমালেও রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য হতে পারে, এবং কম ফ্যাট খেলে ওজন কমাতে সাহায্য হতে পারে।

ব্যক্তিগত কাহিনী: সক্রিয় হওয়া

"সক্রিয় হওয়ার অর্থ এই নয় যে প্রশিক্ষকের অধীনে জিমে ঘাম বরাতে হবে - এটার মানে হল শুধুই সক্রিয় থাকা। অল্প একটু চলাফেরা অনেক কাজে আসতে পারে।"

মাইকেল, স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা ব্যক্তি

আরো বেশি চলাফেরা করা

আপনার পক্ষে যত বেশি সম্ভব চলাফেরা করুন। দিনে আধ ঘণ্টা হাঁটতে চেষ্টা করুন, যদি পারেন, এবং বাড়িতেও হাঁটাচলা করতে চেষ্টা করুন। প্রতি 20 মিনিট অন্তর ঘরের চারপাশে একটু হাঁটাই আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে পারে।

কম মদ্যপান করা

আপনি কম পরিমাণ মদ্যপান করে আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে পারেন। ইউকে-তে সরকার পরামর্শ দেয় যে মদ্যপানের কারণে স্বাস্থ্যের ঝুঁকিগুলিকে কম রাখার জন্য, এক সপ্তাহ ব্যাপী 14 ইউনিটের বেশি মদ্যপান না করাই সবচেয়ে ভাল। পুরুষ ও মহিলাদের জন্য সীমাটি একই।

আপনার ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা

স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখলে আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি হ্রাস পায়। ওজন কমালেও আপনার উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য হতে পারে, এবং আপনার যদি ডায়াবিটিস থাকে তাহলে আপনার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে সাহায্য হতে পারে।

শুরু করুন

স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলীর পরিবর্তনগুলি করার বিষয়ে ব্যবহারিক পরামর্শগুলির জন্য

stroke.org.uk দেখুন বা আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন।

ধূমপান ছেড়ে দেওয়া, ওজন কমানো এবং কম পরিমাণে মদ্যপান করার ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত সাহায্যের জন্য আপনার জিপি-র সঙ্গে দেখা করুন।

স্ট্রোকের লক্ষণগুলি সনাক্ত করা

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

FAST পরীক্ষা

F

মুখ

মানুষটি কি হাসতে পারেন?

তার মুখ কি এক পাশে ঝুলে গেছে?



A

বাহু

মানুষটি কি দুটি বাহুই ওপরে তুলতে পারেন এবং

সেখানে রাখতে পারেন?



S

কথা বলার সমস্যা

মানুষটি কি স্পষ্টভাবে কথা বলতে পারেন এবং

আপনি যা বলেন তা বুঝতে পারেন?

তার কথা কি জড়িয়ে যায়?



T

সময়

আপনি যদি এই তিনটি লক্ষণের মধ্যে কোনোটি

দেখেন, তাহলে **999** নম্বরে ফোন করার সময়

হয়েছে।



FAST পরীক্ষাটি আপনাকে স্ট্রোকের সবচেয়ে সাধারণ তিনটি লক্ষণ সনাক্ত করতে সাহায্য করে। তবে অন্য লক্ষণও আছে যেগুলিকে আপনার সবসময় গুরুত্ব সহকারে নেওয়া উচিত। এর অন্তর্ভুক্ত হল:

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



স্ট্রোক যে কারো হতে পারে, যে কোনো বয়সে। প্রতিটি সেকেণ্ডই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি স্ট্রোকের এই তিনটি লক্ষণের মধ্যে কোনোটি দেখতে পান, তাহলে অপেক্ষা করবেন না। সেই মুহূর্তেই ফোন করুন **999** নম্বরে।

24 ঘণ্টার বেশি আগের লক্ষণগুলির বিষয়ে কী করতে হবে

আপনার যদি এক দিনের বেশি সময় আগে এমন কোনো 'মাথা ঘোরার' অভিজ্ঞতা হয়ে থাকে যা **TIA** (মিনি-স্ট্রোক) হতে পারে, তাহলে জিপি-কে ফোন করুন এবং জরুরি ভিত্তিতে অ্যাম্বুলেন্স চান। আপনি সবচেয়ে কাছের **NHS** ওয়াক-ইন ক্লিনিকে বা স্থানীয় দুর্ঘটনা ও জরুরি চিকিৎসা বিভাগেও যেতে পারেন। **TIA** হল স্ট্রোকের একটি গুরুতর বিপদসংকেত। তাই চিকিৎসা সহায়তা নেওয়া অপরিহার্য, এমন কি যদি **TIA** কিছু সময় আগে হয়ে থাকে তাহলেও।

