

## আপনার যা প্রশ্ন থাকতে পারে

আমার এই যাচাই করার কি প্রয়োজন রয়েছে?

আমি তো একেবারে সুস্থ!

এনএইচএস হেলথ চেক সময় থাকতে সম্ভাব্য ঝুঁকিগুলো চিনতে সাহায্য করে। এই যাচাই করলে এবং নিজের স্বাস্থ্য পেশাজীবীর পরামর্শ মেনে চললে আপনি একটি স্বাস্থ্যবান জীবন যাপন করার সম্ভাবনা উন্নত করে তোলেন।

কিন্তু ঐ রোগগুলি তো পরিবারে বংশানুক্রমে চলে, তাই না?

যদি আপনার পরিবারে হৃদরোগ, স্ট্রোক, টাইপ 2 ডায়াবেটিস বা কিডনির রোগের ইতিহাস থেকে থাকে তাহলে আপনার জন্য ঝুঁকিটি হয়তো বেশি। বর্তমানে ঠিক কাজ করলে আপনি ঐ সব রোগের দেখা দেয়ার সম্ভাবনা কম করতে পারেন।

আমি জানি যে আমি কী ভুল করছি। স্বাস্থ্য পেশাদার কি ভাবে আমার সাহায্য করতে পারেন?

যদি আপনি সাহায্য চান তাহলে আমরা আপনার সঙ্গে এক সাথে কাজ করে এমন উপায় বার করার চেষ্টা করব যাতে করে আপনি আরো স্বাস্থ্যবান খাবার খেতে পারেন, আপনার জন্য নির্ধারিত স্বাস্থ্যকর ওজন পর্যন্ত পৌঁছাতে পারেন, আরো সক্রিয় হতে পারেন, আপনার মদ খাওয়া কম করতে পারেন বা ধূমপান বন্ধ করতে পারেন।

যদি নিরুপণে আমরা বলা হয় যে আমার 'অল্প ঝুঁকি' রয়েছে তাহলে আমার কি কোনো দিন ঐ রোগ হবে না?

ভবিষ্যতে কারুর ঐ রোগ হবে কি হবে না তা বলা অসম্ভব। কিন্তু বর্তমানে ঠিক কাজ করলে আপনি নিজের সম্ভাব্য ঝুঁকি কমিয়ে ফেলতে পারেন।

সবার কি এই যাচাই করা হবে?

ঐ স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো দেখা দেয়ার সম্ভাবনা কম করার জন্য আয়োজিত রাষ্ট্রীয় প্রকল্পে ঐ যাচাইটি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। 40 থেকে 74 বয়সী সেই সকল ব্যক্তিদের প্রত্যেককে পাঁচ বছরে একটি যাচাই-এর জন্য আমন্ত্রণ জানানো হবে যাদের উল্লিখিত রোগের মধ্যে কোনোটাই নেই। যদি আপনার বয়স ঐ সীমার মধ্যে না থাকে কিন্তু আপনি নিজের স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তিত থাকেন তাহলে আপনার নিজের জিপি'র সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

আপনি আরো জানতে পারবেন এখানে [www.nhs.uk/nhshealthcheck](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)।

# 40 থেকে 74 বছর বয়সী?

আমাদের বিনামূল্যে এনএইচএস হেলথ চেক (স্বাস্থ্য পরীক্ষা) - এর বিষয়ে আরো তথ্য জানুন

যদিও আপনি হয়তো ভালো অনুভব করছেন তবুও যদি আপনার বয়স চল্লিশের চেয়ে বেশি হয় তাহলে আপনার হয়তো হৃদরোগ, স্ট্রোক, কিডনির রোগ, ডায়াবেটিস বা স্মৃতিভ্রংশ হওয়ার ঝুঁকি থেকে থাকতে পারে।

একটি বিনামূল্যে এনএইচএস হেলথ চেক আপনাকে এই ঝুঁকিগুলো কম করতে সাহায্য করতে পারে এবং নিশ্চিত করতে পারে যে আপনি যেন সুস্থ থাকেন।



এনএইচএস হেলথ চেক

ডায়াবেটিস  
হৃদরোগ  
কিডনির রোগ  
স্ট্রোক এবং স্মৃতিভ্রংশের  
প্রতিবোধ করতে আপনার সাহায্য করে

[www.nhs.uk/nhshealthcheck](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)

এনএইচএস দ্বারা প্রস্তুত  
Public Health England

# আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতিসাধনের জন্য এক সঙ্গে কাজ করে।

সকল ব্যক্তিদের হৃদরোগ, স্ট্রোক, ডায়াবেটিস, কিডনির রোগ এবং কয়েক ধরনের স্মৃতিভ্রংশ হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। সুখবর হচ্ছে যে প্রায়ই ঐ রোগগুলির নিবারণ করা যেতে পারে – আপনার পরিবারের মধ্যে এদের ইতিহাস থাকা সত্ত্বেও। নিজের বিনামূল্যে এনএইচএস হেলথ চেক করান এবং আপনি ভবিষ্যতের জন্য আরো ভালো ভাবে প্রস্তুত থাকতে পারবেন এবং আপনার স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে বা তার উন্নতিলাভের জন্য কোনো কাজ করতে পারবেন।

## আমরা, এনএইচএস হেলথ চেক করার কি প্রয়োজন রয়েছে?

আমরা জানি যে বাড়তি বয়সের সঙ্গে সঙ্গে আপনার হৃদরোগ, স্ট্রোক, টাইপ 2 ডায়াবেটিস, কিডনির রোগ এবং স্মৃতিভ্রংশ হওয়ার ঝুঁকিটিও বেড়ে চলে। এমন কিছু ব্যাপারও রয়েছে যার জন্য আপনার ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে। এগুলো নিম্নলিখিত:

