

# আপনি কেন স্ট্রোক প্রতিরোধ করবেন?



## স্ট্রোকের কথা

মস্তিষ্কের কোন এক অংশে রক্ত সরবরাহ বন্ধ হলেই স্ট্রোক হয়। কারণ রক্ত ছাড়া মস্তিষ্কের স্নায়ুকোষ ক্ষতিগ্রস্ত হয় ও মরে যায়। মস্তিষ্কের কোন অংশে এটা ঘটছে তার ওপর স্ট্রোকের উপসর্গ নির্ভর করে। স্ট্রোকের ফলে কোন মানুষের শরীরের/অঙ্গের ক্ষমতা হ্রাস পায় ও কথা বলার সমস্যা দেখা দেয়। তাছড়া চিন্তাশক্তি ও অনুভূতির ও ব্যাঘাত ঘটায়।

 ১৭মি: স্ট্রোক  
 ৬.৫মি: মৃত্যু  
 ২৬মি: পঙ্গুত্বের শিকার

প্রতিবছর সারা পৃথিবীতে আক্রান্ত হন প্রায় ১৭ মিলিয়ন রোগী, তার মধ্যে মৃত্যু হয় প্রায় ৬.৫ মিলিয়ন ও পঙ্গুত্বের শিকার হন ২৬ মিলিয়ন। বিশ্বব্যাপী স্ট্রোকই মৃত্যু ও পঙ্গুত্বের প্রধান কারণ। এই স্ট্রোক যে কোন মানুষের যে কোন বয়সে হতে পারে।



[worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org) | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



**World Stroke  
Organization**

## স্ট্রোক প্রতিরোধযোগ্য

৯০% স্ট্রোকের সঙ্গে  
১০টি প্রধান ঝুঁকির  
কারণ জড়িত।

আপনার যদি ডায়াবেটিস, হার্টে সমস্যা বা স্ট্রোক/TIA -র পূর্ব ইতিহাস থাকে, তাহলে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলে আপনার স্ট্রোকের কারণ জানুন এবং তার ব্যবস্থা নিন। নিচে কিছু ঝুঁকির কারণ এবং তার ব্যবস্থার কথা বলা হয়েছে, যেগুলি মেনে চললে আপনার ঝুঁকি অনেকটাই কমে যাবে।

### আপনার ঝুঁকিগুলি জেনে নিন

#### ১) উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখুন :

উচ্চরক্তচাপ (Hypertension) -এর সঙ্গে সব স্ট্রোকের প্রায় অর্ধেকের সম্পর্ক রয়েছে। এটি সনাক্ত করে চিকিৎসা করলে (জীবনশৈলীর পরিবর্তনে ও নিয়মিত ওষুধ সেবনে) স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে।

#### ২) মাঝারি মাপের ব্যায়াম সপ্তাহে ৫বার করা :

একতৃতীয়াংশ স্ট্রোক সোগী নিয়মিত কোনো ব্যায়াম করতেন না। সপ্তাহে ৫বার মাঝারি রকম ব্যায়াম করলে স্ট্রোকের ঝুঁকি অনেকটাই কমে যায়।

#### ৩) পরিমিত স্বাস্থ্যকর খাবার খান :

প্রায় চারভাগের একভাগ রোগী সুস্থ খাবার খান না, বিশেষতঃ ফল ও সব্জি। রোজ ৫ বা তার বেশিবার ফল ও সব্জি খেলে স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে।

#### ৪) রক্তে কোলেস্টেরল কমান :

বেশীরাভাগ, চারজনের মধ্যে একজনের ক্ষেত্রে রক্তে খারাপ কোলেস্টেরল (LDL)-এর সম্পর্ক পাওয়া গেছে। HDL-কোলেস্টেরল ভাল, তাই HDL থাকলে স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে। যদি HDL যুক্ত খাবার গ্রহন করতে না পারেন, তাহলে চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করে ঠিকমত ওষুধ খান, উপকার পাবেন।

