

যখন আপনার স্ট্রোক হয়

Stroke  
association

## যখন আপনার স্ট্রোক হয়

স্ট্রোক হয়েছিল এমন ব্যক্তির জন্য একটি সংক্ষিপ্ত নির্দেশিকা



[stroke.org.uk](https://stroke.org.uk)

যখন আপনার স্ট্রোক হয় - বাংলা

# এই নির্দেশিকায় যা পাবেন

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| আপনার স্ট্রোক সম্বন্ধে বুঝুন      | পৃষ্ঠা 3  |
| স্ট্রোকের পরে আরোগ্যলাভ করা       | পৃষ্ঠা 7  |
| স্ট্রোকের লক্ষণগুলি সনাক্ত করা    | পৃষ্ঠা 12 |
| আরেকটি স্ট্রোকের ঝুঁকি কমান       | পৃষ্ঠা 14 |
| আপনি একা নন                       | পৃষ্ঠা 15 |
| কোথায় সহায়তা ও তথ্য পাওয়া যায় | পৃষ্ঠা 17 |



আমরা আপনার জন্যই এখানে আছি

স্ট্রোক হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন **0303 3033 100** নম্বরে, ইমেল  
করুন **info@stroke.org.uk**-এ, অথবা দেখুন **stroke.org.uk**



এটা কারো সঙ্গে পড়ুন

স্ট্রোকের পর কিছু বিষয় বোঝা কঠিন হয়ে যায় এই  
নির্দেশিকাটি অন্য কারো সঙ্গে পড়লে বা আলোচনা করলে  
আপনার বুঝতে সুবিধা হতে পারে

# আপনার স্ট্রোক সম্বন্ধে বুঝুন



## আপনার স্ট্রোক সম্বন্ধে বুঝুন

যখন স্ট্রোক হয়, তখন মস্তিষ্কের কোনো অংশে রক্তের সরবরাহ থেমে যায়। এটা মস্তিষ্কের ক্ষতি করে।

### রোক প্রধানত দুই প্রকারের

#### 1. ইস্কিমিক স্ট্রোক

মস্তিষ্কের একটি রক্তনালী অবরুদ্ধ হওয়ার কারণে।



#### 2. হ্যামারেজিক স্ট্রোক

মস্তিষ্কের ভিতরে বা আশেপাশে রক্তক্ষরণের কারণে।



ইস্কিমিক স্ট্রোককে প্রায়ই জমাট বাঁধা রক্তপিণ্ড বা ক্লট বলা হয়। হ্যামারেজিক স্ট্রোককে প্রায়ই রক্তক্ষরণ বলা হয়।

