

স্ট্রোক থেকে পুনরুদ্ধারে আকুপাংচার

ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচ.ডি



স্ট্রোক থেকে পুনরুদ্ধারে আকুপাংচার ২



স্ট্রোক থেকে পুনরুদ্ধারে আকুপাংচার ৩

স্ট্রোক থেকে
পুনরুদ্ধারে
আকুপাংচার

ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচ.ডি

চন্দ্রাপ

স্ট্রোক থেকে পুনরুদ্ধারে আকুপাংচার

ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচ.ডি

গ্রন্থস্বত্ব : লেখক

প্রকাশনা : চন্দ্রছাপ

৭৪২/এ, বাইতুল আমান হাউজিং সোসাইটি, আদাবর, ঢাকা-১২০৭

(প্রকাশক এস এম মোস্তফা কামাল কর্তৃক প্রকাশিত এবং লেখক কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত এবং চন্দ্রধারা ছাপাঘর, কাঁটাবন, ঢাকা-১২০৫, বাংলাদেশ হতে মুদ্রিত।)

প্রাপ্তিস্থান : বাংলাদেশ : বই বিচিত্রা-উত্তরা, আলীগড় লাইব্রেরি-নিউ মার্কেট, চন্দ্রতলা, বিশ্ব বই বিতান-ধানমন্ডি, নলেজ ভিউ-মো.পুর, বই বিতান-বাংলা বাজার, দি বুক স্টোর- মিরপুর। কলকাতা : ১৩ বঙ্কিম চ্যাটার্জী স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০০৭৩ ও বই বাংলা, স্টল ১৭, ব্লক-২, সূর্য সেন স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০০১২।

আমেরিকা : রিড ব্যাপ্‌লি বুকস, নিউ ইয়র্ক, আমেরিকা।

অনলাইন পরিবেশক : রকমারি ডট কম, দারাজ ডট কম বাংলাদেশ।

সহযোগিতায় : সাবিনা ইয়াসমিন, শায়িতা ইসলাম, এস. এম. সাফায়াত ইসলাম, মোহাম্মদ সজীব শেখ, ডা. রেহানা আক্তার লিমা, ডা. নাসিম উদ্দিন, তরফদার রাজীবুর রহমান, ভবিরথ চাকমা, সুলতান সালাহউদ্দিন।

প্রকাশন সংযোগ : ০১৭৩৭৬১৪৪৬৭, ০১৮৬৮০৮৪৮০৮

প্রথম প্রকাশ : অমর একুশে বইমেলা-২০২৫ ইং

প্রচ্ছদ : মজনু বিশদ, মূল্য : ৪৫০ টাকা।

Stroke by Dr. S. M. Shahidul Islam Ph.D.

1st Edition: Book fair-2025

Published by Chondrochhap Publication, Dhaka, Bangladesh.

Publisher : S M Mostafa Kamal

e-mail : chondrochhap@gmail.com, cdrcfirm@gmail.com

www.facebook.com/Chondrochhap Publication,

www.rokomari.com/chondrochhap &

www.daraz.com.bd/chondrochhap books.

Consultancy Firm : PROMiSE Research & Consultancy Ltd.

Concept Tower, Green Road, Lavel-03, Dhaka.

Price : BDT. 450 tk, \$ 4.00 Whole World.

ISBN : 978-984-3930-09-2

স্ট্রোক থেকে পুনরুদ্ধারে আকুপাংচার ৫

উৎসর্গ

পরম শ্রদ্ধেয়

পিতা মরহুম শেখ মোহা. বাবর আলী

মাতা মোছা. আমেনা বেগম

স্ট্রোক থেকে পুনরুদ্ধারে আকুপাংচার ৬



সূচিপত্র

স্ট্রোক কি? ৯

স্ট্রোকের প্রকারভেদ ৯

হেমোরাজিক স্ট্রোক ৭

স্ট্রোকের সাধারণ লক্ষণগুলো কী কী? ১৩

ইস্কেমিক স্ট্রোকের চিকিৎসা ১৬

আকুপাংচার কি? ১৭

আকুপাংচার এর উপকারিতার জন্য পাঁচটি প্রধান প্রক্রিয়া জড়িত ১৮

স্ট্রোক রোগীদের স্বাস্থ্য নির্দেশিকা ১৯

লক্ষণ ২৩

প্রতিরোধের উপায় ২৪

উপসংহার ২৪

স্ট্রোক থেকে পুনরুদ্ধারে আকুপাংচার চ

স্ট্রোক কি?

স্ট্রোক হলো মস্তিষ্কের একটি মারাত্মক রোগ। এটি তখন ঘটে যখন মস্তিষ্কের রক্তনালী (আর্টারি) ব্লক বা ফেটে যায়। স্ট্রোকের ফলে দীর্ঘমেয়াদী প্রতিবন্ধকতা এমনকি মৃত্যুও হতে পারে। মস্তিষ্কের আর্টারি ব্লক বা ক্ষতিগ্রস্ত হলে মস্তিষ্কে প্রয়োজনীয় রক্ত সরবরাহ বাধাগ্রস্ত হয়। এতে মস্তিষ্কের বিভিন্ন কোষ মারা যেতে পারে, যা মস্তিষ্কের দীর্ঘস্থায়ী ক্ষতি ঘটাতে পারে। মস্তিষ্কের কোন অংশ ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে তার ওপর নির্ভর করে ব্যক্তির কথা বলা, দেখা, বা নড়াচড়ার সক্ষমতা নষ্ট হতে পারে।



স্ট্রোকের প্রকারভেদ

ইস্কেমিক স্ট্রোক

এই ধরনের স্ট্রোক ঘটে যখন ধমনী দিয়ে মস্তিষ্কে রক্তপ্রবাহ বন্ধ হয়ে যায়। এটি মোট স্ট্রোকের প্রায় ৮৭% ক্ষেত্রে ঘটে থাকে।

- রক্ত মস্তিষ্কে যাওয়ার সময় প্রধান ধমনীতে জমাট বাঁধে যাকে 'সেরিব্রাল থ্রম্বোসিস' বলা হয়।

- জমাট বাঁধা রক্ত সাধারণত হৃদপিণ্ড থেকে মস্তিষ্কে যাওয়া ধমনীগুলোতে পৌঁছে রক্তপ্রবাহ বন্ধ করে দেয় যাকে 'সেরিব্রাল এম্বোলিজম' বলা হয়।
- রক্ত মস্তিষ্কের গভীরের ছোট রক্তনালীগুলোতে জমাট বাঁধে যাকে 'ল্যাকুনার স্ট্রোক' বলা হয়।