স্ট্রোক এবং তার কারণগুলি সনাক্ত করা

একটি পরীক্ষা ও মস্তিষ্কের স্ক্যানের সাহায্যে স্ট্রোক নির্ণয় করা হয়। এটা দেখায় যে স্ট্রোকটি কী ধরনের এবং এটি মস্তিষ্কের কোথায় হয়েছে।

যদি স্ট্রোকটি জমাট বাঁধা রক্তের কারণে হয়ে থাকে, সেই ক্ষেত্রে এটি মস্তিষ্কের ভিতর থেকে এসেছে নাকি হৃদপিণ্ড থেকে এসেছে তা জানার জন্য একটি স্ক্যান এবং অন্যান্য পরীক্ষা ব্যবহার করা হয়।

যদি স্ট্রোকটি রক্তপাতের কারণে হয়ে থাকে, সেই ক্ষেত্রে একটি স্ক্যান দেখাতে পারে যে আপনার মস্তিষ্কের রক্তবাহী নালীগুলিতে কোনো সমস্যা আছে কিনা।

স্ক্যানের ধরন:

- কম্পিউটেড টমোগ্রাফি স্ক্যান (CT)
- ম্যাগনেটিক রেজোনেন্স ইমেজিং স্ক্যান (MRI)।

অন্য পরীক্ষা ও যাচাই:

- ECG (ইলেক্ট্রোকার্ডিওগ্রাম): হৃদস্পন্দন পরীক্ষা করে
- ডপলার আলট্রাসাউন্ড: গলার ধমনীগুলিতে অবরোধ আছে কিনা তা পরীক্ষা করে
- রক্তচাপ মাপা হয়।

আপনার রক্তে এগুলি পরীক্ষা করা হয়:

- রক্ত জমাট বাঁধা
- ব্লাড সুগার
- কোলেস্টেরলের মাত্রা।

স্ট্রোকের জরুরি চিকিৎসা

স্ট্রোকের চিকিৎসাগুলি মস্তিষ্কে রক্ত সরবরাহ পুনরায় শুরু করতে চেষ্টা করে। এটা মস্তিষ্কে আরো ক্ষতি থামাতে পারে এবং কখনও কখনও এর অর্থ হল লক্ষণগুলির উন্নতি হয়।

যদি আপনার মস্তিষ্কে রক্ত জমাট বাঁধে, তখন ডাক্তাররা কখনও কখনও জমাট বাঁধা রক্ত দূর করার ওষুধ দিয়ে এটিকে সরাতে চেষ্টা করতে পারেন (থ্রম্বোলিসিস)। থ্রম্বেক্টমি হল একটি চিকিৎসা যা যান্ত্রিক উপকরণের সাহায্যে জমাট বাঁধা রক্ত দূর করে। এখনও পর্যন্ত এটা ইউকে-র অল্প সংখ্যক হাসপাতালেই পাওয়া যায়।

আপনার মস্তিষ্কে যদি রক্তপাত হয়ে থাকে, সেই ক্ষেত্রে ডাক্তাররা রক্তপাত বন্ধ করা বা চাপ কমানোর জন্য সার্জারি করতে পারেন।

আরেকটি স্ট্রোক থামানোর জন্য চিকিৎসা

হাসপাতালে ডাক্তাররা আবার স্ট্রোক হওয়া আটকানোর চেষ্টাও করেন। তারা কখনও কখনও সার্জারির মাধ্যমে গলার ধমনীতে (ক্যারোটিড ধমনী) অবরোধ দূর করেন।

তারা রক্তচাপ কমানো এবং রক্তের কোলেস্টেরল কমানোর জন্য ওষুধ ব্যবহার করেন। রক্ত জমাট বাঁধা আটকানোর জন্যও তারা ওষুধ ব্যবহার করেন। এর অন্তর্ভুক্ত হল প্লেটলেট-প্রতিরোধী ওষুধগুলি, যা আপনার রক্তকে কম চটচটে করে তোলে। অ্যান্টিকোয়াগুল্যান্ট জমাট বাঁধা রক্তের ঝুঁকিও কমায়।



আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানো এবং চিকিৎসার পদ্ধতিগুলির ওপরে আরো বিশদ তথ্যের জন্য **32** পাতা দেখুন।

সাহায্য ও তথ্য কোথায় পাওয়া যায়



সাহায্য ও তথ্য কোথায় পাওয়া যায়

স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন থেকে

আমাদের সঙ্গে কথা বলুন

আমাদের স্ট্রোক হেল্পলাইন এমন যে কারোর জন্য যিনি স্ট্রোকে আক্রান্ত হয়েছে, তার পরিবার, বন্ধু ও পরিচর্যাকারীরাও অন্তর্ভুক্ত। হেল্পলাইন স্ট্রোকের যে কোনো দিকের ব্যাপারে আপনাকে তথ্য ও সহায়তা দিতে পারে।

আমাদের ফোন করুন **0303 3033 100** নম্বরে, টেক্সটফোন থেকে

18001 0303 3033 100 নম্বরে অথবা ইমেল করুন info@stroke.org.uk-এ।

আমাদের প্রকাশনাগুলি পড়ুন

আমরা স্ট্রোক সংক্রান্ত বিভিন্ন ধরনের বিষয় সম্বন্ধে বিস্তারিত তথ্য প্রকাশ করি, যার অন্তর্ভুক্ত হল আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানো এবং পুনর্বাসন। অনলাইন stroke.org.uk-এ পড়ুন অথবা ছাপানো কপির জন্য হেল্পলাইনে ফোন করে অনুরোধ করুন।

স্ট্রোক সম্বন্ধে আমাদের মূল নির্দেশিকাগুলি

যখন আপনার স্ট্রোক হয় - স্ট্রোক হয়েছে এমন কারোর জন্য একটি সংক্ষিপ্ত নির্দেশিকা।

স্ট্রোকের পরে পরবর্তী পদক্ষেপ - স্ট্রোক হয়েছে এমন মানুষদের জন্য তথ্য।

স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা মানুষদের সহায়তা করা - পরিবার, বন্ধু ও পরিচর্যাকারীদের জন্য তথ্য।

আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কীভাবে কমানো যায় - আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানো সম্বন্ধে পরামর্শ ও তথ্য।

স্ট্রোকে আক্রান্ত অন্য মানুষদের সঙ্গে কথা বলা

আপনার স্থানীয় এলাকায় একটি স্ট্রোক গ্রুপ থাকতে পারে, যেখানে আপনি স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা অন্য মানুষদের সঙ্গে দেখা করতে পারেন। আপনি আমাদের অনলাইন ফোরাম **TalkStroke** stroke.org.uk/talkstroke এবং আমাদের ফেসবুক পেজ www.facebook.com/TheStrokeAssociation-এ মানুষদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে পারেন।

স্ট্রোক গ্রুপ ও অন্যান্য মুখোমুখি সহায়তার সম্বন্ধে আরো তথ্যের জন্য আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন বা stroke.org.uk/support দেখুন।

শিশু বয়সে স্ট্রোক

এই নির্দেশিকাটি প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে স্ট্রোক সম্বন্ধে। শিশু বয়সে স্ট্রোকের সম্বন্ধে আরো তথ্যের জন্য stroke.org.uk/childhood দেখুন।

স্বাস্থ্য এবং দৈনন্দিন জীবনযাপনের ক্ষেত্রে সহায়তা

স্ট্রোকের লক্ষণ

আপনারা অথবা আপনার পরিচিত কারোর যদি স্ট্রোকের কোনো লক্ষণ থাকে তাহলে অপেক্ষা করবেন না। সেই মুহূর্তেই **999** নম্বরে ফোন করুন। **FAST** পরীক্ষার জন্য **36** পাতা দেখুন।

আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তাটি নিন

স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা মানুষ ও তাদের পরিচর্যাকারীদের যে সব খেরাপি ও সহায়তার প্রয়োজন হয়, সেগুলি ইউকে-র কিছু অংশে পাওয়া কঠিন হতে পারে। আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তা পাওয়া সম্বন্ধে তথ্যের জন্য আমাদের হেল্পলাইন **0303 3033 100** নম্বরে যোগাযোগ করুন।