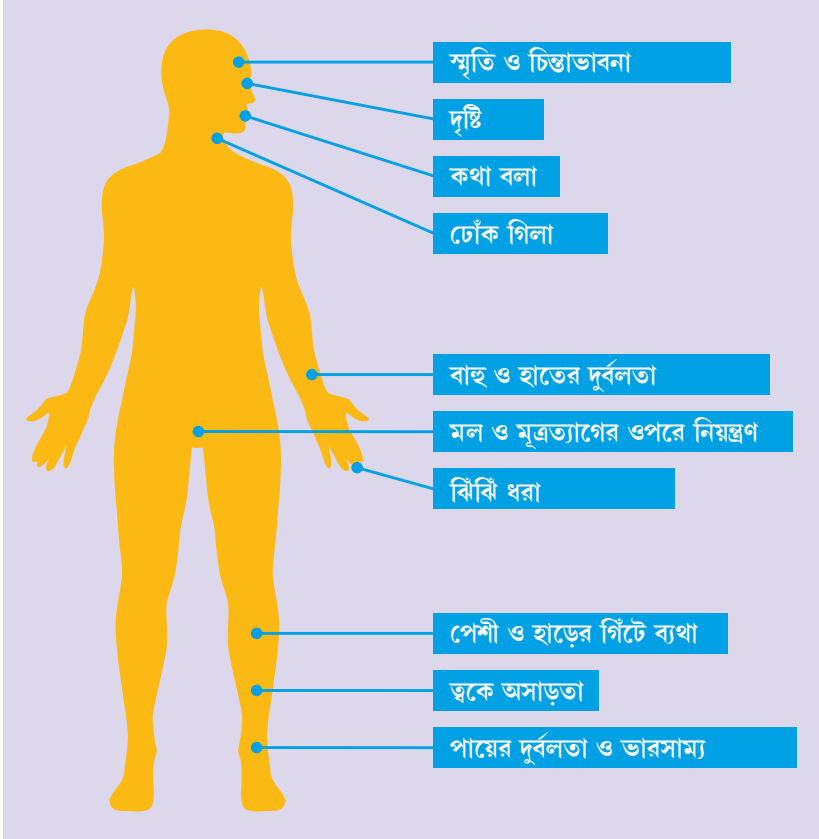
### স্ট্রোকের পরে হাসপাতালে

- আপনার মস্তিষ্কের স্ক্যান, পরীক্ষা ও চিকিৎসা করা হয়।
- আপনি ক্লান্ত ও অসুস্থ অনুভব করতে পারেন।
- স্ট্রোকের কারণে আপনি খুব বেশি মানসিকভাবে বিপর্যস্ত অনুভব করতে পারেন।
- স্ট্রোকের ক্ষেত্রে বিভ্রান্ত অনুভব করা স্বাভাবিক।

## স্ট্রোকের প্রভাব দুটি বিষয়ের ওপরে নির্ভর করে:

1. মস্তিষ্কের কোথায় স্ট্রোক হয়েছে
2. স্ট্রোক আপনার মস্তিষ্কের কতটা ক্ষতি করেছে।

আপনি স্ট্রোকের দ্বারা যত রকম ভাবে প্রভাবিত হতে পারেন, তার কয়েকটি এই চিত্রে দেখানো হয়েছে।



## স্ট্রোক স্মরণশক্তি ও অনুভূতিকে প্রভাবিত করতে পারে

- স্ট্রোক প্রায় ক্ষেত্রেই স্মরণশক্তির সমস্যা ঘটায়।
- আপনার মনঃসংযোগ করতে সমস্যা হতে পারে।
- এটা আপনাকে খুবই আবেগপ্রবণ করে দিতে পারে।

## অ্যাফেসিয়া এবং ভাববিনিময়ের অন্যান্য সমস্যা

স্ট্রোকের পরে ভাববিনিময় করতে অনেক মানুষের সমস্যা হয়।

এটা ভিন্ন ভিন্ন কারণে ঘটতে পারে।

1. মস্তিষ্কের ভাষা নিয়ন্ত্রনকারী অংশ ক্ষতিগ্রস্ত হলে অ্যাফেসিয়া হয়। অ্যাফেসিয়ার কারণে কথা বলা, পড়া, লেখা ও কথা বোঝার ক্ষেত্রে সমস্যা হতে পারে। এর মানে এই নয় যে বুদ্ধিমত্তা কমে গেছে, কিন্তু আপনার ভাষা ব্যবহার করতে সমস্যা হচ্ছে।
2. মুখের পেশীর দুর্বলতার কারণে কথা জড়িয়ে যেতে পারে।
3. আপনার স্মরণশক্তি ও মনঃসংযোগের সমস্যার কারণে ভাববিনিময় করা কঠিন হয়ে যেতে পারে।

## স্ট্রোকের অদৃশ্য প্রভাব

স্ট্রোকের পরে আপনার কিছু ‘অদৃশ্য’ প্রভাব দেখা দিতে পারে।

- শারীরিক অবসাদ - এমন ক্লান্তি যা বিশ্রাম নিলে ভালো হয় না
- আবেগপ্রবণতা - কোনো স্পষ্ট কারণ ছাড়াই হাসা বা কাঁদা
- উদ্বেগ ও অবসাদ - অনেক মানুষ স্ট্রোকের পরে মনমরা অনুভব করেন
- আপনার আচরণের পরিবর্তন, যেমন বেশি খিটখিটে হয়ে যাওয়া বা ঝোঁকের বশে কাজ করা, বা খুব স্পষ্টভাষী হয়ে যাওয়া।