হেমোরাজিক স্ট্রোক

এই ধরনের স্ট্রোক তখন ঘটে যখন ধমনি ফেটে যায়, ফলে মস্তিষ্কে ফোলাভাব, চাপ ও ক্ষতির সৃষ্টি হয়।

- মস্তিষ্কের ভেতরের রক্তনালী ফেটে গেলে তাকে বলে ইন্ট্রাসেরেব্রাল হেমোরাজ।
- মস্তিষ্কের পৃষ্ঠের রক্তনালী ফেটে গিয়ে মস্তিষ্ক ও খুলির মধ্যে রক্তপাত হয় তাকে বলে সাবঅ্যারাকনয়েড হেমোরাজ।

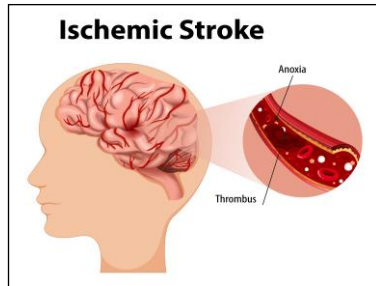
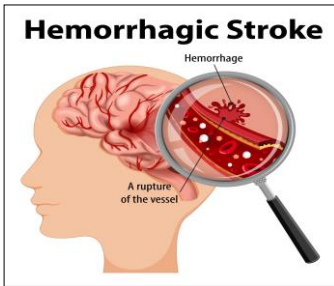


TIA বা ট্রানজিয়েন্ট ইস্কেমিক অ্যাটাক (TIA) হলো একটি অবস্থা যেখানে আপনার মস্তিষ্কে রক্ত সরবরাহ সাময়িকভাবে বন্ধ হয়ে যায়। এটিকে সাধারণত মিনি স্ট্রোক বলা হয়। এর লক্ষণগুলো স্ট্রোকের মতোই হয় (যেমন- শরীরের একপাশ দুর্বল হয়ে যাওয়া, কথা বলতে সমস্যা হওয়া বা দৃষ্টিশক্তি হারানো), তবে এগুলো অস্থায়ী, সাধারণত কয়েক মিনিট বা ঘণ্টার মধ্যে ঠিক হয়ে যায়। TIA-বা ট্রানজিয়েন্ট ইস্কেমিক অ্যাটাক এর ক্ষেত্রে সবসময় রোগীর ২৪ ঘণ্টার মধ্যে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসা সম্ভব হয়।

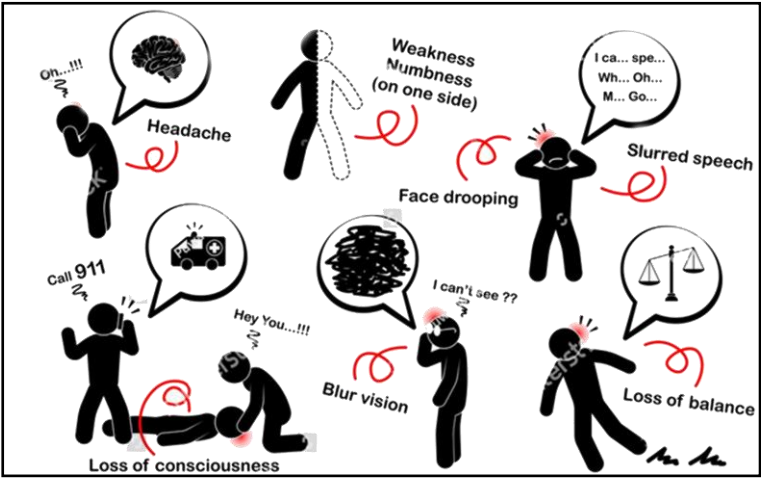
TIA বা ট্রানজিয়েন্ট ইস্কেমিক অ্যাটাকে আপনার মস্তিষ্কের একটি অংশ সাময়িক সময়ের জন্য অক্সিজেন পায় না। এটি একটি ইঙ্গিত, যে মস্তিষ্কের এই অংশটি পর্যাপ্ত রক্ত পাচ্ছে না এবং তা ভবিষ্যতে আপনার বড় ধরনের স্ট্রোক হওয়ার ঝুঁকিকে বাড়াতে পারে। তাই ট্রানজিয়েন্ট ইস্কেমিক অ্যাটাক এর লক্ষণগুলো কখনোই অবহেলা করবেন না। দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। মিনি স্ট্রোককে কখনোই উপেক্ষা করবেন না। এটি আপনার জন্য একটি সতর্ক সংকেত।

স্ট্রোকের সাধারণ লক্ষণগুলো কী কী?

স্ট্রোকের প্রাথমিক লক্ষণগুলো খুবই হঠাৎ দেখা দেয়। এর মধ্যে থাকতে পারে :



- শরীরের একপাশে প্যারালাইসিস, অবশতা বা দুর্বলতা (যেমন, একপাশের বাহু বা পা চলতে না পারা, বা চোখের পলক বা মুখের একপাশ পড়ে যাওয়া)
- কথা বলা বা কথা বুঝতে সমস্যা, বা কথা বলার অসুবিধা
- হঠাৎ ঝাপসা দৃষ্টি বা দৃষ্টি শক্তি হারিয়ে যাওয়া
- বিভ্রান্তি বা অস্থিরতা
- হঠাৎ তীব্র মাথাব্যথা।



স্ট্রোকের প্রভাব

পক্ষাঘাত: স্ট্রোকের সবচেয়ে সাধারণ প্রভাব হল দুর্বলতা, অস্থিরতা, ও পক্ষাঘাত। সাধারণত এগুলি শরীরের এক পাশে হয়ে থাকে। এটি শরীরে ও পায়ে পক্ষাঘাতের ক্ষেত্রে মাংসপেশির শক্তি (স্প্যাস্টিসিটি) বাড়িয়ে দেয়।

ভাষাগত সমস্যা: আপনি কি কথা বলায়, অন্যদের কথা বোঝায় কিংবা পড়তে ও লিখতে সমস্যায় পড়ছেন? তাহলে আপনি একা নন। অনেকেই স্ট্রোকের পর ভাষাগত এই সমস্যা অনুভব করেন। একে বলা হয় এ্যাক্সিয়া। এ্যাক্সিয়ার কারণে বিভিন্ন ধরনের সমস্যা হতে পারে।

