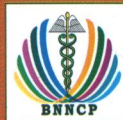


অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করুন



Bangladesh Network for
NCD Control and Prevention



বাংলাদেশ নেটওয়ার্ক ফর
এনসিডি কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন



হাজার বছরের শ্রেষ্ঠ বাঙালী
জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের
জন্ম শতবার্ষিকী- মুজিববর্ষে
বি এন এন সি পি -এর পক্ষ থেকে
আমাদের শ্রদ্ধার্ঘ নিবেদন -

বাংলাদেশে রোগব্যাধী নির্মূলের লক্ষ্যে-
অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে
দেশের মানুষকে সচেতন করে তোলার প্রয়াসে
এই পুস্তিকা প্রকাশ করা হলো।



বাংলাদেশ নেটওয়ার্ক ফর এনসিডি কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন
বিএনএনসিপি



বাংলাদেশ নেটওয়ার্ক ফর
এনসিডি কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন
(BNNCP) কর্তৃক প্রকাশিত ও প্রচারিত

প্রথম প্রকাশকাল : ডিসেম্বর ২০২০
দ্বিতীয় প্রকাশকাল : জুন ২০২২

Published by:

Prof. AKM Mohibullah
Secretary General
Bangladesh Network for
NCD Control and Prevention
(BNNCP)
December 2020

BNNCP Secretariat:

National Heart Foundation Hospital &
Research Institute
Plot 7/2, Section 2, Mirpur
Dhaka 1216, Bangladesh

Design & Printed by:

Asian Colour Printing
130 DIT Extension Road
Fakirerpool, Dhaka-1000
Phone : 49357726, 58313186

এই পুস্তিকা প্রকাশে সহায়তা প্রদানের জন্য আমরা
ইনসেপ্টা ফার্মাসিউক্যালস লিঃ এর প্রতি কৃতজ্ঞ

বাংলাদেশে অসংক্রামক রোগ সম্পর্কে জানুন

হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার, ফুসফুসের দীর্ঘমেয়াদী রোগ বাংলাদেশে দিন দিন বেড়েই চলেছে। দীর্ঘস্থায়ী ক্রমবিকাশমান এই রোগগুলোই অসংক্রামক রোগ হিসেবে পরিচিত। এই রোগগুলো সম্পূর্ণ নির্মূল করা সম্ভব না। তবে আমরা সচেতন হলে রোগগুলো প্রতিরোধ করতে পারি - এর প্রকোপ কমিয়ে আনতে পারি। কিডনীর দীর্ঘস্থায়ী জটিলতা, স্নায়ুরোগ, হরমোনজনিত রোগ এবং আঘাতজনিত অঙ্গ বিকৃতিকেও অসংক্রামক রোগ হিসাবে গণ্য করা হয়।

অসংক্রামক রোগ বর্তমান বিশ্বের মূল স্বাস্থ্য সমস্যা, এমনকি প্রধান ঘাতক হিসাবেও চিহ্নিত। বর্তমান বিশ্বে প্রতি ৩টা মৃত্যুর মধ্যে ২টিই হচ্ছে এই অসংক্রামক রোগের কারণে এবং এর অর্ধেকই হচ্ছে অকাল মৃত্যু।

সামাজিক, অর্থনৈতিক ও পরিবেশগত উন্নয়ন, শিক্ষার বিকাশ এবং জীবনযাত্রা

পরিবর্তনের ফলে বাংলাদেশে রোগ বালাইয়ের ধরণের পরিবর্তন ঘটছে। পেটপীড়া, অপুষ্টি ও প্রদাহজনিত রোগ, প্রসবজনিত মাতৃ ও শিশু মৃত্যু হার ক্রমেই কমছে। অন্যদিকে হৃদরোগ ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ, ক্যান্সার, স্ট্রোক, কিডনী রোগ, হরমোনজনিত রোগ, দীর্ঘমেয়াদী শ্বাসরোগের মত অসংক্রামক রোগ বেড়েই চলেছে। জীবনের সবচেয়ে কর্মক্ষম, উদ্যমী ও উদ্যোগী সময়ে ঘাতক এ সকল রোগসমূহে আক্রান্ত হচ্ছেন এদেশের বহু লোক। ফলে

বাংলাদেশে মোট মৃত্যুর
৬৭ ভাগ সংঘটিত হয়
অসংক্রামক
রোগসমূহের কারণে -
৩০ ভাগ হৃদরোগ,
১০ ভাগ ফুসফুসের রোগে,
১২ ভাগ ক্যান্সারে এবং
৩ ভাগ এককভাবে
ডায়াবেটিসের জন্য।
অন্যান্য অসংক্রামক রোগে মারা
যায় বাকী ১২ ভাগ মানুষ।