স্ট্রোকের অদৃশ্য প্রভাব বুঝতে পারা আপনার পক্ষে এবং অন্যদের পক্ষে কঠিন হতে পারে।

সম্ভব হলে এসব বিষয়ে আপনার পরিবার ও বন্ধুদের সঙ্গে কথা বলতে চেষ্টা করুন।

## স্ট্রোকের প্রভাবের জন্য সাহায্য নিন

আপনি যদি এখনও হাসপাতালে থাকেন, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে কথা বলুন।

আপনি যদি হাসপাতাল ছেড়ে চলে গিয়ে থাকেন, তাহলে জিপি-র কাছে সাহায্য চান।

# স্ট্রোকের পরে আরোগ্যলাভ করা



## স্ট্রোকের পরে আরোগ্যলাভ করা

সাধারণত সবচেয়ে বড় উন্নতি প্রথম কয়েক মাসের মধ্যে ঘটে। তবে কয়েক বছর ধরে আরোগ্যলাভ চলতে পারে।

### আগের চেয়ে ভালো বোধ করা

শক্তি ফিরে আসতে কিছুটা সময় লাগতে পারে। আপনার শরীর ও মস্তিষ্ক সেয়ে উঠতে সময় লাগে।

### কিছু সমস্যা অস্থায়ী হয়

অনেক মানুষ মল ও মূত্রত্যাগের ওপরে তাদের নিয়ন্ত্রণ ফিরে পান। মানুষরা বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই স্ট্রোকের অল্প সময় পরে আবার কথা বলতে ও হাঁটতে পারেন। ঢোঁক গোলা, খাওয়া ও পান করার সমস্যা বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই দ্রুত ভালো হয়ে যায়। স্ট্রোকের কয়েক দিন বা সপ্তাহ পরে, অন্য অনেক সমস্যাই ভালো হয়ে যায়।



#### পরামর্শ: সময় দিন

একদিন এক দিন করে এগোন। সাথে সাথে অবস্থার উন্নতি না হলে আতঙ্কিত হয়ে পড়বেন না।

## স্ট্রোকের পরে যে মানুষরা আপনাকে সাহায্য করেন

থেরাপিস্ট, ডাক্তার বা নার্সরা আপনাকে আরোগ্যলাভে সাহায্য করার জন্য চিকিৎসা ও থেরাপি দেন। পরিবার ও বন্ধুরাও আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।

## পুনর্বাসন

যদিও কিছু সমস্যার দ্রুত উন্নতি হয়, তবে অনেক মানুষের কিছু পুনর্বাসনের প্রয়োজন হয়। এটা স্ট্রোকের পরে শীঘ্র শুরু হওয়া উচিত। পুনর্বাসন আপনাকে যথাসম্ভব ভালো আরোগ্যলাভে সাহায্য করতে পারে।

### পুনর্বাসন কীভাবে কাজ করে

স্ট্রোকের পরে আপনার যেসব সমস্যা হতে পারে সেগুলি একজন থেরাপিস্ট মূল্যায়ন করেন। তিনি আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো কয়েকটি ব্যায়াম নির্ধারণ করবেন এবং আপনার অগ্রগতির ওপরে নজর রাখবেন।

- সেসব ব্যায়াম আপনাকে শক্তি ও সক্ষমতা গড়ে তুলতে এবং আরোগ্যলাভে সাহায্য করতে পারে।
- যদি আপনার পেশীতে দুর্বলতা থাকে অথবা এক পাশে পক্ষাঘাত থাকে, সেই ক্ষেত্রে থেরাপির লক্ষ্য হলো আপনাকে চলাফেরা শুরু করতে সাহায্য করা এবং আপনার ভারসাম্য ও অঙ্গসম্বন্ধের উন্নতি ঘটানো। থেরাপি কথা বলা ও লেখার মত দক্ষতারও উন্নতি ঘটাতে পারে।
- আপনার যদি হাত ও বাহু ব্যবহার করতে সমস্যা হয়, সেই ক্ষেত্রে থেরাপি আপনাকে পোশাক পরা ও রান্না করার মত প্রতিদিনের জীবনযাপনের কার্যকলাপ করার নতুন উপায় শিখতে সাহায্য করতে পারে।