যোগাযোগের সমস্যা: যদি আপনি কোন শব্দ উচ্চারণ করতে কোন প্রকার সমস্যা অনুভব করেন, তবে এটিকে ডিসআরথ্রিয়া মনে করা হয়। এটি তখন ঘটে যখন স্ট্রোক মুখ, জিহ্বা বা গলায় মাংসপেশিকে আক্রান্ত করে। এটি আপনার কথা বলার এবং আপনার কণ্ঠস্বরের উপর প্রভাব ফেলতে পারে।

ভারসাম্য: স্ট্রোকের ফলে যে অংশ আপনার শরীরের ভারসাম্যতা নিয়ন্ত্রণ করে, সেই অংশ ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

মুদ্র ও মলাশয়: স্ট্রোকের পর মুদ্র বা মলাশয়ের নিয়ন্ত্রণ ধরে রাখাটা একটা সাধারণ সমস্যা। বেশিরভাগ রোগী কয়েক সপ্তাহের মধ্যে নিয়ন্ত্রণ ফিরে পায়।

গলায় সমস্যা: স্ট্রোকের পর প্রায় ৪০% মানুষ গলায় সমস্যা (ডিসফ্যাগিয়া) অনুভব করেন, তবে অনেকেই দ্রুত সেরে ওঠেন। এটি বিপজ্জনক হতে পারে যদি খাবার ভুল পথে চলে যায় এবং শ্বাসনালিতে চলে যায়। অনেক ক্ষেত্রে এটি ফুসফুসের সংক্রমণ সৃষ্টি করতে পারে।

ঘুম ও ক্লাস্তি: স্ট্রোকের পর প্রথম কয়েক সপ্তাহে আপনি অত্যধিক ক্লাস্তি অনুভব করতে পারেন। এছাড়াও আপনি ঘুমাতে অসুবিধা অনুভব করতে পারেন, যা আপনাকে আরও ক্লাস্ত করে তুলতে পারে। এই ক্লাস্তি মাসের পর মাস ধরে থাকতে পারে। আপনি যদি পুনরায় আপনার কর্মস্থলে বা কাজে ফিরে আসতে চান তবে এটি আপনার জন্য চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। এর কারণে আপনি সারাক্ষণ ক্লাস্তি অনুভব করতে পারেন। এছাড়া এটি কখনও কখনও বিষণ্ণতা এবং আপনার ব্যবহৃত ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থেকে হতে পারে। পরামর্শের জন্য একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের শরণাপন্ন হন এবং চিকিৎসা পরামর্শ গ্রহণ করুন।

অনুভূতি: কিছু কিছু রোগীর অনুভূতিতে সমস্যা হতে পারে। এক্ষেত্রে অনুভূতি শক্তি কমে যেতে পারে। এছাড়া রঙ, শব্দ কিংবা আলোতে অত্যধিক সংবেদনশীল অনুভূত হতে পারে। অনেক ক্ষেত্রে দুর্ঘটনা

জনিত কারণে কোন আঘাত পেলে আপনি অত্যধিক উষ্ণতা ও তীক্ষ্ণ ব্যথা অনুভব নাও করতে পারেন। এটি অনুভূতি শক্তিকে হ্রাস করে।

ব্যথা: স্ট্রোকের পর রোগীরা মাংসপেশির শক্তভাব (স্প্যাস্টিসিটি) বা কাঁধে ব্যথা অনুভব করতে পারেন। এছাড়া আপনার যদি মস্তিষ্কের ব্যথা কেন্দ্র ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তবে অনুভূতিতে পরিবর্তন এবং ব্যথা অনুভব হতে পারে।

দৃষ্টিশক্তি: স্ট্রোকের ফলে বিভিন্ন ধরনের দৃষ্টিশক্তির সমস্যা হতে পারে। কিছু মানুষ দ্বৈত দৃষ্টিশক্তি (ডাবল ভিশন) বা তাদের দৃষ্টির কিছু অংশ হারিয়ে ফেলেন, যেমন কেন্দ্র বা পাশে। এটির একটি সাধারণ সমস্যা হলো হেমিয়ানোপিয়া। যেখানে রোগীরা এক পাশে সবকিছু দেখতে পারেন, কিন্তু অন্য পাশে কিছুই দেখতে পান না। এর ফলে দৈনন্দিন জীবনে সমস্যা হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, পোশাক পরতে বা পড়তে সমস্যা হতে পারে।

ঝুঁকির কারণসমূহ

- উচ্চ রক্তচাপ
- অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি
- শারীরিক দুর্বলতা
- অস্বাস্থ্যকর খাবার
- ধূমপান

অন্যান্য ঝুঁকির কারণগুলো জীবনযাত্রা, বংশগত কারণ এবং পরিবেশের উপর নির্ভর করে।

বয়স: স্ট্রোক যেকোনো বয়সে হতে পারে, বৃদ্ধদের মধ্যে এটি হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।

উদ্বেগ: উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, এবং উচ্চ মানসিক চাপ, পাশাপাশি দীর্ঘ সময় কাজ করা এবং পরিবারের সদস্য বা বন্ধুদের সঙ্গে খুব কম যোগাযোগ থাকা স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

পরিবারিক ইতিহাস বা বংশগত কারণ: পরিবারে কেউ যদি স্ট্রোক করে থাকে, বিশেষ করে যদি বয়স কম থাকে, তবে আপনার স্ট্রোক হওয়ার ঝুঁকি বেশি। কিছু বংশগত প্রভাবও রয়েছে, যেমন রক্তের গ্রুপের জিন। রক্তের AB গ্রুপ (যেটি সাধারণ নয়) থাকলে স্ট্রোকের ঝুঁকি বেশি।

বায়ু দূষণের প্রভাব: যেসব জায়গায় বায়ু দূষণ বেশি, সেসব এলাকায় বসবাস বা কাজ করাও স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

অন্যান্য শারীরিক অবস্থা: অন্যান্য অসুখ যেমন স্লিপ অ্যাপনিয়া, কিডনি রোগ এবং মাইগ্রেন মাথাব্যথা স্ট্রোকের ঝুঁকির সাথে সম্পর্কিত।

অস্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা: অত্যধিক মদ্যপান, অতিরিক্ত ঘুম (৯ ঘণ্টার বেশি) এবং নেশা জাতীয় দ্রব্যাদি যেমন মদ, কোকেন ব্যবহার করাও স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

