

আপনার কি স্ট্রোকের ঝুঁকি রয়েছে?

স্ট্রোককে আটকানো যেতে পারে। আপনি আপনার স্ট্রোক হওয়ার ঝুঁকি কম করতে পারেন। আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো নিয়ে কথা বলুন।

- **উচ্চ রক্তচাপ বা হাইপারটেনশন।** এটা হচ্ছে স্ট্রোক হওয়ার এক নম্বর ঝুঁকির কারণ। কিভাবে রক্তচাপ কম করা যায় সে ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করুন।
- **উচ্চ কোলেস্টেরল।** আপনার কোলেস্টেরল পরিচালনা এবং নিয়ন্ত্রণ করতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে মিলে প্রচেষ্টা করুন।
- **হৃদরোগ।** করোনারি আর্টারির রোগ এবং অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশন (অনিয়মিত হার্টবিট) এর মতো রোগ আপনার ঝুঁকি বাড়াতে পারে। স্ট্রোক প্রতিরোধ করতে হার্টের সমস্যার মোকাবিলা করার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে মিলে প্রচেষ্টা করুন।
- **ডায়াবেটিস।** আপনার ডায়াবেটিস পরিচালনা এবং নিয়ন্ত্রণ করতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে মিলে প্রচেষ্টা করুন।
- **ধূমপান।** ধূমপান এড়িয়ে চলুন বা বাদ দিন। সফলভাবে ধূমপান বাদ দিতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে মিলে প্রচেষ্টা করুন।
- **মেদবহুলতা।** স্বাস্থ্যকর প্রণালী মেনে খাবার খান এবং নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম করুন।

আপনার ঝুঁকি কমানোর জন্য আপনি কি করতে পারেন?

জীবনচর্চায় ছোট ছোট পরিবর্তন বড় পার্থক্য গড়ে দিতে পারে!

- লবণ, স্যাচুরেটেড ফ্যাট, টোটাল ফ্যাট এবং কোলেস্টেরল কম থাকা খাবার বেছে নিয়ে স্বাস্থ্যকর ডায়েট গ্রহণ করুন।
- সপ্তাহের বেশিরভাগ দিন 30 মিনিট করে নিয়মিত ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন।
- একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন।
- ধূমপান করবেন না, সেকেন্ড হ্যান্ড ধূমপানও এড়িয়ে চলুন।
- অ্যালকোহল গ্রহণের মাত্রা সীমিত করুন।



Department of Health

স্ট্রোকের যেকোনো লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত পদক্ষেপ নিন



F	 <p>মুখ অসাড় হয়ে যাওয়া</p>
A	 <p>হাত দুর্বল হয়ে আসা</p>
S	 <p>blap nof sssky কথা বলতে সমস্যা হওয়া</p>
T	 <p>911 এ কল করুন</p>

মনে হচ্ছে যে একজন ব্যক্তির স্ট্রোক হয়েছে? অবিলম্বে 9-1-1 এ কল করুন!

স্ট্রোক কি?

যখন অক্সিজেন বহনকারী রক্ত মস্তিষ্কের বিভিন্ন অংশে পৌঁছাতে বাধাপ্রাপ্ত হয় তখন স্ট্রোক হয়। মস্তিষ্কের কোষগুলি মরতে শুরু করে। স্ট্রোককে কোনো কোনো সময় ব্রেইন স্ট্রোকও বলা হয়। স্ট্রোকের ফলে মস্তিষ্কের দীর্ঘস্থায়ী ক্ষতি হতে পারে, বড় কোনো অক্ষমতা তৈরী হতে পারে বা এমনকি মৃত্যুও হতে পারে। দ্রুত চিকিৎসা করা হলে স্ট্রোকের দীর্ঘমেয়াদী প্রভাবকে কম করা যেতে পারে।

স্ট্রোকের প্রথম লক্ষণ দেখা দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে 9-1-1 এ কল করুন!

স্ট্রোকের সব লক্ষণগুলিই কোনো সতর্কতা ছাড়া হঠাৎই দেখা দেয়।

স্ট্রোকের প্রথম লক্ষণ দেখা দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে 9-1-1 এ কল করুন!

দ্রুত চিকিৎসা করা হলে কোনো ব্যক্তির মৃত্যুর ঝুঁকি কমানো যেতে পারে।



স্ট্রোকের অন্যান্য লক্ষণ যেগুলি আপনার জানা দরকার।

হঠাৎ নিম্নলিখিতগুলি দেখা দিলে নজর রাখুন:

- মুখ, হাত অথবা পা অসাড় বা দুর্বল হয়ে যাওয়া। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এক পাশে।
- এক চোখে বা উভয় চোখ দিয়েই দেখতে সমস্যা হওয়া।
- বিভ্রান্তি, কথা বলতে সমস্যা, অস্পষ্টভাবে কথা বলা বা অন্য লোকেদের বোঝা।
- মাথা ঘোরা, ভারসাম্য বা সমন্বয় হারানো, বা হাঁটতে সমস্যা।
- অকারণে হওয়া প্রচণ্ড মাথাব্যথা।

যদি আপনি স্ট্রোকের কোনো লক্ষণ অনুভব করেন, তাহলে অবিলম্বে 9-1-1 নম্বরে কল করুন।

স্ট্রোকের চিকিৎসা EMS দিয়ে শুরু হয়।

জরুরী চিকিৎসা পরিষেবা, বা EMS পরিষেবা প্রদানকারী, স্ট্রোক টিমের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। স্ট্রোক দ্রুত শনাক্ত করার জন্য তারা বিশেষ প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে।

9-1-1 এ কল করার পর, আপনার স্ট্রোকের চিকিৎসা সঙ্গে সঙ্গে শুরু হয়ে যাবে। একজন EMS পরিষেবা প্রদানকারী আসবেন এবং মূল্যায়ন করা শুরু করবেন। দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার সময়ই চিকিৎসা শুরু করে দেওয়া হতে পারে।