অকালে প্রাণ হারাচ্ছেন অনেকে। শারীরিক সীমাবদ্ধতা, অক্ষমতা এবং ভীতি দেখা দেয় অনেকের মাঝে। পরিবারে দেখা দেয় অনিশ্চয়তা। ২০১৮ সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য

সংস্থা কর্তৃক প্রকাশিত পরিসংখ্যানে দেখা গেছে যে বাংলাদেশে মোট মৃত্যুর ৬৭ ভাগ সংঘটিত হয় এই অসংক্রামক রোগসমূহের কারণে- ৩০ ভাগ হৃদরোগে, ১০ ভাগ ফুসফুসের রোগে, ১২ ভাগ ক্যান্সারে এবং ৩ ভাগ এককভাবে ডায়াবেটিসের জন্য। অন্যান্য অসংক্রামক রোগে মারা যায় বাকী ১২ ভাগ মানুষ। তাছাড়া ডায়াবেটিস জটিলতায় অনেকেই হৃদরোগ ও স্ট্রোকে আক্রান্ত হন।

ইতিমধ্যে ডায়াবেটিস প্রায় সব দেশে মহামারি হিসেবে চিহ্নিত হয়েছে এবং অন্যান্য অসংক্রামক রোগসমূহও মহামারি হিসেবে দেখা দেওয়ার আশংকা রয়েছে। তাই এখনই সময় এ রোগসমূহ প্রতিরোধ করার।

দীর্ঘমেয়াদী এই অসংক্রামক রোগগুলো শুধুমাত্র স্বাস্থ্য সমস্যাই সৃষ্টি করছে না।

ব্যক্তি, পরিবার, সমাজ, রাষ্ট্রের সামাজিক এবং অর্থনৈতিক উন্নয়নে বাধা হয়ে দাঁড়াচ্ছে। এই রোগসমূহে আক্রান্ত ব্যক্তি এবং পরিবারকে রোগ চিকিৎসা এবং পরিচর্যার কারণে ক্রমেই আর্থিক সঙ্কটের সম্মুখীন হতে হয়। পরিবারের উপার্জনকারী ব্যক্তির রোগের কারণে শারীরিক অক্ষমতা অথবা অকাল মৃত্যু পরিবারের ভবিষ্যতকে অনিশ্চিত করে তোলে। অসংক্রামক রোগ সৃষ্টির জন্য দায়ী

অসংক্রামক রোগ সৃষ্টির জন্য

দায়ী মূল ঝুঁকিসমূহ

পরিহার করে

আমরা এ সকল রোগের হাত থেকে

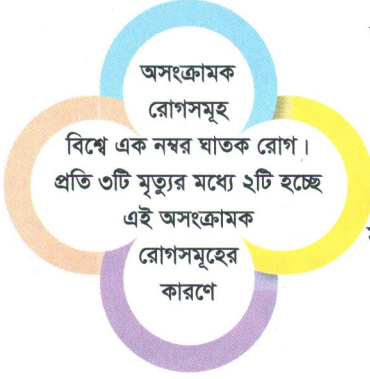
আমাদের পরিবার, সমাজ ও দেশকে

মুক্ত রাখতে পারি।

মূল ঝুঁকিসমূহ যথা- ধূমপান ও তামাকের ব্যবহার; শারীরিক পরিশ্রম না করা এবং শারীরিক স্থূলতা; অস্বাস্থ্যকর, ভেজাল ও ক্ষতিকর খাদ্য গ্রহণ; অপরিকল্পিত নগরায়ন ও পরিবেশ দূষণ; অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন এবং অতিরিক্ত মানসিক চাপ পরিহার করে আমরা এ সকল রোগের হাত থেকে আমাদের পরিবার, সমাজ ও দেশকে মুক্ত রাখতে পারি।

আসুন আমরা সবাই মিলে একাজে এগিয়ে যাই। ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, উচ্চরক্তচাপ ও স্ট্রোক, ক্যান্সার, দীর্ঘমেয়াদী ফুসফুসের রোগ, কিডনী রোগসহ সকল অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করি।





অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধের কাজ আমাদের শুরু করতে হবে নিজ ঘর থেকে, সম্পৃক্ত করতে হবে সমাজ ও রাষ্ট্রকে। সরকার, গণমাধ্যম, নাগরিক সমাজ, স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা, দাতাগোষ্ঠী সর্বোপরি আমাদের জনসাধারণকে নিজ নিজ অবস্থান থেকে

ডায়াবেটিস-হৃদরোগ-ক্যান্সার-শ্বাসতন্ত্রের রোগ-কিডনী রোগসহ সর্কল রোগ প্রতিরোধে সচেষ্টি হতে হবে।

