

আপনার

মস্তিষ্কের

স্বাস্থ্যের দায়িত্ব **নি**

সামান্য পরিবর্তনই **বড়**
প্রভাব ফেলতে পারে।



সক্রিয় থাকা এবং ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ
ও উচ্চ কোলেস্টেরলের মতো সমস্যাগুলি
নিয়ন্ত্রণ করা, আপনার মস্তিষ্কে শক্তিশালী
রাখতে সাহায্য করতে পারে। এটি আপনার
ডিমেনশিয়ার ঝুঁকিও কমাতে পারে।



Department
of Health

বার্ধক্য, জিনগত বৈশিষ্ট্য এবং পারিবারিক ইতিহাস পরিবর্তন করা যায় না, কিন্তু ঝুঁকির কারণগুলো নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে। এটি 45% পর্যন্ত ডিমেনশিয়ার ঘটনাগুলি প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে পারে।

আপনি যেকোনো বয়সে আপনার ঝুঁকি কমাতে পারেন।



ধূমপান ত্যাগ
করুন



অ্যালকোহল পান সীমিত
করুন বা এড়িয়ে চলুন



শারীরিকভাবে
সক্রিয় থাকুন



একটি স্বাস্থ্যকর ওজন
বজায় রাখুন



ডায়াবেটিস বা
অন্যান্য দীর্ঘস্থায়ী
সমস্যা নিয়ন্ত্রণ করুন



পর্যাপ্ত পরিমাণে
ঘুমান



সামাজিকভাবে
সক্রিয় থাকুন



আপনার মানসিক
স্বাস্থ্যের যত্ন নিন



আপনার দৃষ্টিশক্তি এবং
শ্রবণশক্তি নিয়মিতভাবে
পরীক্ষা করান

ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীগুলি:

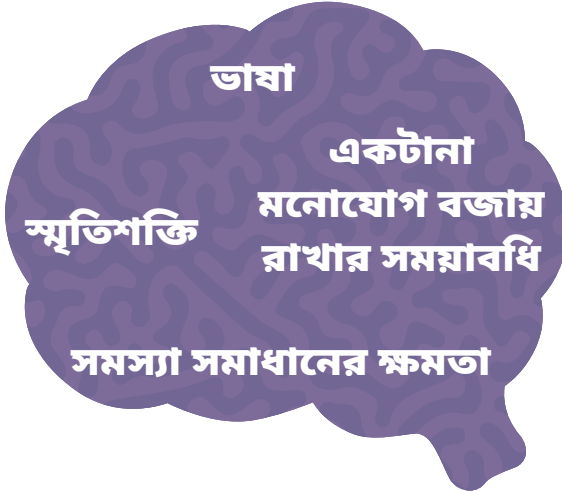
যে কারোরই আলঝাইমার রোগ হতে পারে। কিছু মানুষ অন্যদের তুলনায় বেশি ঝুঁকিতে থাকেন, যেমন:

- বয়স্ক ব্যক্তির, বিশেষ করে 65 বছরের বেশি বয়সী মানুষেরা
- নির্দিষ্ট সংখ্যালঘু গোষ্ঠী, যার মধ্যে হিস্প্যানিক, কৃষ্ণাঙ্গ/আফ্রিকান আমেরিকান, এবং আমেরিকান ইন্ডিয়ান নারীরা অন্তর্ভুক্ত

আলঝাইমার রোগ সম্পর্কিত তথ্য:

- আলঝাইমার মস্তিষ্কের একটি রোগ যা ধীরে-ধীরে শুরু হয় এবং বয়সের সাথে-সাথে আরও খারাপ হতে থাকে।
- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে মৃত্যুর ষষ্ঠ প্রধান কারণ হলো আলঝাইমার।

ডিমেনশিয়ার অনেক প্রকার রয়েছে; আলঝাইমার রোগ তার মধ্যে একটি। ডিমেনশিয়া হলো মানসিক ও শারীরিক কার্যকারিতার ক্রমশ এবং ক্রমাগত অবনতি। এটি মস্তিষ্কের বিভিন্ন কার্যকারিতাকে প্রভাবিত করতে পারে, যেমন:



সামান্য পরিবর্তনই বড় প্রভাব ফেলতে পারে।



আরও তথ্যের জন্য, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর
সাথে কথা বলুন, অথবা এখানে যান:

health.ny.gov/brainhealth



আরও
জানতে
স্ক্যান করুন



Department
of Health

আমাদেরকে ফলো করুন:

health.ny.gov

facebook.com/NYSDOH

x.com/HealthNYGov

threads.com/nysdoh

youtube.com/NYSDOH

@nysdoh.bsky.social

রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)-এর
ফান্ডিং বিবৃতি

এই প্রকাশনাটির নির্মাণ রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের ফান্ডিং নম্বর NU58DP007533 এর
মাধ্যমে সহায়তাপ্রাপ্ত হয়েছে। এর বিষয়বস্তু শুধুমাত্র নিউ ইয়র্ক স্টেটের স্বাস্থ্য বিভাগ (New York
State Department of Health)-এর দায়িত্ব এবং এটি রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের সরকারি
মতামতকে আবশ্যিকভাবে উপস্থাপিত করে না।