- মাত্রাধিক ওজন থাকা
- শারীরিক কার্যকলাপ না করা
- স্বাস্থ্যবান খাবার-দাবার না খাওয়া
- ধূমপান করা
- অতিরিক্ত মদ খাওয়া
- উচ্চ রক্ত চাপ থাকা
- উচ্চ কোলেস্টেরল থাকা।

পুরুষ এবং মহিলা দুজনারই ঐ রোগগুলি হতে পারে এবং এর মধ্যে থেকে একটা রোগ হলেও কিন্তু ভবিষ্যতে অন্য রোগ হওয়ার আপনার ঝুঁকি বেড়ে যায়।

- মস্তিষ্কে একটি বাধাপ্রাপ্ত ধমনীর কারণে বা রক্তপাত হলে স্ট্রোক ঘটতে পারে।
- হৃৎপিণ্ডে একটি বাধাপ্রাপ্ত ধমনীর কারণে হার্ট অ্যাটাক বা অ্যানজাইনা দেখা দিতে পারে।
- উচ্চ রক্তচাপ বা ডায়াবেটিসের কারণে কিডনিগুলোর ক্ষতি হতে পারে যে কারণে দীর্ঘস্থায়ী কিডনির রোগ দেখা

দিতে পারে এবং আপনার হার্ট অ্যাটাক হওয়ার ঝুঁকি ও বেড়ে যায়।

- মাত্রাধিক ওজন হলে এবং শারীরিক ভাবে নিষ্ক্রিয় থাকলে টাইপ 2 ডায়াবেটিস হতে পারে।
- যদি না চেনা যায় কিংবা যদি সময় থাকতে না সামলানো যায় তাহলে টাইপ 2 ডায়াবেটিসের কারণে আপনার জন্য অতিরিক্ত স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায় যার মধ্যে হৃদরোগ, কিডনির রোগ এবং স্ট্রোকও রয়েছে।

## এতে কি কোন চিন্তার বিষয় রয়েছে?

এনএইচএস হেলথ চেকে এমন সম্ভাবনা রয়েছে যে তার কারণে আপনার শরীরে কিছু বিশিষ্ট রোগের বিকাশের সম্ভাবনা কে কম করা যেতে পারে এবং অনেক লোক এটাকে উপকারী মনে করেন। যদিও আপনি এই বিনামূল্যে এনএইচএস হেলথ চেকের প্রস্তাবটি গ্রহণ করতে চান কি না সেটা শেষ পর্যন্ত আপনার নিজস্ব পছন্দ। কিছু লোকদের মনে এই পরীক্ষা এবং তাদের জীবন ধারার উপর এই পরীক্ষার পরিণামের প্রভাব নিয়ে চিন্তা থাকতে পারে। যদি আপনার কোন চিন্তা থেকে থাকে তাহলে আপনি নিজের পরীক্ষার সময় এগুলোর বিষয়ে আলোচনা করতে পারেন।

সুস্থ অনুভব করা সত্ত্বেও বর্তমানে নিজের এনএইচএস হেলথ চেকটি করিয়ে নেয়া ভালো হবে। তার পর ভবিষ্যতে আপনার ঐ স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি হওয়ার সম্ভাবনা কম করার জন্য আমরা আপনার সঙ্গে মিলে কাজ করতে পারি।

## যাচাই করার সময় কি করা হয়?

এই যাচাইতে আপনার হৃদরোগ, টাইপ 2 ডায়াবেটিস, কিডনির রোগ এবং স্ট্রোক হওয়ার ঝুঁকির নিরূপণ করা হয়।

- ঐ যাচাই করতে প্রায় 20 থেকে 30 মিনিট সময় লাগবে।
- আপনাকে কিছু সহজ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হবে। উদাহরণস্বরূপ, আপনার পরিবারের ইতিহাস এবং এমন অভ্যাস যেসবের কারণে আপনার স্বাস্থ্যের ক্ষতি হতে পারে।
- আমরা আপনার উচ্চতা, ওজন, বয়স, লিঙ্গ এবং নৃতাত্ত্বিক তথ্য রেকর্ড করব।
- আমরা আপনার রক্তচাপ এবং কোলেস্টেরল পরীক্ষা করে দেখবো।

## যাচাই-এর পর কি হবে?

আমরা আলোচনা করব যে আপনি কি করে আপনার ঝুঁকি কম করতে পারেন এবং সুস্থ থাকতে পারেন।

- আপনাকে আপনার পরিণাম জানানো এবং তার অর্থ বোঝানো হবে। যদিও কিছু লোকের হয়তো তাদের পরিণাম জানার জন্য পরে আসতে বলা যেতে পারে।
- আপনার ঝুঁকি কমানো এবং সুস্থ জীবন যাপন করার জন্য আপনাকে ব্যক্তিগত পরামর্শ দেয়া হবে।
- উচ্চ রক্ত চাপের শিকার কিছু ব্যক্তিদের একটি রক্ত পরীক্ষা দ্বারা কিডনি যাচাই করা হবে।
- টাইপ 2 ডায়াবেটিসের যাচাই করার জন্য কিছু ব্যক্তিদের হয়তো আরো একটি রক্ত পরীক্ষা করতে হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যের পেশাজীবী আপনাকে আরো তথ্য জানাতে পারবেন।
- আপনার স্বাস্থ্য ঠিক রাখার জন্য হয়তো আপনার চিকিৎসা করা যেতে পারে কিংবা আপনাকে ওষুধ দেয়া যেতে পারে।