থেরাপিস্টদের থেকে সাহায্য নিয়ে পুনর্বাসন শুরু হয়, কিন্তু আপনি নিজের মত এবং পরিবার ও বন্ধুদের থেকে সাহায্য নিয়ে চালিয়ে যেতে পারেন।



## থেরাপিস্টের ধরন

### কথা ও ভাষার থেরাপিস্ট (Speech and language therapist - SALT)

আপনাকে কথা বলার পাশাপাশি টোঁক গিলতে এবং খাওয়ার সমস্যার উন্নতি করতে সাহায্য করেন। এছাড়াও পড়তে ও লিখতে সাহায্য করেন।

### অকুপেশনাল থেরাপিস্ট

আপনাকে দৈনন্দিন জীবনের দক্ষতা পুনরায় শিখিয়ে জীবনযাপনে স্বাধীনতা ফিরে পেতে সাহায্য করেন।

### ফিজিওথেরাপিস্ট

শক্তি, সচলতা, ভারসাম্য ও সক্ষমতার ক্ষেত্রে সাহায্য করেন।

### ডায়েটিশিয়ান

টোঁক গিলতে সমস্যা আছে এমন মানুষদের নিরাপদে খাবার খেতে ও পান করতে সাহায্য করেন এবং স্বাস্থ্যকর খাওয়ার ব্যাপারে পরামর্শ দেন।

### মনোবিদ

মানুষকে স্মরণশক্তি ও চিন্তাভাবনার সমস্যায় এবং মানসিক অবসাদের মত আবেগগত সমস্যার ক্ষেত্রে সাহায্য করেন।



#### প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন

স্ট্রোকের অর্থ কী, তা বোঝা প্রথমে কঠিন হতে পারে। চিকিৎসাকর্মী ও থেরাপিস্টরা আনন্দের সাথে আপনার প্রশ্নের উত্তর দেবেন।

## স্ট্রোকের লক্ষণ সনাক্ত করা

আরেকটি স্ট্রোকের সতর্কীকরণ সংকেতগুলি জানা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।  
FAST পরীক্ষা ব্যবহার করাই হলো এটা করার সবচেয়ে ভালো উপায়।

### FAST পরীক্ষা

# F

মুখ

ব্যক্তিটি কি হাসতে পারেন?  
তার মুখ কি এক পাশে ঝুলে গেছে?



# A

বাহু

ব্যক্তিটি কি দুটি বাহুই ওপরে তুলতে পারেন এবং  
সেখানে রাখতে পারেন?



# S

কথা বলার সমস্যা

ব্যক্তিটি কি স্পষ্টভাবে কথা বলতে পারেন এবং  
আপনি যা বলেন তা বুঝতে পারেন?  
তার কথা কি জড়িয়ে যায়?



# T

সময়

আপনি যদি এই তিনটি লক্ষণের মধ্যে কোনোটি  
দেখেন, তাহলে **999** নম্বরে ফোন করার সময়  
হয়েছে।



এসব স্ট্রোকের প্রধান লক্ষণ। তবে অন্য কিছু লক্ষণের ওপরেও নজর রাখতে হয়:

- পা, হাত বা পায়ের পাতা সহ, শরীরের এক পাশে হঠাৎ দুর্বলতা বা অসাড়তা
- শব্দ খুঁজে পেতে বা স্পষ্ট বাক্যে কথা বলতে অসুবিধা
- হঠাৎ ঝাপসা দৃষ্টি অথবা এক বা দুই চোখেই দৃষ্টি হারানো
- হঠাৎ স্মৃতি হারানো বা বিভ্রান্তি, এবং মাথা ঘোরা বা হঠাৎ পড়ে যাওয়া
- বাদ আকস্মিক, তীব্র মাথা ব্যথা।

আপনি যদি এসব লক্ষণের কোনোটি দেখতে পান, তাহলে সেই মুহূর্তেই **999** নম্বরে ফোন করুন।



স্ট্রোক যে কারো হতে পারে, যে কোনো বয়সে। প্রতিটি সেকেন্ডই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি স্ট্রোকের এই তিনটি লক্ষণের মধ্যে কোনোটি দেখতে পান, তাহলে অপেক্ষা করবেন না। সেই মুহূর্তেই ফোন করুন **999** নম্বরে।

