

বৃষ্টিতে প্রতিবার 150,000 জনের বেশি স্ট্রোক হয়। দক্ষিণ এশীয় মানুষদের ক্ষেত্রে, প্রতিবছর এক বছরেই অন্তত একজন স্ট্রোক হতে পারে।

স্ট্রোক স্ট্রোক ঝুঁকি কমানোর জন্য:

- অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস
- ব্যায়ামের অভাব
- তামাক সেবন
- অতিরিক্ত মদ্যপান
- বংশগত

স্ট্রোক স্ট্রোক
 স্ট্রোক হলেই স্ট্রোক ঘটা শুরু হতে পারে। স্ট্রোক হলেই স্ট্রোক হতে পারে। স্ট্রোক হলেই স্ট্রোক হতে পারে। স্ট্রোক হলেই স্ট্রোক হতে পারে।

স্ট্রোক স্ট্রোক, একটি জরুরি চিকিৎসা বিষয়।
 স্ট্রোক হলেই স্ট্রোক হতে পারে। স্ট্রোক হলেই স্ট্রোক হতে পারে। স্ট্রোক হলেই স্ট্রোক হতে পারে। স্ট্রোক হলেই স্ট্রোক হতে পারে।

স্ট্রোক হলেই স্ট্রোক হতে পারে। স্ট্রোক হলেই স্ট্রোক হতে পারে। স্ট্রোক হলেই স্ট্রোক হতে পারে। স্ট্রোক হলেই স্ট্রোক হতে পারে।

www.brainstroke.org.uk

ব্রেন স্ট্রোক

একটি জরুরি ডাক্তারি অবস্থা



If you see any one of these signs ACT FAST, call 999 and get immediate medical help

www.brainstroke.org.uk

Every year, around 150,000 people in the UK have a brain stroke. South Asians (Bangladeshis, Indians and Pakistanis) have a higher risk of brain stroke than the rest of the population.

The risk of brain stroke can increase due to:

- An unhealthy diet
- A lack of exercise
- Tobacco use
- Drinking too much alcohol
- Family history

What is a brain stroke?
 Just like your heart, your brain depends on a healthy blood supply to function properly and survive. A brain stroke is a brain attack and happens when the arteries that supply blood to the brain become blocked or damaged.

Brain stroke is a medical emergency. The faster you spot a sign of brain stroke in a family member or a friend and call for medical help, the more of the brain you will save.

You can reduce your risk of having a brain stroke by making small changes to your diet and lifestyle. These changes can help lower your blood pressure, control diabetes and lower your cholesterol levels - all of which are common conditions amongst South Asians and increase the risk of brain stroke.

If you see any one of these signs ACT FAST, call 999 and get immediate medical help

www.brainstroke.org.uk

BRAIN STROKE

IS A MEDICAL EMERGENCY



If you see any one of these signs ACT FAST, call 999 and get immediate medical help

www.brainstroke.org.uk

Top Tips Reducing the risk of brain stroke

- Check your blood pressure**
 If you are South Asian you are more likely to have high blood pressure. High blood pressure is one of the biggest risk factors for brain stroke.
 There is no single cause of high blood pressure but many things can contribute to it such as:
 - Not doing enough exercise
 - Being overweight
 - A high salt intake
 - An unhealthy diet
 - Family history
 High blood pressure is particularly dangerous as it may not show any symptoms. The only way to tell if you have high blood pressure is to have it checked regularly.
- Lower your salt intake**
 One of the quickest ways you can lower your blood pressure is to eat less salt. Salt makes your body retain water, this extra stored water raises your blood pressure. Adults should eat no more than 6g of salt a day (about a teaspoon).
- Eat a healthy diet**
 A healthy balanced diet can reduce your risk of stroke. Aim to eat at least five portions of fruit and vegetables a day, avoid food high in butter and glucose. Grill, boil or steam food and eat more whole meal (brown and white) instead of refined (white) bread and pasta. Avoid sweetened drinks such as juice, lattes, gulab jamun and burfi contain very high levels of fat and sugar and should only be eaten on special occasions.
- Exercise regularly**
 Research has shown that South Asians in the UK do not exercise enough. Taking regular exercise has many health benefits. It can help to lower cholesterol and blood pressure, help maintain a healthy weight, strengthen your heart and improve circulation. All of which can help to reduce your risk of brain stroke.
 Just 30 minutes of exercise, five days a week can reduce your risk. Walk to the shops, take the stairs instead of the lift, try yoga or dancing. It doesn't really matter what you do as long as it makes you feel warm and slightly out of breath.
- Stop using tobacco**
 Tobacco use can double your risk of brain stroke. Whether you smoke cigarettes, beads or shisha, chew tobacco in paan or gutka, it is still harmful to your health and can increase the risk of serious health problems. Choose to quit the habit, a good occasion could be Ramadan, Diwali, or the birth of a new baby in the family.
- Reduce alcohol consumption**
 If you drink too much alcohol this will raise your blood pressure over time. Heavy drinking increases the risk of brain stroke by more than three times.
 Alcohol also contains a lot of calories which will make you gain weight. This will also increase your blood pressure.
 The NHS recommends that men should not regularly drink more than 3-4 units a day.

