Diabetes UK

10 Parkway
London NW1 7AA
টেলিফোন 020 7424 1000
ফ্যাক্স 020 7424 1001
ই-মেইল info@diabetes.org.uk
ওয়েবসাইট www.diabetes.org.uk

তথ্য

আপনার ডায়াবিটিসের চিকিৎসা : ইনসুলিন এবং ট্যাবলেট

ইনসুলিন দিয়ে আপনার ডায়াবিটিসের চিকিৎসা

ইনসুলিন হলো এক ধরনের হরমোন, প্যাংক্রিয়াস বা অগ্ন্যাশয় নামক শরীরের একটি অংশ এটা তৈরী করে। ইনসুলিন খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ হাঁটতে, নিঃশ্বাস নিতে এবং প্রতিদিনের অন্য সব কাজে আমাদের যে শক্তির দরকার হয় তার জন্য খাদ্য থেকে আমরা যে গ্লুকোজ পাই তার ব্যবহারে এটা শরীরকে সাহায্য করে। রুটি, চাপাতি, ভাত এবং শর্করা জাতীয় খাদ্য থেকে গ্লুকোজ তৈরী হয়। আমরা যখন এ ধরনের খাদ্য খাই, তখন শরীর তাকে গ্লুকোজে রূপান্তরিত করে, এর পরে রক্ত থেকে তা শরীরের বিভিন্ন অংশে প্রবেশ করে শরীরে শক্তি জোগায়। ইনসুলিন হলো একটি চাবির মত, যা গ্লুকোজের প্রবেশের জন্য শরীরের বিভিন্ন অংশের তালা খুলে দেয়।

আপনি কিভাবে ইনসুলিন নিতে পারেন?

কিছু কিছু ইনসুলিন শুয়োর এবং গরু থেকে তৈরী হয়, তাই আপনি যদি এ ধরনের ইনসুলিন না নিতে চান তবে ডাক্তারকে বলুন।

আপনাকে পায়ে, পেটে (তলপেটে), হাতে বা পাছায় ইনসুলিন ইনজেক্‌শন নিতে হবে।

এটা পাম্প দ্বারাও নেওয়া যেতে পারে। এর জন্য একটা সরু টিউব আপনার চামড়ার নিচে প্রায় তিন দিন রাখা হবে এবং এর সঙ্গে থাকবে একটা ছোট মেশিন, যার মধ্যে থাকবে ইনসুলিন, যা টিউবটির সঙ্গে যুক্ত থাকবে। এটা সারা দিন রাত অল্প আপনার শরীরে মাত্রায় ইনসুলিন প্রবেশ করতে দেবে।

ইনসুলিন মুখ দিয়ে নেওয়া সম্ভব নয় কারণ অগ্ন্যাশয়ের অ্যাসিড ইনসুলিনকে কাজ করতে দেয় না।

কতদিন ধরে আপনার ইনসুলিন নিতে হবে?

যদি আপনার টাইপ1 ডায়াবিটিস থাকে, তবে আপনার সারা জীবন ধরে ইনসুলিন নিতে হবে। এর মাত্রার অবশ্য পরিবর্তন হতে পারে। এটা নির্ভর করবে বিভিন্ন অবস্থার উপর যেমন আপনি যদি অসুস্থ হন অথবা যখন ইনসুলিন নেওয়া শুরু করেছিলেন তখন যতটা হাঁটাচলা করতে পারতেন এখন আর ততটা পারছেন না।

যদি আপনার টাইপ2 ডায়াবিটিস থাকে, তবে তার চিকিৎসার জন্য আপনার ডাক্তার হয়ত প্রথমে আপনাকে ট্যাবলেট বা বড়ি দিতে পারেন। যদি ট্যাবলেট আপনার রক্তের গ্লুকোজের (শর্করা) মাত্রা নিয়ন্ত্রণ না করতে পারে তবে আপনার ডাক্তার আপনাকে ইনসুলিন দেবেন। অধিকাংশ লোকের ক্ষেত্রে দেখা যায় যে একবার ইনসুলিন নেওয়া শুরু করলে, তাদের সর্বদাই তা নিতে হয়।

ইনসুলিন কি বিভিন্ন ধরনের হয়?