## আরেকটি স্ট্রোকের ঝুঁকি কমান

যখন আপনার স্ট্রোক হয়, তখন ডাক্তাররা স্ট্রোকের সাথে সম্পর্কিত স্বাস্থ্যের যে কোনো সমস্যার জন্য আপনাকে পরীক্ষা করেন। আপনার যদি এসব অবস্থার কোনোটি থাকে, তাহলে আরেকটি স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানোর জন্য আপনাকে চিকিৎসা দেয়া হবে।

স্বাস্থ্যের এসব অবস্থার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হল:

- উচ্চ রক্তচাপ
- অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশন (অনিয়মিত হৃদস্পন্দন)
- ডায়াবিটিস
- উচ্চ কোলেস্টেরল।

আপনার ঝুঁকি কমানোর সেবা উপায়ের একটি হলো আপনাকে দেওয়া যে কোনো চিকিৎসা অব্যাহত রাখা।

আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানোর অন্যান্য উপায় সম্বন্ধে আপনাকে পরামর্শ দেওয়া উচিত। কিছু ব্যক্তির ওজন কমানো, ধূমপান ছেড়ে দেওয়া বা কম মদ্যপান করার প্রয়োজন হয়। এসবই আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থাকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে, এবং এছাড়াও আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।



আপনার ঝুঁকি কমানোর বিষয়ে খারণার জন্য, আমাদের নির্দেশিকা

স্ট্রোক-পরবর্তী পদক্ষেপসমূহ পড়ুন বা [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk) দেখুন।

আপনার নিজের স্ট্রোকের ঝুঁকি সম্বন্ধে ব্যক্তিগত উপদেশের জন্য আপনার জিপি-র সঙ্গে দেখা করুন।

# আপনি একা নন



## আপনি একা নন

স্ট্রোক মোকাবেলা করা অনেকেই বলেন যে তারা প্রথমে একাকী অনুভব করেন, এবং আপনার অনুভূতি অন্যদের বুঝিয়ে বলা কঠিন হতে পারে। স্ট্রোকের শক মানুষের জীবনকে পালটে দিতে পারে।

হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরে, আপনার স্ট্রোক সংক্রান্ত পেশাজীবী, পরিবার ও বন্ধুদের থেকে সহায়তা পাওয়া উচিত। তারা সবাই আপনার আরোগ্যলাভের অংশ হতে পারে। যদি আপনি মনে করেন যে আপনার আরো বেশি সহায়তার প্রয়োজন আছে, তাহলে আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন বা আপনার জিপি-র সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

### অন্যদের সঙ্গে কথা বলুন

পরিবার ও বন্ধুদের সঙ্গে কথা বললে উপকার হতে পারে। আপনি আপনার অনুভূতির বিষয়ে কথা বলতে পারেন, এবং অন্যদের বুঝতে সাহায্য করতে পারেন যে আপনি কেমন পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন।

কিছু মানুষ মনে করেন যে স্ট্রোকের অভিজ্ঞতা আছে এমন মানুষদের সঙ্গে কথা বললে উপকার হয়। স্ট্রোক মোকাবেলা করেছেন এমন 1.2 মিলিয়নের বেশি মানুষ যুক্তরাজ্যে বাস করেন, এবং স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন আপনাকে তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে সাহায্য করতে পারে।

### স্ট্রোকে আক্রান্ত অন্য মানুষদের সঙ্গে কথা বলা

আপনার স্থানীয় এলাকায় একটি স্ট্রোক গ্রুপ থাকতে পারে, যেখানে আপনি স্ট্রোক মোকাবেলা করা ব্যক্তিদের সঙ্গে দেখা করতে পারেন। [stroke.org.uk/support](https://stroke.org.uk/support) এ আপনার স্থানীয় গ্রুপটি খুঁজে নিন বা হেল্পলাইনে ফোন করুন। আপনি আমাদের অনলাইন ফোরাম [TalkStroke stroke.org.uk/talkstroke](https://stroke.org.uk/talkstroke) এবং আমাদের ফেসবুক পেজ [www.facebook.com/TheStrokeAssociation](https://www.facebook.com/TheStrokeAssociation)-এ মানুষদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে পারেন।

