

হৃদ মাঝারে



তথ্য

- ▶ অনিয়ন্ত্রিত রক্তচাপ, ডায়াবিটিস এবং কোলেস্টেরলের প্রবণতা
- ▶ ঘাম না ঝরানো
- ▶ শাকসজ্জি পরিমাণমতো না খাওয়া
- ▶ ওজন বাড়তে দেখেও খাবার

- এবং জীবনযাত্রায় বাঁধ না দেওয়া
- ▶ জাক্স ফুডে আসক্তি
- ▶ ধূমপান এবং মদ্যপানের অভ্যাস
- ▶ অত্যধিক শারীরিক ও মানসিক স্ট্রেস

স্ট্রোক থেকে বাঁচার দশ উপায়

(তথ্যসূত্র: বিশ্ব স্ট্রোক অর্গানাইজেশন)

▶ উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখুন। প্রয়োজনে, অটোমেটিক বিপি মেশিন কিনে বাড়িতে রাখুন। এবং সপ্তাহে অন্ততঃ একবার রক্তচাপ মেপে নিন। স্বাভাবিকের থেকে বেশি হলেই প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন

▶ প্রতিদিন অন্ততঃ ২৫-৩০ মিনিট ওয়ার্কআউট করুন। সাঁতার বা জোরে হেঁটে ঘাম ঝরান

▶ ফ্যাট বিহীন সুষম খাবার খান। একটা দিনে অন্তত ৫ রকমের ফল ও সজ্জি মিলিয়ে খান। নুন কম খান

▶ স্ট্রোকে রক্তের খারাপ কোলেস্টেরলে (LDL)র বড় প্রভাব রয়েছে। চেষ্টা করুন, খারাপ কোলেস্টেরল কমিয়ে ভালো কোলেস্টেরল (HDL) বাড়ানোর চেষ্টা করুন। এইচডিএল-যুক্ত খাবার খান

▶ শরীরের বডি মাস ইনডেক্স নিয়ন্ত্রণে রাখুন। অর্থাৎ, কোমর ও নিতম্বের অনুপাত

নিয়ন্ত্রণে রাখুন। মহিলাদের ক্ষেত্রে এই অনুপাত ০.৮৫ এবং পুরুষদের ক্ষেত্রে এই অনুপাত ০.৯-এর বেশি হলে বুঝবেন স্ট্রোকের প্রবণতা বাড়ছে

▶ ধূমপান ও তামাকজাত দ্রব্য সেবন বন্ধ করুন

▶ মদ্যপান নিয়ন্ত্রণে রাখুন। পুরুষদের ক্ষেত্রে প্রতিদিন ২ পেগ এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে প্রতিদিন ১ পেগ মদ্যপান চলতে পারে

▶ এট্রিয়াল ফিব্রিলেশন বা হার্টের অনিয়মিত ছন্দের সমস্যা থাকলে চিকিৎসক দেখিয়ে তার চিকিৎসা করান। অন্তত ৯ শতাংশ স্ট্রোক আক্রান্তের এই রোগ থাকতে দেখা গিয়েছে

▶ ডায়াবিটিস বা রক্তের শর্করা নিয়ন্ত্রণে রাখুন

▶ সর্বোপরি স্ট্রেস কমান এবং নিজের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন হোন এবং অন্যকেও সচেতন করুন

প্রতি মুহূর্তে নিজের করাল থাবা চওড়া করছে স্ট্রোক। বিশ্বজোড়া পরিসংখ্যান বলছে, প্রতি ছ'জনের মধ্যে একজন জীবদ্দশায় একবার অন্তত স্ট্রোকের শিকার হন। প্রতিবছর, প্রায় ১৭মিলিয়ন বা এক কোটি সত্তর লক্ষ মানুষ স্ট্রোকে আক্রান্ত হন। যার মধ্যে হয় ৬৫ লক্ষের। আপাতভাবে বয়সের রোগ হলেও ভারতে, বিশেষত এরায়ে তুলনামূলক কমবয়সীদের মধ্যে বেশি প্রকোপ দেখা যাচ্ছে স্ট্রোকের। স্নায়ুরোগে রায়ে একমাত্র বিশেষজ্ঞ কেন্দ্র বাঙুর ইনস্টিটিউট অফ নিউরোলজির এক সার্ভের তথ্য বলছে, এই হাসপাতালে চিকিৎসা করাতে আসা রোগীদের মধ্যে অন্তত ৪০-৪৫ শতাংশই তুলনামূলক কমবয়সি (৪০-৪৫ বছর)। যা বছর দশেক আগেও ছিল ৮ শতাংশের কাছাকাছি। ঠিক কোন কারন কমবয়সীদের মধ্যে ডেকে আনছে স্ট্রোকের মারণ থাবা? এর থেকে মুক্তির উপায়ই বা কি? বিশ্বস্ট্রোক দিবসে সে সবই তুলে ধরা হল আপনাদের জন্য