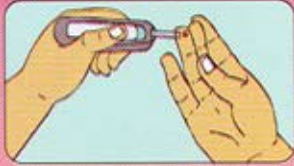


## অসংক্রামক রোগ

### নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ

#### অসংক্রামক রোগসমূহ

ডায়াবেটিস



উচ্চ রক্তচাপ



হৃদরোগ



সিওপিডি

(ফুসফুসের গঠনহীন রোগ)



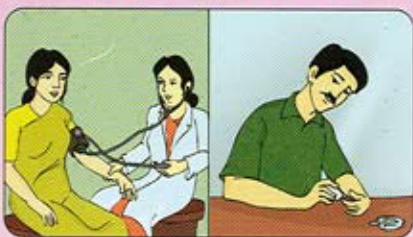
ক্যানসার



#### নীরব ঘটক

- অসংক্রামক রোগ সম্পূর্ণ ভাল হয় না, চিকিৎসা এবং নিয়মনীতির মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়।
- অসংক্রামক রোগ ধীরে ধীরে মৃত্যুর দিকে ঠেলে দেয়, তাই এসব রোগ প্রতিরোধ করাই উত্তম।

## অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে করণীয়



বয়স ৩৫ হলে প্রত্যেককে বছরে কমপক্ষে ১ বার ডায়াবেটিস ও রক্তচাপ পরীক্ষা করতে হবে



নিয়মিত কায়িক শ্রম করতে হবে



ধূমপান, তামাক সেবন এবং মদ্যপান পরিহার করতে হবে



অতিরিক্ত তেল, চর্বি এবং আলাগা লবণ বাদ দিতে হবে



অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত থাকতে হবে

## ডায়াবেটিস

### লক্ষণ:

- ঘনঘন প্রস্রাব হওয়া।
- ঘনঘন পিপাসা লাগা।
- ঘনঘন ক্ষুধা পাওয়া।
- ওজন কমে যাওয়া।
- ক্লান্তি ও দুর্বলতা বোধ করা।



### ডায়াবেটিস রোগীর নিয়মকানুন:

- চিকিৎসকের পরামর্শমতো ওষুধ সেবন করবেন/ইনসুলিন গ্রহন করবেন।
- প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট হাঁটবেন বা হালকা ব্যায়াম করবেন।
- চিনি বা মিষ্টিজাতীয় খাবার সম্পূর্ণ পরিহার করবেন।
- শর্করাজাতীয় খাবার পরিমিত এবং শাকসবজি বেশি খাবেন।
- নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করবেন।

## উচ্চ রক্তচাপ

### লক্ষণ:

- মাথাব্যথা।
- মাথা ঘোরানো।
- চোখে ঝাপসা দেখা।
- বুক ব্যথা হওয়া।
- শ্বাসকষ্ট।



### উচ্চ রক্তচাপ রোগীর নিয়ম কানুন:

- চিকিৎসকের পরামর্শমতো ওষুধ সেবন করবেন।
- প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট হাঁটবেন বা হালকা ব্যায়াম করবেন।
- আলাগা লবণ সম্পূর্ণ পরিহার করবেন।
- ধূমপান এবং তেলচর্বি জাতীয় খাবার পরিহার করবেন।
- নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করবেন।

## হৃদরোগ

### লক্ষণ:

- বুক চাপ দেওয়ার মত ব্যথা।
- বুক ধড়ফড় করা।
- হাঁটলে বা পরিশ্রম করলে বুক ব্যথা এবং বিশ্রামে ব্যথা কমে যাওয়া।



### হৃদরোগ প্রতিরোধে করণীয়:

- ধূমপান ও তামাক সেবন পরিহার করতে হবে।
- শাকসবজি বেশি এবং তেল চর্বি কম খেতে হবে।
- নিয়মিত কায়িক পরিশ্রম করতে হবে।

### সিওপিডি

#### লক্ষণ:

- শ্বাসকষ্ট, যা ধীরে ধীরে বাড়তে থাকে।
- দীর্ঘদিন কফযুক্ত কাশি থাকে।
- শ্বাসকষ্টের কারণে প্রায়ই মুখ দিয়ে শ্বাস নিতে হয়।



### সিওপিডি প্রতিরোধে করণীয়:

- ধূমপান ও তামাক সেবন পরিহার করতে হবে।
- রান্নাঘরে পর্যাপ্ত আলোবাতাসের ব্যবস্থা থাকতে হবে।
- কারখানাতে কাজের সময় মুখে মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।

### ক্যানসার

#### লক্ষণ:

- ভাল হচ্ছে না এমন কোন ঘা থাকলে।
- স্তনে চাকা বা শক্ত অংশ অনুভূত হলে।
- তিল বা আঁচিল ধীরে ধীরে বড় হওয়া কিংবা রং পরিবর্তন হতে থাকলে।



- দীর্ঘস্থায়ী কাশি থাকলে অথবা কঠিন স্বর ভেঙে বা কর্কশ হয়ে গেলে।
- শরীরের কোন স্থান থেকে অস্বাভাবিক রক্তক্ষরণ হলে।
- পায়খানা বা প্রস্রাবের ধরন বা অভ্যাসের পরিবর্তন হলে।
- খাদ্য বা পানীয় গেলার সময় অসুবিধা বোধ করলে।

### ক্যানসার প্রতিরোধে করণীয়:

- ধূমপান ও তামাকসেবন পরিহার করতে হবে।
- ক্যানসার সন্দেহ হলে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে এবং পরীক্ষা করে নিশ্চিত হতে হবে।