স্ট্রোক-পরবর্তী পর্যালোচনার অনুরোধ করা

স্ট্রোকের পরে আপনার প্রয়োজনগুলির পর্যালোচনা করানো উচিত, সাধারণত প্রায় ছয় মাস পরে। যদি এটা না হয়ে থাকে, তাহলে জিপি-কে এটার ব্যবস্থা করতে বলুন।

দৈনন্দিন সহায়তার প্রয়োজনগুলি

দৈনন্দিন জীবনযাপন ও বাসস্থানের ক্ষেত্রে সহায়তার জন্য, আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের সোশ্যাল সার্ভিসেস বিভাগে যোগাযোগ করুন।

আইনি ও আর্থিক পরামর্শ

আর্থিক, আইনি ও চাকরি সংক্রান্ত বিষয়গুলি সম্বন্ধে বিনামূল্যে, গোপনীয় পরামর্শের জন্য সিটিজেন্স অ্যাডভাইস-এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন (**45** পাতা দেখুন)।

সহায়তা ও তথ্যের অন্যান্য উৎস

আপনার ঝুঁকি কমানোর জন্য সহায়তা

ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশন

ওয়েবসাইট: www.bhf.org.uk

হেল্পলাইন: 0300 330 3311

ডায়াবিটিস ইউকে

ওয়েবসাইট: www.diabetes.org.uk

হেল্পলাইন: 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk

ওয়েবসাইট: www.drinkaware.co.uk

ড্রিংকলাইন: 0300 123 1110

সিক্ল সেল সোসাইটি

ওয়েবসাইট: www.sicklecellsociety.org

টেলি: 020 8961 7795

স্মোকফ্রী

ওয়েবসাইট: www.nhs.uk/smokefree

পরিচর্যাকারীদের জন্য সহায়তা

কেয়ারার্স ইউকে

ওয়েবসাইট: www.carersuk.org

পরামর্শের লাইন: 0808 808 7777

ক্রুজ বিরীভমেন্ট কেয়ার

ওয়েবসাইট: www.cruse.org.uk

টেলি: 0808 808 1677

অর্থ ও বাসস্থানের ক্ষেত্রে সহায়তা

সিটিজেন্স অ্যাডভাইস

ওয়েবসাইট: www.citizensadvice.org.uk

পরামর্শের লাইন: ইংল্যান্ড 0344 411 1444, ওয়েলস 0344 477 2020,

স্কটল্যান্ড 0808 800 9060, টেক্সট-রিমে 0344 411 1445

GOV.UK সরকারী পরিষেবা ও তথ্য

ওয়েবসাইট: www.gov.uk

ইন্ডিপেন্ডেন্ট এজ

ওয়েবসাইট: www.independentage.org

হেল্পলাইন: 0800 319 6789

স্ট্রোকের প্রভাবের ক্ষেত্রে সহায়তা

অ্যালজাইমার্স সোসাইটি

ওয়েবসাইট: www.alzheimers.org.uk

হেল্পলাইন: 0300 222 1122

স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশনের কাছ থেকে অ্যাফেসিয়া বিষয়ক সংস্থান

ওয়েবসাইট: stroke.org.uk/aphasia

চেস্ট হার্ট অ্যান্ড স্ট্রোক স্কটল্যান্ড

ওয়েবসাইট: www.chss.org.uk

পরামর্শের লাইন: 0808 801 0899

ডিফারেন্ট স্ট্রোকস: স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা অল্পবয়স্ক মানুষদের জন্য সহায়তা

ওয়েবসাইট: www.differentstrokes.co.uk

স্ট্রোকলাইন: 0190 831 7618

ডিসেবিলিটি রাইটস ইউকে

ওয়েবসাইট: www.disabilityrightsuk.org

টেলি: 020 7250 8181

ইমেল: enquiries@disabilityrightsuk.org

হেডওয়ে, মস্তিষ্কে অজ্ঞোপচার বিষয়ক সমিতি

ওয়েবসাইট: www.headway.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 800 2244

মাইন্ড

ওয়েবসাইট: www.mind.org.uk

ইনফোলাইন: 0300 123 3393

RNIB (রয়্যাল ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ ব্লাইন্ড পিপল)