জাতিগত ও বর্ণগত পার্থক্য: যুক্তরাষ্ট্রে স্ট্রোক সাধারণত কৃষ্ণাঙ্গ, আলাস্কান নেটিভ, আমেরিকান ইনডিয়ান এবং হিস্পানিক প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে সাদা প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় বেশি ঘটে।

অন্যান্য শারীরিক অবস্থা: কিছু ভাইরাল সংক্রমণ বা অবস্থাও যেমন লুপাস বা রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস ইনফ্ল্যামেশন সৃষ্টি করতে পারে, যা স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়।

ব্যবস্থাপনা: স্ট্রোকের জন্য জরুরি চিকিৎসা ব্যবস্থার প্রয়োজন। সাধারণত স্ট্রোকের রোগীদের একটি বিশেষায়িত স্ট্রোক ইউনিটে চিকিৎসা দেওয়া হয়। চিকিৎসার জন্য একাধিক বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের একটি দল দায়িত্বে থাকে। স্ট্রোকের চিকিৎসা নির্ভর করে স্ট্রোকটি ইস্কেমিক ছিল কিনা বা হেমোরাজিক, লক্ষণগুলি শুরু হওয়ার পর কত সময় পেরিয়ে গেছে এবং আপনার অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে কিনা এর উপর।

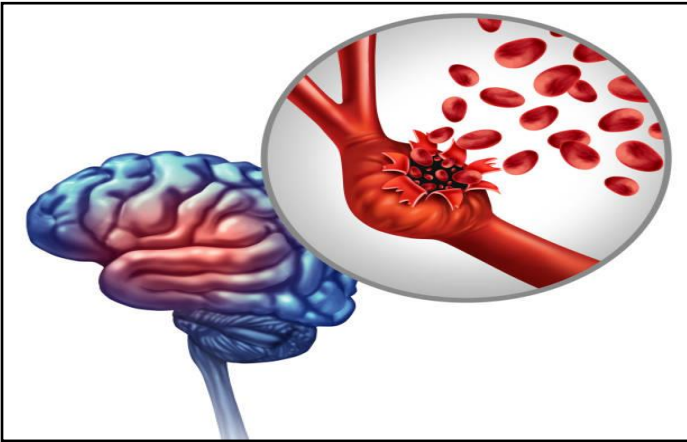
ইস্কেমিক স্ট্রোকের চিকিৎসা

ইস্কেমিক স্ট্রোক বা ট্রানজিয়েন্ট ইস্কেমিক অ্যাটাক (TIA) এর চিকিৎসায় ঔষধ এবং চিকিৎসাগত প্রক্রিয়া বিদ্যমান থাকে।

১. ইস্কেমিক স্ট্রোকের প্রধান চিকিৎসা হল ঔষধ, যার মধ্যে টিস্যু প্লাসমিনোজেন অ্যাক্টিভেটর (TPA) অন্যতম। এটি রক্তের থ্রম্বাস (ব্লক) গুলোকে ভেঙে দেয় যা মস্তিষ্কে রক্ত প্রবাহকে বন্ধ করে দেয়।
২. আপনাকে যদি ব্লক হওয়া ধমনীগুলো খুলে মস্তিষ্কে রক্ত প্রবাহ পুনরুদ্ধার করতে হয়, তবে এটি একাধিকভাবে করা যেতে পারে। থ্রোমবেকটমি প্রক্রিয়ায় ব্লক হওয়া রক্তনালী থেকে থ্রম্বাস অপসারণ করা হয়। একজন সার্জন একটি নমনীয় টিউব, যা ক্যাথেটার নামে পরিচিত, তা আপনার খাইয়ে উপরের অংশে প্রবেশ করিয়ে তা ব্লক হওয়া ধমনী পর্যন্ত নিয়ে যান। তারা অ্যাজিওপ্লাস্টি এবং স্টেন্টিং বা স্টেন্ট রিট্রিভার ব্যবহার করে ব্লক হওয়া ধমনীর প্রবাহ খুলে দেয়। এতে করে ধমনীতে পুনরায় রক্ত সঞ্চালন প্রক্রিয়া সচল ভাবে চলতে থাকে।

হেমোরাজিক স্ট্রোকের চিকিৎসা

হেমোরাজিক স্ট্রোক হঠাৎ করেই ঘটে এবং দ্রুত বাড়তে পারে। ইস্কেমিক স্ট্রোকের মতো, দ্রুত পূর্ণ পুনরুদ্ধারের জন্য যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এর চিকিৎসা করা জরুরি।



আপনার শরীরের যে অংশে রক্তক্ষরণ হচ্ছে এবং কি পরিমাণ হচ্ছে সে অনুযায়ী চিকিৎসা নির্ধারিত হয়। অ্যানিউরিজম ক্লিপিং একটি অ্যানিউরিজমকে মস্তিষ্কের রক্তনালী থেকে বিচ্ছিন্ন করে, যা রক্তক্ষরণ বন্ধ করতে সাহায্য করে এবং অ্যানিউরিজমটি আবার ফেটে যাওয়া থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করে। এই প্রক্রিয়াতে, সার্জন একটি ছোট ক্ল্যাম্প অ্যানিউরিজমের নীচে স্থাপন করেন। যদি আপনার মস্তিষ্কে অতিরিক্ত ফোলাভাব হয়, তবে সার্জন মাঝে মাঝে স্কাঙ্লের কিছু অংশ অপসারণ করে থাকে, যাতে মস্তিষ্ক ফুলে যাওয়ার সময় চাপ না পড়ে।

বিকল্প চিকিৎসা

আকুপাংচার কি?