Small changes to your lifestyle can reduce the risk of brain stroke

- The traditional South Asian diet is high in fat, salt and sugar.**
 Reduce fat, salt and sugar. Grill, boil or steam food. Eat more fruit and vegetables, brown rice, fish, beans and lentils.
- Most South Asians do not exercise regularly.**
 Do regular exercise for at least 30 minutes a day.
- Smoking and tobacco consumption is common in the form of cigarettes, beads, paan, gutka and shisha.**
 Quit smoking / using tobacco products. NHS Stop Smoking Services can help.
- High blood pressure**
- High cholesterol and other health issues**

INCREASED RISK OF HAVING A BRAIN STROKE

স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানোর উন্নত উপায়গুলো

- চাপের হার পরামর্শ নিন**
 আপনি যদি দক্ষিণ এশীয় হন তবে আপনি বেশি সম্ভাব্য হাই ব্লড প্রেসার হবেন। হাই ব্লড প্রেসার স্ট্রোকের বড় কারণগুলির মধ্যে একটি।
 হাই ব্লড প্রেসারের একাধিক কারণ রয়েছে। এগুলির মধ্যে রয়েছে:
 - পর্যাপ্ত ব্যায়াম করা না
 - ওজন বেশি
 - অস্বাস্থ্যকর খাদ্য
 - অস্বাস্থ্যকর খাদ্য
 - বংশগত কারণ
 হাই ব্লড প্রেসারটি বিশেষতঃ বিপজ্জনক কারণে যেহেতু এটি কোনও উপসর্গ ছাড়াই হতে পারে। হাই ব্লড প্রেসারের একমাত্র উপায় হল এটি পরামর্শ দেওয়া।
- সোডিয়াম কমাতে**
 সোডিয়াম কমাতে হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করা যায়। সোডিয়াম কমাতে হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করা যায়। সোডিয়াম কমাতে হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করা যায়। সোডিয়াম কমাতে হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করা যায়।
- স্বাস্থ্যকর খাদ্য**
 স্বাস্থ্যকর খাদ্য হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করে। স্বাস্থ্যকর খাদ্য হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করে। স্বাস্থ্যকর খাদ্য হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করে। স্বাস্থ্যকর খাদ্য হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করে।
- ব্যায়াম**
 ব্যায়াম হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করে। ব্যায়াম হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করে। ব্যায়াম হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করে। ব্যায়াম হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করে।
- সোডিয়াম কমাতে**
 সোডিয়াম কমাতে হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করা যায়। সোডিয়াম কমাতে হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করা যায়। সোডিয়াম কমাতে হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করা যায়। সোডিয়াম কমাতে হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করা যায়।
- সোডিয়াম কমাতে**
 সোডিয়াম কমাতে হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করা যায়। সোডিয়াম কমাতে হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করা যায়। সোডিয়াম কমাতে হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করা যায়। সোডিয়াম কমাতে হাই ব্লড প্রেসার হ্রাস করা যায়।