সব বয়সীদেরই ব্রেন স্ট্রোকের ঝুঁকি রয়েছে। অনিয়ন্ত্রিত জীবন যাপন, ধুমপান, মদ্যপান ইত্যাদি কারণে স্ট্রোক হতে পারে। আগে থেকে ব্রেন স্ট্রোকের লক্ষণ গুলো শনাক্ত করতে পারলে সতর্ক হওয়া যায়। জেনে নিন ব্রেন স্ট্রোকের লক্ষণগুলো।ভ **কেন হয় ব্রেন স্ট্রোক?**

ব্রেনের বিভিন্ন অংশে রক্ত সঞ্চালন ঠিক মতো না হলে ব্রেন স্ট্রোক ঘটে। ব্রেনের টিস্যুতে সঠিকভাবে অক্সিজেন ও পুষ্টি না পৌঁছনোর ফলেও এটি হয়। রোজকার ব্যস্ত জীবনে মূলত তিনটি বিষয় মাথায় রাখলে ব্রেন স্ট্রোকের ঝুঁকি প্রতিরোধ করা সম্ভব। **দরকার ঘুম**

ব্রেন স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে সবার আগে প্রয়োজন পর্যাপ্ত ঘুম। শুধু তাই নয়, রাতে সময় মেনে ঘুমোনো ও নিয়মিত সকালে ওঠা অভ্যাস করা একান্ত প্রয়োজন। প্রাপ্তবয়স্কদের কমপক্ষে ৭-৮ ঘণ্টা ঘুমোনোর পরামর্শ দিচ্ছেন চিকিৎসকেরা। এর ফলে শরীরে নানান উপকার হয়। কর্মব্যস্ত জীবনে আজকাল অনেকেই সময়ে ঘুমোন না। রোজ ঘুমের ব্যাঘাত ঘটলেই ব্রেন স্ট্রোক অনিবার্য। **ধূমপানে ঝুঁকি**

কম ঘুমের পাশাপাশি বিড়ি-সিগারেট ও অন্যান্য তামাক জাতীয় দ্রব্য়ের সেবনের ফলে স্ট্রোকের সম্ভাবনা বাড়ে। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে নিয়মিত ধূমপান ব্রেন স্ট্রোকের সম্ভাবনা প্রায় দ্বিগুণ করে দেয়। একইসঙ্গে অ্যালকোহলের সেবনের ফলেও স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ে। শুধু তাই নয়, রোজ দু'বারের বেশি অ্যালকোহল সেবন করলে রক্তচাপও হু হু করে বাড়তে থাকে। যার ফলে বলাই বাহুল্য ব্রেন স্ট্রোকের ঝুঁকিও মারাত্মকভাবে বেড়ে যায়। **শরীরচর্চায় অনীহা**

উপরোক্ত বিষয়গুলির পাশাপাশি ব্রেন স্ট্রোকের অন্যতম কারণ হল শরীরচর্চা না করা। ইয়ং জেনারেশনের ক্ষেত্রে এই উদাসীনতা ভীষণভাবে লক্ষণীয়। নিয়মিত ব্যায়ামের ফলে ব্রেন স্ট্রোকের ঝুঁকি অনেকাংশে কমানো যায়। শুধু তাই নয়, এর ফলে ব্রেনে**স্ট্রোকের এই লক্ষণগুলো থেকে সতর্ক হোন**

কীভাবে বুঝবেন শরীরে ব্রেন স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ছে কি না? এই লক্ষণগুলো দেখলে অবশ্যই সতর্ক হোন। প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

**ব্রেন স্ট্রোকের লক্ষণ**

কথা বুঝতে না পারা, কথা বলতে অসুবিধা হওয়া, শরীরে ক্লান্তি ও ঘুম ঘুম ভাব, মনসংযোগ হারিয়ে ফেলা, ধীরে ধীরে দৃষ্টিশক্তি ক্ষীণ হয়ে যাওয়া, হাতে পায়ে অসাড় অবস্থা অনুভব করতে পারেন।