বাংলাদেশে অসংক্রামক রোগ নির্মূল এবং প্রতিরোধ করার লক্ষ্য নিয়ে আমরা নিম্নোক্ত সংগঠনগুলো সমন্বিত ভাবে BNNCP (বাংলাদেশ নেটওয়ার্ক ফর এনসিডি কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন) গঠনের মাধ্যমে কাজ করে চলেছি-

বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি	ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ
বাংলাদেশ কার্ডিয়াক সোসাইটি	বাংলাদেশ ক্যান্সার সোসাইটি
বাংলাদেশ লাং ফাউন্ডেশন	বাংলাদেশ অর্থোপেডিক সোসাইটি
ঢাকা আহুছানিয়া মিশন	বাংলাদেশ এন্ডোক্রাইন সোসাইটি
কিডনী ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ	সোসাইটি অব নিউরোলজিস্টস অব বাংলাদেশ
আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ	ন্যাশনাল লিভার ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ

আমাদের এই প্রয়াসে
আমরা আপনাদের সহযোগিতা চাই

আসুন সবাই মিলে অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করি
সুস্থ সুন্দর জীবন গড়ে তুলি।

অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে আমাদের সকলের অবশ্য করণীয়



ধূমপান ত্যাগ করুন

- তামাক, জর্দা, গুল ব্যবহার বন্ধ করুন
- ধূমপায়ীদের ধূমপান ছাড়তে উদ্বুদ্ধ করুন
- ধূমপান ও তামাক ব্যবহারের কুফল সম্পর্কে সকলকে জানান
- ধূমপান বিষয়ক প্রচার, প্রসার ও পৃষ্ঠপোষকতা নিরুৎসাহিত করুন
- তামাক চাষ বন্ধের উদ্যোগ গ্রহণ করুন

স্বাস্থ্য সম্মত খাদ্য নিশ্চিত করুন



- তাজা ফলমূল, শাকসবজি বেশী খান
- পরিমিত সুষম খাদ্য গ্রহণ করুন
- তেল চর্বি জাতীয় খাবার সীমিত করুন
- ফাস্টফুড ও প্রক্রিয়াজাত খাদ্য পরিহার করুন
- অতি লবণাক্ত এবং অতি মিষ্টি খাদ্য পরিহার করুন
- কোমল ও ক্ষতিকর পানীয় ত্যাগ করুন
- খাদ্যে ভেজাল বন্ধ করুন



নিয়মিত হাঁটুন ব্যায়াম করুন



- শারীরিক স্থূলতা কমিয়ে ফেলুন
- নিজে হাঁটুন ও অন্যকে হাঁটতে উদ্বুদ্ধ করুন
- অস্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিহার করুন
- নিজের কাজ নিজে করতে চেষ্টা করুন
- কর্মক্ষেত্রে উঠা নামায় সিঁড়ি ব্যবহার করুন
- পরিকল্পিত জীবন যাপন করুন
- হাসি খুশি থাকতে চেষ্টা করুন
- মানসিক চাপ পরিহার করুন
- প্রতিটি স্কুলে ব্যায়ামাগার এবং খেলাধুলার মাঠের ব্যবস্থা করুন

সড়ক দূর্ঘটনা রোধে সচেতন হউন



ট্রাফিক আইন মেনে চলুন,
লেন মেনে চলাচল করুন



সতর্কভাবে পথ চলুন,
রাস্তা পারাপারের সময়
ফুটওভার ব্রীজ/জেব্রা ক্রসিং ব্যবহার করুন



গাড়ি চালানো বা হাঁটার সময়
মোবাইল/হেডফোন ব্যবহার করবেন না



অকারণে হর্ণ বাজাবেন না।
শব্দ দূষণ রোধ করুন

পরিবেশ দূষণ বন্ধে এগিয়ে আসুন

- পরিবেশ দূষণ না করে পরিবেশ দূষণ বন্ধে সহায়তা করুন
- যেখানে সেখানে ময়লা আবর্জনা ফেলবেন না
- পরিকল্পনাহীন নগরায়ন বন্ধে সোচ্চার হোন
- স্বাস্থ্যকর পরিবেশ তৈরিতে সহায়তা করুন
- কল-কারখানা ও গাড়ীর কালো ধোঁয়া নিয়ন্ত্রণ করুন
- পর্যাপ্ত বৃক্ষ রোপন করুন ও পরিকল্পিত বনায়নে সহায়তা করুন
- শব্দ দূষণ বন্ধে কার্যকর ব্যবস্থা গ্রহণে উদ্যোগী হোন
- পার্ক, উন্মুক্ত স্থান ও সবুজ গণপরিবেশ সৃষ্টি ও রক্ষণাবেক্ষণে ভূমিকা রাখুন।