#### ৫) শরীরের BMI (Body Mass Index) স্বাস্থ্যসম্মত রাখুন :

অর্থাৎ কোমর ও নিতম্বের (Waist:Hip) অনুপাত ঠিক রাখুন। প্রতি ৫জন স্ট্রোক রোগীর মধ্যে ১জনের ক্ষেত্রে স্কলত্বের সম্পর্ক আছে। ওজন কমাবার প্রয়োজনে কোমর ও নিতম্বের অবুপাত মেপে দেখতে হবে। পুরুষের ক্ষেত্রে এই অনুপাত ০.৯ এর ওপর ও মহিলাদের ক্ষেত্রে যদি ০.৮৫ এর ওপর হয় তাহলে বুঝতে হবে যে ওজন বাড়ার সাথে আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ছে। তাই ওজন কমালে উপকার হবে।

#### ৬) ধূমপান ও তামাকজাত দ্রব্য সেবন করা বন্ধ করুন :

প্রায় ১০জন স্ট্রোক রোগীর মধ্যে ১জনের ধূমপানের নেশা আছে দেখা গেছে। চিকিৎসকের পরামর্শ নিলে তামাকের নেশা ত্যাগ করা সহজ হবে।

#### ৭) মদ (অরদম্ববর) খাওয়া কমান :

প্রতিবছর ১ মিলিয়ন (১০লক্ষ) স্ট্রোক রোগী সঙ্গে অত্যধিক মদ খাওয়ার সম্পর্ক আছে। পুরুষদের ক্ষেত্রে প্রতিদিন ২ ইউনিট ও মহিলাদের ক্ষেত্রে ১ ইউনিট মদ্যপান চলতে পারে। এতে স্ট্রোকের সম্ভাবনা অনেকটাই কমে।

#### ৮) এট্রিয়াল ফিব্রিলেশান (অঢ়ক্ষভতর উভথক্ষভররতঢ়ভশ)-এর সনাক্তকরণ ও চিকিৎসা :

অনিয়মিত হার্টের ছন্দ ও হৃৎপিণ্ডের অন্যান্য অসুখের সঙ্গে শতকরা ৯ ভাগ স্ট্রোকের সম্পর্ক আছে। চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে চললে লাভ হবে।

#### ৯) মধুমেহ বা ডায়াবেটিস (ঈভতখনঢ়নড়) :

Diabetes বা মধুমেহ -র ঝুঁকির কারণগুলি কমালে স্ট্রোকের ঝুঁকিও অনেক কমে যাবে।

#### ১০) আয় ও শিক্ষা :

কম আয় ও শিক্ষার সঙ্গে দেশ ও বিদেশে স্ট্রোকের সম্পর্ক দেখা গেছে। দারিদ্র দূরীকরণের সঙ্গে সঙ্গে উন্নতমানের স্বাস্থ্য ও শিক্ষার প্রসারণ জনিত সরকারী নীতি নির্ধারণ, স্ট্রোক ও অন্যান্য অসংক্রামক ব্যাধির মোকাবিলায় সদর্থক ভূমিকা পালন করবে।



worldstrokecampaign.org | @WStrokeCampaign | #WorldStrokeDay

facebook.com/worldstrokecampaign



World Stroke  
Organization

# আপনি কি করতে পারেন

## স্ট্রোক প্রতিরোধের জন্য ?

সাধারণ মানুষ হিসাবে...

- ১) আপনার নিজের স্ট্রোকের কোন ঝুঁকি আছে কিনা তা দেখতে বিশ্ব স্ট্রোক সংস্থা অনুমোদিত “স্ট্রোকরিস্কোমিটার” অ্যাপ ব্যবহার করুন।
- ২) আপনার রক্তচাপ মেপে দেখুন।
- ৩) চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী চলে স্ট্রোকের ঝুঁকি কমান। দুটি সঠিক পদক্ষেপ দরকার এক্ষেত্রে - ১) সঠিক জীবনশৈলী মেনে চলা ও ২) পরিবেশ দূষণ থেকে দূরে থাকা।
- ৪) সমর্থন বা সাহায্য নিতে হবে। স্ট্রোক কেব ও কিভাবে প্রতিরোধ করা দরকার তা নিয়ে বাড়ীর সদস্য ও বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে কথাবার্ত বলা।

চিকিৎসক হিসাবে...