## সাহায্য ও তথ্য কোথায় পাওয়া যায়

### স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন থেকে

#### আমাদের সঙ্গে কথা বলুন

আমাদের স্ট্রোক হেল্পলাইনটি স্ট্রোকে আক্রান্ত যে কোনো ব্যক্তিকে তথ্য ও সহায়তা প্রদান করে। বন্ধু ও পরিচর্যাকারীরাও এর অন্তর্ভুক্ত।

আমাদের ফোন করুন **0303 3033 100** নম্বরে, টেক্সটফোন থেকে

**18001 0303 3033 100** নম্বরে অথবা ইমেল করুন **info@stroke.org.uk**-এ।

#### আমাদের প্রকাশনা পড়ুন

স্ট্রোক সম্বন্ধে অনলাইনে বিস্তারিত তথ্য পাবেন **stroke.org.uk** এ, অথবা ছাপানো কপি চাওয়ার জন্য হেল্পলাইনে ফোন করুন।

#### স্ট্রোক সম্বন্ধে আমাদের মূল নির্দেশিকাসমূহ

যখন আপনার স্ট্রোক হয় - স্ট্রোক হয়েছিল এমন ব্যক্তির জন্য একটি সংক্ষিপ্ত নির্দেশিকা।

স্ট্রোক-পরবর্তী পদক্ষেপসমূহ - স্ট্রোক হয়েছে এমন মানুষদের জন্য তথ্য।

স্ট্রোক কাটিয়ে উঠা ব্যক্তিদের সহায়তা করা - পরিবার, বন্ধু ও পরিচর্যাকারীদের জন্য তথ্য।

আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কীভাবে কমানো যায় - আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানো সম্বন্ধে পরামর্শ ও তথ্য।

## স্বাস্থ্য এবং দৈনন্দিন জীবনযাপনের ক্ষেত্রে সহায়তা

### স্ট্রোকের লক্ষণ

আপনার যদি আরো কোনো স্ট্রোকের লক্ষণ থাকে, তাহলে অপেক্ষা করবেন না।

সেই মুহূর্তেই 999 নম্বরে ফোন করুন। FAST পরীক্ষার জন্য **12** পৃষ্ঠায় দেখুন।

### আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানো

আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানো সম্বন্ধে ব্যক্তিগত উপদেশের জন্য, আপনার জিপি, বিশেষজ্ঞ স্ট্রোক নার্স বা ফার্মাসিস্টের সঙ্গে দেখা করুন।

### স্ট্রোকের প্রভাব বিষয়ে সাহায্য

স্ট্রোকের পরে মানসিক বা শারীরিক সমস্যার ক্ষেত্রে আপনার যদি সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে জিপি-কে বলুন।

### সহায়তার চাহিদাসমূহ

পরিচর্যাকারীদের জন্য বাসস্থান ও সহায়তা বিষয়ে তথ্যের জন্য, আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের সোশ্যাল সার্ভিসেস বিভাগে যোগাযোগ করুন।

### আইনি ও আর্থিক পরামর্শ

অর্থ, আইনি ও চাকরি সংক্রান্ত বিষয়ে বিনামূল্যে গোপনীয় পরামর্শের জন্য সিটিজেন্স অ্যাডভাইস-এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk) এ।

আপনার যে সহায়তা প্রয়োজন তা পেতে সমস্যা হলে, স্ট্রোক হেল্পলাইনে ফোন করুন।

## আমাদের তথ্য সম্বন্ধে



আমরা স্ট্রোকে আক্রান্ত মানুষদের জন্য সেরা তথ্য প্রদান করতে চাই। সেই কারণে আমরা স্ট্রোক কাটিয়ে উঠা ব্যক্তিদের এবং তাদের পরিবারদের, এছাড়াও চিকিৎসা বিশেষজ্ঞদের অনুরোধ করি, যাতে তারা আমাদের প্রকাশনাগুলিকে একত্রিত করে প্রস্তুত করতে আমাদের সাহায্য করেন।