পরিবারের সকলের স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতন হোন



- নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান
- যে কোন শারীরিক উপসর্গ অবহেলা করবেন না
- চিকিৎসকের পরামর্শ নিন
- শিশুদের নিয়মিত বিভিন্ন রোগের প্রতিষেধক দিন
- স্বাস্থ্য সম্পর্কিত যে কোন জরুরী সমস্যার জন্য নিকটস্থ হাসপাতালে যোগাযোগ করুন।

খেয়াল করুন আপনার রক্তের সুগারের নিয়ন্ত্রণে রাখুন ডায়াবেটিস

রক্তের সুগারের (গ্লুকোজ) বিপাকে ডায়াবেটিস রোগ হয়ে থাকে। আপনার খাবারের শর্করা অংশ শরীরে গ্লুকোজে রূপান্তরিত হয়, শরীরের প্রতিটি কোষে পৌঁছে শক্তি তৈরিতে কাজে লাগে। একটি সুস্থ জীবনের জন্য যতটুকু শক্তি দরকার খাবারের শর্করা আপনাকে সেই শক্তি দিবে।



শর্করা নিয়ন্ত্রণে রাখা এবং সঠিক সীমাতে রাখা তাই খুবই গুরুত্বপূর্ণ। রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে গেলে দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতার ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায়। হৃদরোগ, স্ট্রোক, কিডনী রোগ, দৃষ্টি সমস্যা, স্নায়ুজনিত রোগ, হাত পায়ের শিরা-ধমনীর রোগ দেখা দিতে পারে। ডায়াবেটিস সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখলে সুস্থ থাকার যাবে।

- নিয়মিত হাঁটুন, ব্যায়াম করুন
- শরীরে রক্তের সুগারের প্রতি নজর রাখুন
- খাদ্য নিয়ন্ত্রণ করুন- পরিমিত শর্করা জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন
- ডায়াবেটিস এর চিকিৎসা নিন

**ডায়াবেটিস থেকে মুক্ত থাকুন
সুস্থ জীবন যাপন করুন**

সুস্থ হাট - সুন্দর জীবন

বাংলাদেশে হৃদরোগ ক্রমেই বেড়ে চলেছে। দেশের ৩০ ভাগ মৃত্যু হচ্ছে এই রোগে। সবচেয়ে কর্মক্ষম সময়ে হৃদরোগে আক্রান্ত হচ্ছেন অনেক লোক। অনিশ্চয়তা দেখা দিচ্ছে অনেক পরিবারে। একটু সচেত্ব হলে হৃদরোগের ঝুঁকিসমূহ প্রতিকারের মাধ্যমে আমরা অধিকাংশ হৃদরোগ প্রতিরোধ করতে পারি। সমন্বিতভাবে চেষ্টা করলে আমরা ২০২৫ সালের মধ্যে হৃদরোগে অকাল মৃত্যুর সংখ্যা কমপক্ষে শতকরা ২৫ ভাগ কমিয়ে আনতে পারি। আসুন আমরা সবাই মিলে সামাজিক ও জাতীয় উদ্যোগের মাধ্যমে হৃদরোগ প্রতিরোধে কাজ শুরু করি। গড়ে তুলি হৃদবান্ধব পরিবার, সমাজ এবং দেশ।



- ধূমপান ত্যাগ করুন
- উচ্চরক্তচাপ- ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখুন
- তেল চর্বি জাতীয় খাদ্য পরিহার করুন
- দৈহিক স্ক্রলতা কমান
- নিয়মিত ব্যায়াম করুন- হাঁটুন
- প্রচুর পরিমাণে শাক-সবজি, ফলমূল খান
- হৃদরোগে আক্রান্ত হলে নিয়মিত চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ গ্রহণ করুন

হৃদরোগকে জয় করুন
জীবনের ছন্দ ফিরিয়ে আনুন

সূচনায় পড়লে ধরা ক্যান্সার রোগ যায় যে সারা

দেশে ক্যান্সারের প্রকোপ দিন দিন বাড়ছে। নারী পুরুষ নির্বিশেষে সব বয়সের মানুষই আক্রান্ত হচ্ছেন এই ঘাতক রোগে।

পুরুষ নারী সকলেই প্রায় সব ধরনের ক্যান্সারে আক্রান্ত হতে পারেন। তবে



জরায়ুমুখ, স্তন ও ডিম্বাশয় ক্যান্সারে নারী এবং গলা, ফুসফুস এবং খাদ্যনালীর ক্যান্সারে পুরুষরা বেশী আক্রান্ত হয়ে থাকেন।