আকুপাংচার হলো একটি চিকিৎসা পদ্ধতি যেখানে শরীরের নির্দিষ্ট পয়েন্টে সূক্ষ্ম ধাতব সূঁচ প্রবেশ করানোর মাধ্যমে শরীরে উদ্দীপনা তৈরি করা হয়।



ম্যানুয়াল আকুপাংচার (Manual Acupuncture) হল এক ধরনের চিকিৎসা পদ্ধতি যাতে শরীরের নির্দিষ্ট পয়েন্টে সূক্ষ্ম সূঁচ প্রবেশের মাধ্যমে অথবা সেগুলি ঘুরিয়ে একটি 'ডিকি' (Deqi) অনুভূতির উদ্দীপনা করা হয়, যা সাধারণত ব্যথা, শিরশির অনুভূতি, শরীরের

বিভিন্ন ব্যথা জনিত প্রদাহের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়। ১৯৭০-এর দশক থেকে, আকুপাংচারের প্রসার দ্রুত বৃদ্ধি পেয়েছে এবং পশ্চিমা দেশগুলিতে তা আরও জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। আকুপাংচার একটি ঔষধবিহীন চিকিৎসা। এছাড়া এটি সহজ এবং কম খরচেই এই চিকিৎসা করা যায় বলে এর প্রসার অনেকটা বেশি। বিশেষজ্ঞ আকুপাংচারবিদের শরণাপণে এই চিকিৎসা করলে দ্রুত ও ভালো ফলাফল পাওয়া যায়। এটি এশাটি তুলনামূলকভাবে নিরাপদ চিকিৎসা পদ্ধতি, যার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া খুবই কম।

স্ট্রোকের চিকিৎসায় আকুপাংচারের ভূমিকা: বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) স্ট্রোক চিকিৎসায় বিকল্প এবং পরিপূরক কৌশল হিসেবে আকুপাংচারকে সুপারিশ করেছে এবং স্ট্রোকের রোগীদের চিকিৎসায় এটি বিশেষ ভূমিকা পালন করে। আধুনিক বিশ্বে স্ট্রোকের জন্য বেশকিছু চিকিৎসা পদ্ধতির প্রচলন রয়েছে। এর মধ্যে সব থেকে উন্নত চিকিৎসা ব্যবস্থাটি হল আকুপাংচার। আকুপাংচার প্রায়শই স্ট্রোক রোগীদের ক্ষেত্রে সংবেদনশীল এবং অন্যান্য স্নায়ুবিদ্য সংগঠনগুলোকে উন্নত করার জন্য ব্যবহৃত হয়। আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতি শরীরের উদ্দীপনা বৃদ্ধির জন্য ব্যবহার করা হয়। এছাড়া এর সাথে কিছু শারীরিক ব্যায়াম এই স্ট্রোকের ঝুঁকি প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। আকুপাংচার একটি চীনা ঐতিহ্যবাহী পদ্ধতিগত চিকিৎসা। এর উল্লেখযোগ্য বিষয় হলো এটি শরীরের মধ্যে রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনাকে উন্নত করে এবং স্নায়ু সরবরাহ ব্যবস্থাকে আরও উন্নত করে।

আকুপাংচার এর উপকারিতার জন্য পাঁচটি প্রধান প্রক্রিয়া জড়িত

- (১) কেন্দ্রীয় স্নায়ু ব্যবস্থা (CNS) এ নিউরোজেনেসিস এবং কোষ প্রবৃদ্ধিতে উন্নতি।
- (২) মস্তিষ্কে রক্ত প্রবাহের নিয়ন্ত্রণ যা আক্রান্ত এলাকায় সঞ্চারিত হয়
- (৩) আক্রান্ত এলাকায় এন্টি-এপোপটোসিস (কোষের মৃত্যু রোধ করা)
- (৪) নিউরোকেমিক্যাল নিয়ন্ত্রণ
- (৫) স্ট্রোকের পরে দীর্ঘমেয়াদী পটেনশিয়েশন (LTP) এবং স্মৃতির উন্নতি হওয়া।

স্ট্রোক রোগীদের স্বাস্থ্য নির্দেশিকা

স্ট্রোক রোগীদের স্বাস্থ্যকর খাবার খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ সুষম ও পুষ্টিকর খাবার আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ, কোলেস্টেরল কমানো এবং পুনরায় স্ট্রোক হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। নিম্নে স্ট্রোক রোগীরা কী খাবেন এবং কী খাবেন না তা আলোচনা করা হল :

যেসব স্বাস্থ্যকর খাবার খাবেন

১. ফলমূল ও সবজি

- আপেল, কলা, কমলা, পেঁপে, এবং বেরি জাতীয় ফল।
- সবুজ শাকসবজি (পালংশাক)।
- গাজর, টমেটো, বিটরুট, কাঁচা মরিচ।

২. পূর্ণ শস্য জাতীয় খাবার

- লাল চাল, ব্রাউন ব্রেড।
- আটা বা পূর্ণ গমের রুটি।



৩. প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার

- মুরগির মাংস
- ডাল, ছোলা

৪. ওমেগা-৩ ও ফ্যাটি এসিড সমৃদ্ধ খাবার

- সামুদ্রিক মাছ
- চিয়া সিড,
- ডিম ইত্যাদি



৫. স্বাস্থ্যকর তেল

- খাঁটি সরিষার তেল, অলিভ অয়েল

৬. কম লবণযুক্ত খাবার

- ব্লাড প্রেশার নিয়ন্ত্রণে রাখতে স্বল্প লবণ বা লবণবিহীন খাবার—
খাওয়া

৭. পর্যাপ্ত পানি পান করুন

- প্রতিদিন ৮-১০ গ্লাস পানি

৮. কাঁচা রসুন

৯. টক দই

১০. অ্যান্টিএক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ চা

- মরিঙ্গা চা, গ্রিন টি, হলুদ চা

যা খাবেন না বা এড়িয়ে চলবেন

১. প্রক্রিয়াকৃত এবং প্যাকেটজাত খাবার

- প্রিজারভেটিভ এবং সুগারযুক্ত খাবার

২. অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার

- ভাজাপোড়া খাবার (সিঙ্গারা, সমুচা)
- মাখন এবং ক্রীম

৩. লাল মাংস এবং অতিরিক্ত প্রোটিন

- গরু বা খাসির চর্বিযুক্ত মাংস



৪. অতিরিক্ত লবণ ও চিনি

- আচার, সস
- মিষ্টি খাবার (রসগোল্লা, চমচম)

৫. বিয়ার এবং অ্যালকোহল

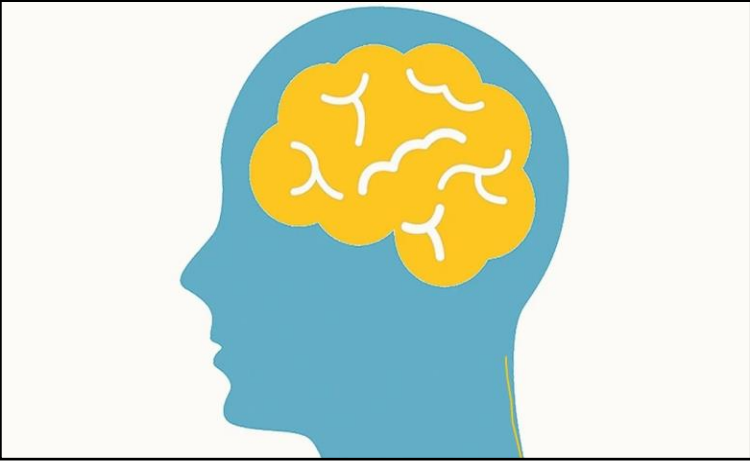
- এটি রক্তচাপ বাড়িয়ে দেয় এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে



৬. ক্যাফেইনযুক্ত পানীয়

- অতিরিক্ত চা বা কফি

সঠিক খাদ্যাভ্যাস স্ট্রোক রোগীদের পুনরুজ্জীবনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এটি শুধু রোগীর শারীরিক পুনর্গঠন নয় বরং পরবর্তী স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনাও হ্রাস করে।



অনেকে স্ট্রোককে হৃদরোগ মনে করেন। কিন্তু এটা আসলে মস্তিষ্কের রোগ। যেসব অসংক্রামক রোগের কারণে সারা বিশ্বে বয়স্ক মানুষের মৃত্যু হয়, তার মধ্যে অন্যতম স্ট্রোক।

লক্ষণ



হঠাৎ করে মুখ বেঁকে যাওয়া, এক দিকের হাত ও পা অবশ হয়ে যাওয়া, কথা জড়িয়ে যাওয়া, চেতনা কমে আসা, মাথা ঘোরানো, শরীরের ভারসাম্য রক্ষা করতে না পারা, হঠাৎ এক চোখে না দেখা, এলোমেলো কথা বলা স্ট্রোকের সাধারণ লক্ষণ হতে পারে। অনেক কারণেই স্ট্রোক হতে পারে। যেসব বিষয় স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়, সেগুলো হলো ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা বেশি থাকা, ধূমপান অথবা অন্য যেকোনো নেশাজাতীয় দ্রব্যে আসক্তি ইত্যাদি।

প্রতিরোধের উপায়

পরিমিত খাদ্য গ্রহণ, নিয়মিত ব্যায়াম ও দুশ্চিন্তা মুক্ত জীবন যাপন স্ট্রোক প্রতিরোধের অন্যতম উপায়। ডায়াবেটিস অথবা উচ্চ রক্তচাপ থাকলে তা নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।

উপসংহার

স্ট্রোক একটি জীবনঘাতী সমস্যা, তবে সময়মতো চিকিৎসা পেলে অনেক ক্ষেত্রেই জীবনের ঝুঁকি কমানো সম্ভব। দ্রুত চিকিৎসা নেওয়ার জন্য প্রাথমিক লক্ষণগুলো চেনা জরুরি। সঠিক চিকিৎসার পাশাপাশি জীবনধারায় পরিবর্তন, যেমন সুস্বাদু খাদ্য, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও ধূমপান পরিহার স্ট্রোক প্রতিরোধে সহায়ক। তাই, স্ট্রোকের লক্ষণ দেখা দিলে বিলম্ব না করে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন। সচেতনতা ও প্রতিরোধই হতে পারে সেরা রক্ষাকবচ।

STROKE

Dr. S. M. Shahidul Islam Ph.D.

Contents

STROKE 29

What is stroke 29

Types of Stroke 27

What are the common signs of a stroke? 32

Effects of a stroke 33

Risk Factors 36

Alternative Medicine 39

Health Guidelines for Stroke Patients 41

Symptoms 46

Prevention methods 47

Conclusion 47

STROKE

What is stroke?

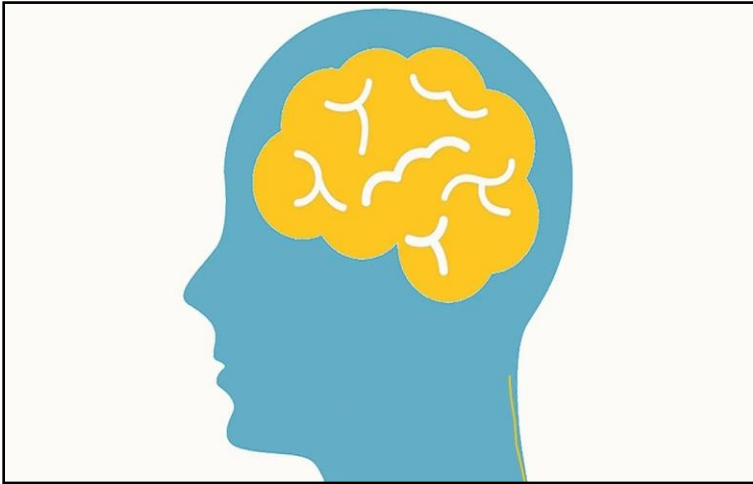
Stroke is a neurological disease. It occurs when blood vessels in the brain, called arteries, are blocked or burst. The consequences of stroke can be long-term disability and even death.

Obstruction or damage to the arteries in the brain may prevent it from getting the necessary blood supply. This can cause brain cells to die, inflicting permanent damage. Depending on which part of the brain is damaged, an individual's ability to speak, see, and move may become impaired. arteries in the brain may prevent it from getting the necessary blood supply. This can cause brain cells to die, inflicting permanent damage. Depending on which

part of the brain is damaged, an individual's ability to speak, see, and move may become impaired.

TYPES OF STROKE

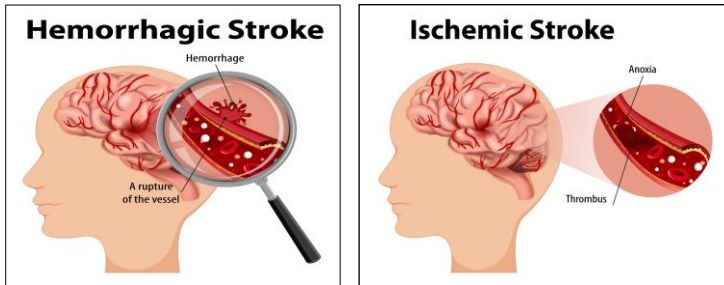
Ischemic stroke- This type of stroke occurs when blood flow through an artery is blocked, which accounts for 87% of all strokes.



- A blood clot forms in a main artery to the brain (sometimes called a cerebral thrombosis)
- A blockage, usually a blood clot from the heart, is carried in the bloodstream to one of the arteries supplying the brain (called a cerebral embolism), or

STROKE 31

- A blockage forms in the tiny blood vessels deep within the brain (called a lacunar stroke).



