

# স্ট্রোক

মগজ (brain) যথেষ্ট রক্ত না পেলে স্ট্রোক হয়। এর ফলে মগজের কোষগুলি মরে যায়। অনেক প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির স্ট্রোকে মৃত্যু ঘটে।

স্ট্রোকের ফলে মানুষের ভাবনাচিন্তা, কথা বলা, দেখা ও চলাফেরা ইত্যাদি বদলে যেতে পারে। স্ট্রোকের পর নিজের যত্ন নেওয়া বা চাকরি করা কষ্টকর হতে পারে।

সুখবর এই যে, যাদের স্ট্রোক হয় তাঁদের অনেকেই ধীরে ধীরে নিজেদের সমস্ত বা অনেক হারানো ক্ষমতা ফিরে পান। স্পিচ থেরাপি এবং ফিজিক্যাল থেরাপির ফলে উপকার হতে পারে।

## স্ট্রোকের দুটি প্রধান কারণ আছে :

- শরীরের অন্য কোনো অংশে রক্ত জমাট বাঁধার ফলে মস্তিষ্কের রক্তধারা বাধাপ্রাপ্ত হয়।
- মস্তিষ্ক ও চারিপাশে রক্তশিরা দিয়ে রক্তপাত।

## কর স্ট্রোক হয় ?

- 40 বছরের বেশী বয়সী মানুষের স্ট্রোক হবার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশী থাকে। তবে 40 -র থেকে কমবয়সী মানুষ অথবা বাচ্চাদেরও এটা হতে পারে।
- সমান সংখ্যার পুরুষ ও মহিলাদের স্ট্রোক হয়।

• সব জাতির মানুষের স্ট্রোকের আশঙ্কা থাকে। তবে স্বেতাঙ্গদের তুলনায় আফ্রিকান আমেরিকানদের স্ট্রোকে মৃত্যুর দ্বিগুণ সম্ভাবনা থাকে। প্রায়ই আফ্রিকান আমেরিকানদের ক্ষতি ও বেশী হয়।

• হার্টের রোগীদের স্ট্রোক হবার সম্ভাবনা বেশী থাকে। কিছু কিছু ধরনের হার্টের অসুখের ফলে রক্ত জমাট (blood clot) বেঁধে যেতে পারে।

## স্ট্রোকের আশঙ্কা কিভাবে কম করা যায় ?

- আপনার রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন - উচ্চ রক্ত চাপের ফলে স্ট্রোকের সম্ভাবনা বাড়ে। উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত প্রতি তিনজন মানুষের মধ্যে একজন এ কথা জানেন না পর্যন্ত। নিয়মিত আপনার রক্ত চাপ পরীক্ষা করাবেন।
- আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করুন - ডায়াবেটিসে মস্তিষ্কের রক্ত শিরার ক্ষয়ক্ষতি হতে পারে এবং স্ট্রোকের আশঙ্কা বেড়ে যেতে পারে। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য আপনার ডাক্তারের পরামর্শ মেনে চলুন।
- ধূমপান বন্ধ করুন - ধূমপানের ফলে রক্ত জমাট বাঁধতে পারে। এর ফলে রক্ত চাপও বাড়তে পারে। আপনার ডাক্তার, ফার্মাসিস্ট বা নার্সের কাছে ধূমপান ছাড়ার উপায় জেনে নিন।
- প্রতিদিন ব্যায়াম করুন - ব্যায়ামে হার্ট মজবুত হয় এবং রক্ত চলাচল বাড়ে। এর ফলে ওজনও নিয়ন্ত্রণ করা



# স্ট্রোক

যায়। ওজন বেশী হলে রোগের সম্ভাবনা বেড়ে যায়।  
নীচে লেখা স্ট্রোকের উপসর্গ উপেক্ষা করবেন না।  
আপনি কয়েক মিনিট বা ঘন্টার মধ্যে সুস্থ বোধ করলেও  
হয়ত আপনার “মিনি স্ট্রোক” হয়েছিল। মিনি স্ট্রোক  
হলে পরবর্তীকালে পুরোপুরি স্ট্রোকের সম্ভাবনা বেড়ে  
যায়। নীচে লেখা কোন উপসর্গ বা লক্ষণ দেখা গেলে  
অবিলম্বে 911 নিজে ফোন করুন (বা অন্য কাউকে  
ফোন করতে বলুন) :

- মুখ অবশ বা অসাড় হয়ে যাওয়া।
- হাত বা পা অবশ বা অসাড় হয়ে যাওয়া।
- এক বা দুচোখেরই দৃষ্টিশক্তি পুরোপুরি অথবা কিছুটা  
হারিয়ে ফেলা।
- অন্যদের সঙ্গে কথা বলতে/বুঝতে কষ্ট হওয়া।
- অকারণে প্রচণ্ড মাথা যন্ত্রণা হওয়া।
- হঠাৎ মাথা ঘুরে ওঠা বা পড়ে যাওয়া।

স্ট্রোক প্রতিরোধ ও চিকিৎসা করার জন্য FDA কয়েকটা  
ওষুধে অনুমোদন করেছে। আরো তথ্যের জন্য আপনার  
ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

এফডিএ অফিস অফ উইমেন্স হেল্থ (FDA Office of Women's Health)  
<http://www.fda.gov/womens>

## আরো জানার জন্য :

National Institute of Neurological Disorders and  
Stroke Information Office  
ফোন : 301-496-5751  
<http://www.ninds.nih.gov>

National High Blood Pressure Education Program  
c/o National Heart, Lung, and Blood Institute  
Information Center  
ফোন : 301-592-8573