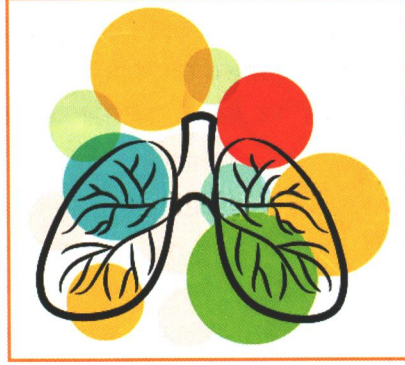
সূচনায় শনাক্ত করা গেলে এবং বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সার সম্পর্কে জানা থাকলে অনেক জীবন বাঁচানো সম্ভব।

সকল ধরনের তামাক যেমন সিগারেট, বিড়ি, জর্দা, সাদাপাতা না খেলে; লাল মাংস, চর্বিযুক্ত খাবার, শুটকি ও ভাজাপোড়া খাবার পরিহার করলে এবং শাক-সবজি বেশী খেলে, নিয়মিত ব্যায়াম আর কায়িক পরিশ্রম করলে ক্যান্সার প্রতিরোধ করা সম্ভব।

সচল থাকুন। নিয়মিত হাঁটুন। ব্যায়াম করুন। চর্বিযুক্ত খাওয়া কমিয়ে দিন। ধূমপান করবেন না এবং যেকোন ধরনের তামাক ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন। অধিক পরিমাণ শাকসবজী খান। ক্যান্সারের ঝুঁকি সম্পর্কে জানুন। এ বিষয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

প্রতিরোধের মাধ্যমে ক্যান্সার দূর করতে,
ক্যান্সার রোগীর যত্নগা হ্রাস করতে এগিয়ে আসুন
মানুষের জীবন বাঁচাতে সাহায্য করুন

জীবনের জন্য শ্বাস সিওপিডি - অ্যাজমা প্রতিরোধ করুন



সিওপিডি এবং অ্যাজমা ফুসফুসের শ্বাসকষ্টজনিত দীর্ঘমেয়াদী রোগ। দীর্ঘস্থায়ী রোগ হলেও এর চিকিৎসা সম্ভব। ধূমপান, ধোঁয়া, ধূলি-কণা ফুসফুসে বাতাস আদান প্রদানে বাধার সৃষ্টির মাধ্যমে দীর্ঘকালীন কাশি ও শ্বাস কষ্টের সৃষ্টি করে। এই রোগের ঝুঁকি থেকে আমরা মুক্ত থাকতে পারি প্রতিরোধ ব্যবস্থা গ্রহণ করার মাধ্যমে।

- ধূমপান ত্যাগ করুন
- রান্নাঘরের ধোঁয়া, রাস্তার ধূলিকণা থেকে নিজেকে দূরে রাখুন
- নিয়মিত শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম করুন
- প্রয়োজনে ইনহেলার ব্যবহার করুন
- চিকিৎসকের নির্দেশ মেনে চলুন

সিওপিডি - অ্যাজমা আর নয়
এ বিষয়ে জানলেই করতে পারবো জয়

জীবনের জন্য কিডনী

সারা বিশ্বেই কিডনী রোগ একটি নিরব ঘাতক হিসাবে মহামারী আকারে দেখা যাচ্ছে। এর প্রধান কারণ অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, কিডনীর প্রদাহজনীত রোগ, ব্যাথানাশক ঔষধ সেবন এবং কিছু কিছু এ্যান্টিবায়োটিক ঔষধের ব্যবহার।



তাই এসব রোগের যথাযথ ও পর্যাপ্ত চিকিৎসা, খাবার ও জীবন যাত্রা নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে আমরা কিডনী রোগ প্রতিরোধ করতে পারি।

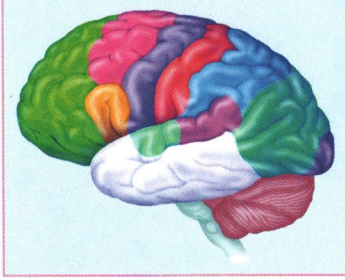
কিডনী বিকলের লক্ষণ দেখা দিলে খাদ্যে আমিষ তথা মাছ মাংসের পরিমাণ কমিয়ে দিতে হবে। খাবারে পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম ও ফসফেট স্বাভাবিক পর্যায়ে রাখতে হবে। শরীরে পানি ও লবনের মাত্রাও নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

ডায়াবেটিস ও উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করুন।

কিডনীর বিকলতা শেষ পর্যায়ে পৌঁছলে নিয়মিত ডায়ালাইসিসের মাধ্যমে চিকিৎসা নিতে হবে। প্রয়োজনে কিডনী সংযোজন করতে হতে পারে।