Hemorrhagic stroke- This type of stroke occurs when an artery is ruptured, causing swelling, pressure, and damage to the brain.

- A blood vessel bursts within the brain (an intracerebral haemorrhage), or
- A blood vessel on the surface of the brain bursts, causing bleeding into the area between the brain and the skull (called a subarachnoid haemorrhage).

TIA transient ischaemic attack (TIA) happens when your brain's blood supply is interrupted for a very brief time. This is often called a mini-stroke.

The symptoms are very similar to a stroke (such as weakness on one side of your body, problems speaking or loss of sight) but they are temporary–

STROKE 32

usually lasting a few minutes or hours. You always recover within 24 hours. With a TIA, part of your brain goes without oxygen for a short time.

A TIA is a sign that this part of your brain is not getting enough blood and that you may be at risk of a more serious stroke in the future. So you should not ignore signs of a TIA get medical help straightaway.

Never ignore a TIA (mini-stroke). It's a warning sign.

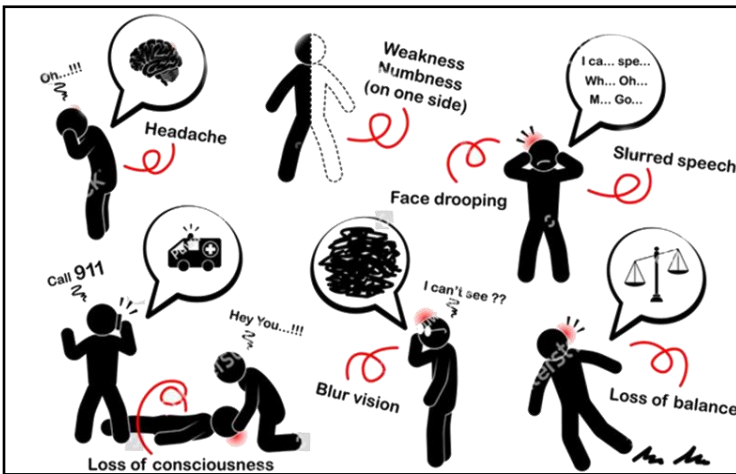
What are the common signs of a stroke?

The first signs that you have had a stroke are very sudden. Symptoms can include:

- Numbness, weakness or paralysis on one side of your body (for example, a limp arm or leg, or a drooping lower eyelid or mouth)
- Slurred speech, or difficulty finding words or understanding speech.
- Sudden blurred vision or loss of sight
- Confusion or unsteadiness, or
- A sudden, severe headache.

Effects of a stroke

Weakness or paralysis: Weakness, clumsiness or paralysis are the most common effects of a stroke. They usually happen on one side of your body. Weakness or paralysis of an arm or leg is often made worse by stiffness (spasticity) of the muscles.



Speech and language: Are you experiencing problems with speaking, understanding what other people say, reading or writing? If so, you are not alone. Many people have difficulty with language after their stroke. This is known as aphasia. People can have different types of aphasia.

'Communication problems after stroke'. If you are finding it difficult to form words, you may have

dysarthria. This happens when a stroke affects the muscles in your face, tongue or throat. It can affect how you speak and how your voice sounds.

Balance: Unsteadiness (loss of balance) can be caused by damage to the part of the brain that controls balance. Your balance can also be affected if you have weakness on one side of your body.

Bladder and bowels: Difficulty controlling your bladder and bowels (incontinence) is quite common after a stroke.

Most people get control back after a few weeks.

Swallowing: About 40% of people have difficulty with swallowing after a stroke (dysphagia), though many people recover quickly. It can be dangerous if food goes down the wrong way and gets into your windpipe as it can cause chest infections like pneumonia.

Sleep and tiredness: You might suffer from extreme tiredness (fatigue) during the first few weeks after a stroke. You may also have difficulty sleeping, which can make you even more tired. This fatigue can continue for many months. If you have gone back to work you may find this challenging. Being constantly tired may also be a sign of depression or a side effect of medication you are taking. Talk to your GP for advice and see our factsheet 'Fatigue after stroke'.

Sensation: Some people have problems with sensation – they feel too much or too little. You may be very sensitive to color, sound or light, or you may not feel painful sensations like heat or sharp objects, which can lead to accidents and injuries.

Pain: You might experience pain after your stroke, such as muscle tightness (spasticity) or shoulder pain. You might also feel pain and changes in sensation if the ‘pain centre’ in your brain has been damaged.

Vision: A stroke can cause many different types of visual problems. Some people experience double vision or lose part of their vision in the center or out to the side. A common condition is hemianopia – where you can see everything on one side but not on the other. This can cause practical problems. For example, you might have difficulty getting dressed or not be able to read.

Mental processes: A stroke often causes problems with mental processes such as memory, concentration, perception and understanding. Memory problems might make it difficult for you to remember things that have happened recently. Also, if you are having problems concentrating, this may make your memory problems worse.

Risk Factors

- High blood pressure
- Obesity
- Physical inactivity
- Poor diet
- Smoking

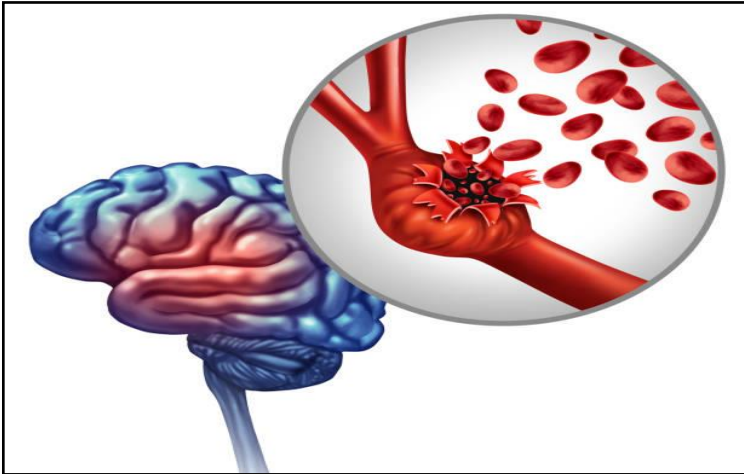
Other risk factors are based on lifestyle, genetic, and environment.

- **Age:** A stroke can occur at any age, but the risk is higher in older people.
- **Anxiety:** Anxiety and depression, and high stress levels, as well as working long hours and not having much contact with family, friends, or others outside the home, may raise your risk for stroke.
- **Family history and genetic:** Family history and genetic play a role as well. Your risk of having a stroke is higher if a parent or other family member has had a stroke, particularly at a younger age. Certain genes affect your stroke risk, including those that determine your blood type. People with blood type AB (which is not common) have a higher risk.