- ১) শারীরিক ও মানসিক অবস্থার অবনতি স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে। এক-তৃতীয়াংশ স্ট্রোক রোগীর মধ্যে আগের হয়ে যাওয়া স্ট্রোক বা TIA- এর ইতিহাস থাকে। কারো কারো হৃদযন্ত্রের অসুখও থাকে। এগুলি সম্পর্কে নিশ্চিত হয়ে তাঁরা ঠিকমত চিকিৎসা গ্রহণ করছেন কিনা। এছাড়া রোগীর উচ্চরক্তচাপ বা AF থাকলে তাই সঠিক চিকিৎসা ব্যবস্থা করতে হবে।
- ২) আপনার রোগী ও তাঁর এলাকার সব রোগীদের উচ্চরক্তচাপ ও হার্টের বিটের ছন্দের পরীক্ষা করান।
- ৩) সঠিক তথ্য ও সমর্থন দেওয়া দরকার - রোগী ও স্থানীয় মানুষদের মধ্যে কিভাবে দীর্ঘস্থায়ী ঝুঁকি কমানো যায়, তা নিয়ে বাস্তবানুগ আলোচনা ও সমাধান সূত্রের খোঁজ দিতে হবে।
- ৪) সকলের জন্য সঠিক চিকিৎসা-ব্যবস্থা ও নীতি নির্ধারণ করা।

সরকার ও স্বাস্থ্যব্যবস্থার নীতি নির্ধারকদের ভূমিকা.....

- ১) সব মানুষের জন্য স্ট্রোক প্রতিরোধের সঠিক ব্যবস্থা নিতে হবে।
- ২) স্ট্রোক প্রতিরোধ ও তার সঠিক মূল্যায়ন করা। সরকারকে দীর্ঘস্থায়ী ব্যবস্থা নেওয়ার জন্য নেতৃত্ব দিতে হবে, যাতে কম খরচে স্ট্রোকের ঝুঁকির নির্ণয় ও চিকিৎসার পরিকাঠামো সঠিক ব্যবস্থা করা যায়।
- ৩) চিকিৎসক, গবেষক, স্ট্রোকে আক্রান্ত রোগী ও স্ট্রোক সাপোর্ট সংস্থার সবাই মিলে উন্নতমানের স্বাস্থ্যপরিষেবার ব্যবস্থা করে এলাকাভিত্তিক, জাতীয় ও বিশ্বব্যাপী স্ট্রোক প্রতিরোধ ব্যবস্থার কার্যকরী পদক্ষেপ সুনিশ্চিত করা।

## Corporate partners

The World Stroke Campaign has been made possible through the generous financial contribution of its corporate partners.

Platinum Plus

Medtronic

Platinum

Boehringer  
Ingelheim

Gold

Bristol-Myers Squibb Pfizer

Silver

AstraZeneca

Bronze

EVER  
NEURO PHARMA

## বিশ্ব স্ট্রোক সংস্থা সম্পর্কে

বিশ্ব স্ট্রোক সংস্থার মূল লক্ষ্য হল বিশ্বব্যাপী স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানোর জন্য প্রতিরোধ, চিকিৎসা ও দীর্ঘকালীন দেখাশোনার ব্যবস্থা নিশ্চিত করা। আমাদের কাঙ্ক্ষিত হলে প্রত্যেক রোগী, তার পরিবার তথা সমাজের ওপর স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানো। আমাদের সদস্যবৃন্দ একসঙ্গে স্ট্রোকের ঝুঁকি সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি ও চিকিৎসা এবং পরিষেবার উন্নতির লক্ষ্যে কাজ করবেন।

আমাদের বিশ্ব স্ট্রোকের বোঝা কমাতে পারলে দুঃখ পৃথিবী সবার জন্য এক স্বচ্ছকর জায়গা হয়ে উঠবে।



worldstrokecampaign.org | @WStrokeCampaign | #WorldStrokeDay

facebook.com/worldstrokecampaign



World Stroke  
Organization