ওয়েবসাইট: www.rnib.org.uk

হেল্পলাইন: 0303 123 9999

একটি গবেষণা অধ্যয়নে যোগ দেওয়া



আপনি একটি গবেষণা অধ্যয়নে অংশ নেওয়ার জন্য যোগ্য হতে পারেন।

গবেষণা আমাদেরকে স্ট্রোকের রোগনির্ণয় ও পরিচর্যাকে উন্নত করতে সাহায্য করে। আপনাকে যদি একটি অধ্যয়নে অংশ নিতে বলা হয়, তাহলে আপনার যে কোনো প্রশ্নের বিষয়ে আপনি গবেষকদের সঙ্গে আলোচনা করতে পারেন, এবং আপনি আপনার জিপি-র সঙ্গেও কথা বলতে পারেন।

আমাদের তথ্য সম্বন্ধে



আমরা স্ট্রোকে আক্রান্ত মানুষদের জন্য সেরা তথ্য প্রদান করতে চাই। সেই কারণে আমরা স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা মানুষদের এবং তাদের পরিবারদের, এছাড়াও চিকিৎসা বিশেষজ্ঞদের অনুরোধ করি, যাতে তারা আমাদের প্রকাশনাগুলিকে একত্রিত করে প্রস্তুত করতে আমাদের সাহায্য করেন।



আমরা কেমন কাজ করেছিলাম? আপনি এই নির্দেশিকার বিষয়ে কী ভাবেন তা আমাদের জানাতে, অথবা এটি তৈরি করার জন্য আমাদের ব্যবহার করা উৎসগুলির একটি তালিকার জন্য অনুরোধ করতে, আমাদের ইমেল পাঠান feedback@stroke.org.uk-এ।

এই নির্দেশিকায় ব্যবহার করা উদ্ধৃতিগুলির পরিচয় গোপন করা হয়েছে।



অনুগ্রহ করে অবগত থাকুন যে আপনার অবস্থা অনুযায়ী উপযোগী করে তোলা বিশেষজ্ঞ পেশাদার পরামর্শের বিকল্প হয়ে ওঠা এই তথ্যের উদ্দেশ্য নয়। আমরা এটা সুনিশ্চিত করতে চেষ্টা করি যাতে আমাদের প্রদান করা বিষয়বস্তু নির্ভুল ও সাম্প্রতিকতম হয়, তবে সময়ের সাথে সাথে তথ্যের পরিবর্তন হতে পারে। স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন এই প্রকাশনার তথ্য অথবা কোনো তৃতীয় পক্ষের তথ্য বা এখানে অন্তর্ভুক্ত বা উল্লেখ করা ওয়েবসাইটগুলির তথ্য ব্যবহার করার প্রসঙ্গে আইন দ্বারা অনুমোদিত সীমা পর্যন্ত কোনো দায় স্বীকার করে না।



আমরা একসাথে স্ট্রোককে পরাজিত করতে পারি

Stroke
association

আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন

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

স্ট্রোক হেল্পলাইন: 0303 3033 100

টেক্সটফোন থেকে: 18001 0303 3033 100

ইমেল: info@stroke.org.uk

ওয়েবসাইট: stroke.org.uk

আমরা হলাম স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন

আমরা স্ট্রোকের পরবর্তী জীবনে বিশ্বাস করি। আমরা সেই কারণেই, স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা মানুষদের যথাসাধ্য ভালভাবে আরোগ্যলাভ করতে সাহায্য করি। সেই জন্যই আমরা স্ট্রোকের উন্নততর পরিচর্যার জন্য প্রচার করি। আর সেই জন্যই আমরা নতুন চিকিৎসা এবং স্ট্রোক প্রতিরোধের পদ্ধতিগুলি তৈরি করার জন্য গবেষণায় অর্থ জোগাই।

স্ট্রোকে আক্রান্ত মানুষদের জন্য প্রাণ রক্ষাকারী গবেষণা এবং অপরিহার্য পরিষেবাগুলিতে অর্থ জোগানোর জন্য আমরা আপনাদের সহায়তার ওপরে ভরসা করি। এখন স্ট্রোকের বিরুদ্ধে লড়াইতে যোগদান করুন stroke.org.uk/fundraising এ।

আমরা একসাথে স্ট্রোককে পরাজিত করতে পারি।

© স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন 2017

প্রকাশিত মার্চ 2017

পর্যালোচনা করতে হবে: মার্চ 2019

আইটেম কোড: **A01L12B**

 Health & care
information
you can trust

The Information Standard

Certified
Member