### প্রবেশসাহ্যতা

সদ্য স্ট্রোক হয়েছে এমন কারোর পক্ষে পড়তে সুবিধা হবে এমনভাবে এই নির্দেশিকাটি ডিজাইন করা হয়েছে।



আমরা কেমন কাজ করেছি? আপনি এই নির্দেশিকার বিষয়ে কী ভাবেন তা আমাদের জানাতে, অথবা এটি তৈরি করার জন্য আমাদের ব্যবহার করা উৎসগুলির একটি তালিকার জন্য অনুরোধ করতে, আমাদের ইমেল পাঠান [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk)-এ।



অনুগ্রহ করে মনে রাখুন যে আপনার নির্দিষ্ট অবস্থার জন্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শের বিকল্প হয়ে ওঠা এই তথ্যের উদ্দেশ্য নয়। আমাদের প্রদান করা বিষয়বস্তু নির্ভুল ও হালনাগাদ রাখার চেষ্টা আমরা করি, তবে সময়ের সাথে সাথে তথ্যের পরিবর্তন হতে পারে। আইন দ্বারা অনুমোদিত সীমার মধ্যে, স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন এই প্রকাশনায় প্রদত্ত তথ্য বা কোনো তৃতীয় পক্ষের তথ্য/ওয়েবসাইটের ব্যবহার সম্পর্কিত কোনো দায় বহন করে না।



### কোনো গবেষণা অধ্যয়নে যোগ দেওয়া

আপনি কোনো গবেষণা অধ্যয়নে অংশ নেওয়ার জন্য যোগ্য হতে পারেন। গবেষণা আমাদেরকে স্ট্রোকের রোগনির্ণয় ও পরিচর্যাকে উন্নত করতে সাহায্য করে। আপনাকে যদি কোনো অধ্যয়নে অংশ নিতে বলা হয়, তাহলে আপনার যে কোনো প্রশ্নের বিষয়ে আপনি গবেষকদের সঙ্গে আলোচনা করতে পারেন, এবং আপনি আপনার জিপি-র সঙ্গেও কথা বলতে পারেন।

আমরা একসাথে স্ট্রোককে পরাজিত করতে পারি

**Stroke**  
association

## আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন

আমরা আপনার জন্যই এখানে আছি। বিশেষজ্ঞ তথ্যের জন্য ফোন, ইমেল ও অনলাইনে আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

স্ট্রোক হেল্পলাইন: 0303 3033 100

টেক্সটফোন থেকে: 18001 0303 3033 100

ইমেল: [info@stroke.org.uk](mailto:info@stroke.org.uk)

ওয়েবসাইট: [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

## আমরা হলাম স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন

আমরা স্ট্রোকের পরবর্তী জীবনে বিশ্বাস করি। আমরা সেই কারণেই, স্ট্রোক কাটিয়ে উঠা ব্যক্তিদের যথাসাধ্য ভালোভাবে আরোগ্যলাভ করতে সাহায্য করি। সেই জন্যই আমরা স্ট্রোকের উন্নততর পরিচর্যার জন্য প্রচার করি। আর সেই জন্যই আমরা নতুন চিকিৎসা এবং স্ট্রোক প্রতিরোধের উপায় তৈরি করার জন্য গবেষণায় অর্থ জোগাই।

স্ট্রোকে আক্রান্ত মানুষদের জন্য প্রাণ রক্ষাকারী গবেষণা এবং অপরিহার্য পরিষেবাগুলিতে অর্থ জোগানোর জন্য আমরা আপনাদের সহায়তার ওপরে ভরসা করি এখন স্ট্রোকের বিরুদ্ধে লড়াইতে যোগদান করুন [stroke.org.uk/fundraising](http://stroke.org.uk/fundraising) এ।

আমরা একসাথে স্ট্রোককে পরাজিত করতে পারি।

© স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন 2017

প্রকাশিত মার্চ 2017

পর্যালোচনা করতে হবে: মার্চ 2019

আইটেম কোড: A01L10B

 **Health & care  
information  
you can trust**

The Information Standard

 **Certified  
Member**