- Living or working in areas with air pollution can also contribute to stroke risk.
- Other medical conditions, such as sleep apnea, kidney disease, and migraine headaches, are also factors.
- Other unhealthy lifestyle habits, including drinking too much alcohol, getting too much sleep (more than 9 hours), and using illegal drugs such as cocaine, may raise stroke risk.
- Race and ethnicity is another factor. In the United States, stroke occurs more often in Black, Alaska Native, American Indian, and Hispanic adults than in white adults.
- Viral infections or conditions, such as lupus or rheumatoid arthritis, can cause inflammation.

Management

A stroke requires emergency care. You will probably receive treatment in a specialized stroke unit of the hospital. A team of specialists are in charge of your care. Treatment depends on whether the stroke was ischemic or hemorrhagic, how much time has passed since symptoms started, and whether you have other medical conditions.



Treating an ischemic stroke: Treatment for an ischemic stroke or transient ischemic attack (TIA) may include medicines and medical procedures.

1.The main treatment for an ischemic stroke is a medicine called tissue plasminogen activator (TPA). It breaks up the blood clots that block blood flow to your brain.

2.You may need a procedure to open up blocked arteries and restore blood flow to the brain. This can be done several ways. A thrombectomy removes the clot from the blood vessel. A surgeon puts a long, flexible tube called a catheter into your upper thigh and threads it to the blocked artery in your neck or brain. They use angioplasty and stenting, or a device called a stent retriever, to open up the blocked artery.

Treating a hemorrhagic stroke: Hemorrhagic stroke can happen suddenly and grow worse quickly. Just like with ischemic stroke, getting treatment as quickly as possible is key to a full recovery. The type of treatment you receive depends on what part of your brain is bleeding and how much.

Aneurysm clipping blocks off the aneurysm from the blood vessels in the brain. This surgery helps stop bleeding from an aneurysm. It can also help prevent the aneurysm from bursting again. During the procedure, a surgeon places a tiny clamp at the base of the aneurysm.

Surgery may be performed to temporarily remove part of the skull if you have a lot of swelling. This allows room for the brain to swell without putting pressure on it.

Alternative Medicine

What is acupuncture: Acupuncture involves the stimulation of acupoints, which are located at specific sites of the human body, by insertion of fine metal needles, followed by manipulation.

Manual acupuncture (MA) involves lifting and thrusting the needles or rotating them until a sensation of Deqi is achieved, which is described as a sense of soreness, numbness, fullness, or heaviness.

STROKE 40

Since the 1970s, acupuncture has risen rapidly and become more and more popular in Western countries. Acupuncture is distinguished by its simplicity, convenience and low cost in clinical practice. When performed by a properly trained practitioner, it is a relatively safe treatment setting with few adverse effects.



Acupuncture in Stroke: Acupuncture is recommended by the World Health Organization (WHO) as an alternative and complementary strategy for stroke treatment and for improving stroke care. Five major different mechanisms are involved in the beneficial effects of acupuncture:

(1) Promotion of neurogenesis and cell proliferation in the central nervous system

- (2) Regulation of cerebral blood flow in the ischemic area
- (3) Anti-apoptosis in the ischemic area
- (4) Regulation of neurochemicals; and
- (5) Improvement of impaired long-term potentiation (LTP) and memory after stroke.

Health Guidelines for Stroke Patients

A healthy diet is extremely important for stroke patients, as a balanced and nutritious diet plays a crucial role in controlling blood pressure, reducing cholesterol, and lowering the risk of a recurrent stroke. Below is a discussion on what stroke patients should and should not eat:



Healthy Foods to Eat

Fruits and Vegetables

- Apples, bananas, oranges, papaya, and berries.
- Green leafy vegetables (e.g., spinach, kale).
- Carrots, tomatoes, beetroot, and green chilies.

1. Whole Grains

- Red rice, brown bread.
- Whole wheat flour or whole wheat roti.

2. Protein-Rich Foods

- Chicken.
- Lentils, chickpeas.



3. Omega-3 and Fatty Acid-Rich Foods

- Seafood.
- Chia seeds.
- Eggs, etc.

4. Healthy Oils

- Pure mustard oil, olive oil.

5. Low-Sodium Foods

- Consume low-salt or salt-free foods to control blood pressure.

6. Drink Plenty of W

- Drink 8-10 glasses of water daily.



7. Raw Garlic.

- (2-4) Cloves of Raw Garlic

8. Yogurt (Sour Yogurt)

9. Antioxidant-Rich Tea

- Moringa tea, green tea, turmeric tea.

Foods to Avoid or Limit

1. Processed and Packaged Foods

- Foods with preservatives and added sugar.

2. High-Fat Foods

- Fried foods (e.g., samosas, singara).
- Butter and cream.

3. Red Meat and Excess Protein

- Fatty beef or mutton.



4. Excess Salt and Sugar

- Pickles, sauces.
- Sweets (E.g. rasgulla, chomchom).

5. Beer and Alcohol

- Increases blood pressure and raises the risk of stroke.



6. Caffeinated Beverages

- Excessive tea or coffee.

A proper diet plays a crucial role in the recovery of stroke patients. It not only helps in physical rehabilitation but also reduces the chances of a future stroke.

STROKE 46

Many people think of stroke as a heart attack. But it is actually a brain disease. Stroke is one of the leading causes of death in the elderly worldwide.



Symptoms

Sudden drooping of the face, paralysis of one side of the arm and leg, slurred speech, loss of consciousness, dizziness, inability to maintain balance, sudden loss of vision in one eye, and slurred speech can be common symptoms of stroke. Stroke can occur for many reasons. Things that increase the risk of stroke are diabetes, high blood pressure, high cholesterol levels in the blood, smoking or addiction to any other drug, etc.

Prevention methods

A balanced diet, regular exercise, and a stress-free lifestyle are among the ways to prevent stroke. If you have diabetes or high blood pressure, it should be controlled.

Conclusion

Stroke is a life-threatening condition, but timely treatment can significantly reduce the risk. Recognizing the early symptoms is essential for seeking immediate medical help. Along with proper treatment, lifestyle changes such as a balanced diet, blood pressure control, and avoiding smoking contribute to stroke prevention. Therefore, if stroke symptoms appear, do not delay—consult a doctor immediately. Awareness and prevention are the best safeguards.

The End