কিডনীর যত্ন নিন
কিডনী রোগ প্রতিরোধ করুন

মস্তিষ্ক সতেজ রাখুন - স্ট্রোক প্রতিরোধ করুন



স্ট্রোক মানুষের স্বাভাবিক জীবন যাত্রাকে ব্যাহত করে। স্ট্রোকের ফলে শরীরের কোন অংশ দুর্বল বা অবশ হয়ে যেতে পারে। এমনকি শরীরের কোন অংশের প্যারালাইসিসের জন্য রোগী শয্যাশায়ী হয়ে পড়তে পারেন। কথায় জড়তা, স্মরণশক্তি লোপ, আচরণগত পরিবর্তনসহ

বিভিন্ন উপসর্গ দেখা দিতে পারে। কোন অবলম্বন ছাড়া চলাফেরা অনেক সময় সম্ভব হয় না।

উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ কোলেস্টেরল, ধূমপান, নিয়ন্ত্রণহীন ডায়াবেটিস, শারীরিক স্থূলতা, মাদক ব্যবহার, কায়িক পরিশ্রম না করার প্রবণতা হঠাৎ মস্তিষ্কের কোন অংশের রক্ত প্রবাহ আংশিক বা সম্পূর্ণভাবে ব্যাহত করতে পারে এবং স্ট্রোকে আক্রান্ত হতে পারেন। বয়স বাড়ার সাথে সাথে স্ট্রোকের প্রবণতা বাড়ে।

স্ট্রোকে আক্রান্ত হলে দ্রুততার সাথে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন, যথাযথ চিকিৎসা করান,

উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করুন। ধূমপান ও মাদক ত্যাগ করুন। চর্বি জাতীয় খাদ্য পরিহার করুন। নিয়মিত ব্যায়াম করুন। শরীরের ওজন কমান।

**স্ট্রোক প্রতিরোধে সচেষ্ট হউন-
দ্রুততার সাথে স্ট্রোকের চিকিৎসা করান**

শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণ করুন- সচল থাকুন

বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে মানুষের অস্থি-সন্ধি বা শরীরের জোড়ায় জোড়ায় প্রদাহ, ক্ষয় বা আঘাতের জন্য জোড়াসমূহে ব্যথা এবং সঞ্চালনে সমস্যা দেখা দিতে পারে। শরীরের ওজন বৃদ্ধি, নিয়মিত সচল না রাখা, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, ভিটামিনের অভাব, বয়সজনিত কারণে হাড়ের ক্ষয়



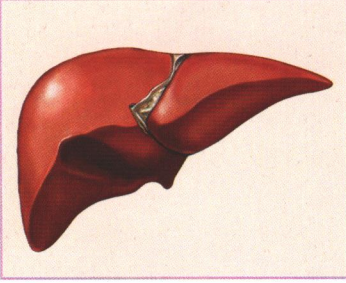
এবং কিছু কিছু ক্ষেত্রে বংশগত কারণে এ সকল রোগের উৎপত্তি ঘটে এবং মানুষের দৈনন্দিন চলাচল ও কার্যক্রমকে ব্যাহত করে। জীবন দুর্বিসহ করে তুলতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ, শরীরের ওজন পরিমিত রাখা, নিয়মিত ব্যায়াম করা এবং নিজেকে সচল রাখার মাধ্যমে সতর্ক জীবনযাত্রা অবলম্বন করে আমরা শরীরের হাড় ও জোড়ার এ সকল সমস্যা থেকে মুক্ত থাকতে পারি বা কমিয়ে রাখতে পারি।

সচল থাকুন, নিয়মিত হাঁটুন, ব্যায়াম করুন। শরীরের ওজন কমিয়ে রাখুন। প্রয়োজনীয় ভিটামিনযুক্ত খাদ্য গ্রহণ করুন। সতর্ক চলাফেরা করুন। চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

নিজেকে সচল রাখুন
শরীরের অস্থি ও জোড়ার ব্যথা কমান

প্রাণবন্ত জীবনের জন্য চাই সুস্থ ও সতেজ লিভার



বর্তমানে বাংলাদেশে অসংক্রামক লিভার রোগ বৃদ্ধি পাচ্ছে। ফ্যাটি লিভার, ন্যাশ, এ্যালকোহল বা মদ্যপানজনিত লিভার রোগ এবং ঔষধজনিত লিভার রোগ এর অন্যতম। একটু সচেতন হলেই এই রোগগুলো থেকে লিভারকে সুস্থ রাখা সম্ভব।

দেহের প্রয়োজনের অধিক চর্বি খাবারের

সাথে গ্রহণের ফলে অথবা কোন রোগের কারণে লিভারে অতিরিক্ত চর্বি জমা হলে তাকে ফ্যাটি লিভার বলে। এই অবস্থা এক ধরনের হেপাটাইটিসের ঝুঁকি বাড়ায়। অতিরিক্ত মদ্যপানের কারণে মদ্যপানজনিত লিভার রোগ হয়ে থাকে। এসকল কারণে লিভার সিরোসিস, লিভার ফেইলিউর ও লিভার ক্যান্সার হতে পারে।

চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত ফার্মেসী থেকে ইচ্ছামতো যে কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াশীল ঔষধ কিনে খাবার ফলে অথবা ব্যবহারের সময়কাল না জেনে দীর্ঘদিন মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ফলে লিভার ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং ঔষধের ক্রিয়াজনিত হেপাটাইটিস সৃষ্টি করতে পারে।

ফ্যাটি লিভার রোগ প্রতিরোধে স্বাস্থ্যকর খাবার, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ এবং নিয়মিত ব্যায়াম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। অতিরিক্ত মদ্যপান থেকে বিরত থাকুন। চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত কোন প্রকার ঔষধ ব্যবহার করবেন না।

**স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপন করুন
লিভারকে সুস্থ রাখুন**

সুস্থ মন - সুস্থ ও সমৃদ্ধ জীবন

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে স্বাস্থ্য বলতে শারীরিক, মনঃস্তাত্ত্বিক ও সামাজিক স্বাস্থ্যের ভালো অবস্থানকে বোঝায়। কিন্তু আমরা অনেকেই স্বাস্থ্য বলতে শুধু শারীরিক বিষয়কেই বুঝি। বহু গবেষণায় দেখা গেছে যে হৃদরোগ ও ডায়াবেটিসের সাথে মানসিক দুঃশ্চিন্তা ও উদ্বেগের সম্পর্ক রয়েছে। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার হিসেব মতে সারাবিশ্বে ৩০০ মিলিয়ন মানুষ বিষন্নতায় ভুগছে। এদের মধ্যে ৮ লক্ষ মানুষ আত্মহত্যা করে এবং যারা বিষন্নতায় ভোগে তাদের হৃদরোগে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি সাধারণ মানুষের তুলনায় তিনভাগ বেশি থাকে। শারীরিক রোগ অনেক সময় মানসিক রোগের কারণ হয়ে দাঁড়ায় ঠিক একইভাবে মানসিক রোগ অনেক সময় শারীরিক রোগ বা সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। কিছু কিছু মানসিক রোগের কারণে একজন মানুষ স্বাভাবিক জীবন যাপনের জন্য প্রয়োজনীয় ভারসাম্য হারিয়ে ফেলে এবং জীবনের সকল ক্ষেত্রে পরনির্ভরশীল হয়ে পড়ে। এমনকি দৈনন্দিন জীবনে নিজের শারীরিক যত্নসহ অন্য সকল স্বাভাবিক কাজেই অন্যের সাহায্য প্রয়োজন হয়। গুণগত যত্ন ও সেবা পেলে এই সব রোগীরা অনেকটাই ভালো থাকতে পারেন। তাই সুস্থ ও সুন্দর ভাবে বেঁচে থাকতে হলে আমাদের সকলের দেহ ও মন উভয়েরই যত্ন নেয়া ও গুরুত্ব দেয়া উচিত।

- দুঃশ্চিন্তা মুক্ত থাকার চেষ্টা করুন
- পর্যাপ্ত ঘুমান
- মনকে প্রফুল্ল রাখুন
- শারীরিক ব্যায়াম ও যোগ ব্যায়াম করুন
- মানসিক সমস্যা নিয়ে খোলামেলা কথা বলুন
- মানসিক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিকে পারিবারিক ও সামাজিকভাবে সহায়তা প্রদানের মনোভাব গড়ে তুলুন
- প্রয়োজন অনুযায়ী মনোরোগ বিশেষজ্ঞের সহায়তা নিন

মনের যত্ন নিন
শরীর ভালো রাখুন

ধূমপান ও তামাকজাত দ্রব্য পরিহার করুন নিজে সুস্থ থাকুন, আপনার পাশের মানুষকে সুস্থ রাখুন

ধূমপান ও তামাকজাত দ্রব্য পরিহার করুন নিজে সুস্থ থাকুন, আপনার পাশের মানুষকে সুস্থ রাখুন। তামাক মানব দেহের জন্য ভয়ঙ্কর বিষ। তামাকজাত দ্রব্যে নিকোটিনসহ বিভিন্ন স্বাস্থ্য হানিকর উপাদান বিদ্যমান। ধূমপান (সিগারেট, বিড়ি, চুরুট ইত্যাদি) এবং ধোঁয়াবিহীন (জর্দা, গুল, সাদাপাতা, খৈনী ইত্যাদি) উভয় প্রকার তামাকের ব্যবহারই নানাবিধ প্রতিরোধযোগ্য অসংক্রামক রোগ এবং এসব রোগজনিত মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ। গবেষণায় দেখা গেছে, তামাকজনিত রোগে দেশে প্রতিবছর প্রায় ১ লাখ ৬১ হাজার মানুষ মৃত্যুবরণ করছে।



তামাক সেবনের ফলে শরীরের প্রায় প্রতিটি অঙ্গই ক্ষতিগ্রস্ত হয়। যেমন- করোনারী হৃদরোগ, স্ট্রোক, হার্ট ফেইলিওর, ডায়াবেটিস, অন্ধত্ব; ফুসফুস, ঠোঁট, মুখ গহ্বর, খাদ্যনালী, শ্বাসনালী, মূত্রথলি, কিডনী, জরায়ু, বৃহদন্ত্র, ক্ষুদ্রান্ত্র এবং স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি বহুগুণে বেড়ে যায়; পায়ের পঁচন বা গ্যাংগ্রিন; ক্যান্সার ছাড়াও ফুসফুসের অন্যান্য রোগ যেমন- ক্রনিক ব্রঙ্কাইটিস, এমফাইসিমা এবং অ্যাজমা ইত্যাদি দেখা দেয়; বন্ধাত্ব, নির্দিষ্ট সময়ের পূর্বে অপরিণত শিশু জন্ম, কম ওজনের শিশু জন্ম, গর্ভপাত, মৃত শিশু জন্ম ইত্যাদিরও অন্যতম কারন ধূমপান।

উল্লেখ্য, যারা পরোক্ষ ধূমপানের শিকার তারাও ধূমপায়ীদের মত নানা রকম স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে, বিশেষ করে নারী ও শিশুদের উপর পরোক্ষ ধূমপানের প্রভাব অত্যন্ত ক্ষতিকর।

ধূমপান ও তামাকজাত দ্রব্য পরিহার করে সুস্বাস্থ্য উপভোগ করুন

দেশের খবরের কাগজ-টেলিভিশন-রেডিও সহ
সকল গণমাধ্যমের প্রতি আমাদের আবেদন

দেশের মানুষের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় মানুষকে স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতন করে তোলার কাজে দেশের দৈনিক খবরের কাগজ, টেলিভিশন, রেডিও সহ বাংলাদেশের গণমাধ্যমগুলি উলেখযোগ্য ভূমিকা রেখে চলেছে।

অসংক্রামক রোগ সমূহ যেহেতু দীর্ঘস্থায়ী এবং অনেকটাই প্রতিরোধযোগ্য তাই এই রোগ সম্পর্কে জনসাধারণকে আরও বেশী বেশী সচেতন করে তোলা প্রয়োজন।

দেশের সকল গণমাধ্যমের প্রতি আমাদের নিবেদন-

অসংক্রামক রোগ সমূহ প্রতিরোধে জনসাধারণকে সচেতন করে তোলার লক্ষ্যে আরও বেশী বেশী আকর্ষণীয় ও গঠনমূলক সম্প্রচার কর্মসূচী গ্রহন করুন।

বাংলাদেশে অসংক্রামক রোগ নির্মূল ও প্রতিরোধে আমরা সকলের সহযোগিতা কামনা করছি।



বাংলাদেশ নেটওয়ার্ক ফর এনসিডি কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন
(বিএনএনসিপি)



বাংলাদেশ নেটওয়ার্ক ফর
এনসিডি কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন
(BNNCP) কর্তৃক প্রকাশিত ও প্রচারিত

প্রথম প্রকাশকাল : ডিসেম্বর ২০২০
দ্বিতীয় প্রকাশকাল : জুন ২০২২

Published by:

Prof. AKM Mohibullah
Secretary General
Bangladesh Network for
NCD Control and Prevention
(BNNCP)
December 2020

BNNCP Secretariat:

National Heart Foundation Hospital &
Research Institute
Plot 7/2, Section 2, Mirpur
Dhaka 1216, Bangladesh

Design & Printed by:

Asian Colour Printing
130 DIT Extension Road
Fakirepool, Dhaka-1000
Phone : 49357726, 58313186

এই পুস্তিকা প্রকাশে সহায়তা প্রদানের জন্য আমরা
ইনসেপ্টা ফার্মাসিউক্যালস লিঃ এর প্রতি কৃতজ্ঞ



বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি



ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ



বাংলাদেশ কার্ডিয়াক সোসাইটি



বাংলাদেশ ক্যান্সার সোসাইটি



বাংলাদেশে লাং ফাউন্ডেশন



বাংলাদেশ অর্থোপেডিক সোসাইটি



ঢাকা আহসানিয়া মিশন



বাংলাদেশ এন্ডোক্রাইন সোসাইটি



কিডনী ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ



সোসাইটি অব নিউরোলজিস্টস অব বাংলাদেশ



আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ



ন্যাশনাল লিভার ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ



Courtesy:

Incepta Incepta Pharmaceuticals Ltd