হ্যাঁ, কোন্ ইনসুলিনটি আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত তা আপনার ডাক্তার আপনাকে বলে দেবেন। সঠিক মাত্রা এবং ধরনের ইনসুলিন যা আপনার জন্য উপযুক্ত তা স্থির করতে এবং আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে আনতে একটু সময় লাগতে পারে।

ডায়াবিটিস রোগীদের জন্য দাতব্য সংস্থা
ডায়াবিটিস ইউকে (Diabetes UK) **ব্রিটিশ ডায়াবিটিক অ্যাসোসিয়েশনের** প্রচলিত নাম।
গ্যারান্টি দ্বারা সীমাবদ্ধ কোম্পানির রেজিষ্ট্রিকৃত অফিস: ১০ পার্কওয়ে, লণ্ডন এনডব্লিউ১ ৭এএ
ইংল্যাণ্ডে রেজিষ্ট্রিকৃত নম্বর ৩৩৯১৮১ রেজিষ্ট্রিকৃত চ্যারিটি নম্বর ২১৫১৯৯

বিভিন্ন ধরনের ইনসুলিন :

- **দ্রুত-ক্রিয়াশীল (অ্যানালগ) ইনসুলিন,** যেমন লিসপ্রো এবং নোভোর‍্যাপিড। খাওয়ার পাঁচ থেকে পনেরো মিনিট আগে এই ধরনের ইনজেক্‌শন নিতে হয় এবং এটা দুই থেকে পাঁচ ঘন্টা স্থায়ী হয়। দীর্ঘ সময়ব্যাপী ক্রিয়াশীল ইনসুলিনের সঙ্গে এটা ব্যবহার করতে হয়।
- **অল্প সময়ব্যাপী ক্রিয়াশীল ইনসুলিন,** সাধারণত খাওয়ার ১৫ থেকে ৩০ মিনিট আগে নিতে হয় এবং এটা দুই থেকে ছয় ঘন্টা স্থায়ী হয়। এটা দীর্ঘ সময়ব্যাপী ক্রিয়াশীল ইনসুলিনের সঙ্গে ব্যবহার করতে হয়।
- **মাঝারি এবং দীর্ঘ সময়ব্যাপী ক্রিয়াশীল ইনসুলিন** যা কয়েক ঘন্টা ধরে কাজ করে। এটা বিভিন্ন সময় ধরে কাজ করে তাই আপনার জন্য যেটা সবচেয়ে উপযুক্ত তা আপনার ডাক্তার আপনাকে বলে দেবেন। এগুলি সাধারণত অল্প সময়ব্যাপী ক্রিয়শীল ইনসুলিনের সঙ্গে ব্যবহার করা হয়।
- **অনেক দীর্ঘ সময়ব্যাপী ক্রিয়াশীল ইনসুলিন** যা দিনে মাত্র একবার নিতে হয় কারণ এটা অনেকক্ষণ স্থায়ী হয়। কি ধরনের ইনসুলিনের মিশ্রণ আপনার দরকার এবং দিনের বিভিন্ন সময়ে কি পরিমাণ ইনসুলিন আপনাকে নিতে হবে তা আপনার ডাক্তার আপনাকে বলে দেবেন।

ট্যাবলেট বা বড়ি দিয়ে ডায়াবিটিসের চিকিৎসা

ট্যাবলেট আপনার ডায়াবিটিস রোগ নিরাময় করবে না। এগুলি আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে কিন্তু আপনাকে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেতে এবং সক্রিয় থাকতে হবে কারণ এ সবই ট্যাবলেটকে কাজ করতে সাহায্য করে।

ডায়াবিটিসের জন্য আপনার যদি ট্যাবলেট খাওয়ার প্রয়োজন হয় তবে তার মাত্রার পরিবর্তন হতে পারে। আপনার ট্যাবলেটের মাত্রা সঠিক কি না তা পরীক্ষা করার জন্য নিয়মিতভাবে আপনার ডাক্তার বা নার্সের কাছে যাওয়া উচিত। তারা হয়ত পরীক্ষার জন্য আপনার প্রস্রাবের নমুনা চাইতে পারেন এবং ডায়াবিটিস কতটা নিয়ন্ত্রণে আছে তা দেখার জন্য রক্ত পরীক্ষা করতে পারেন।

ডায়াবিটিসের জন্য বিভিন্ন ট্যাবলট আছে যা বিভিন্ন ভাবে কাজ করে:

সালফোনাইলুরিয়াস অতিরিক্ত ইনসুলিন তৈরী করতে আপনার প্যাংক্রিয়াস বা অগ্ন্যাশয়কে সাহায্য করে। যাদের শরীরের ওজন অতিরিক্ত নয় তাদের অধিকাংশ লোকই এগুলি ব্যবহার করে থাকেন। এই ট্যাবলেট খেলে আপনার বমি বমি ভাব হতে পারে এবং চামড়ায় চুলকানি হতে পারে। কিছু সময় পরে এটা এমনিতেই বন্ধ হয়ে যায়। অন্য একটি প্রতিক্রিয়া হলো যে, এই ট্যাবলেট খাওয়ার ফলে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা খুব বেশি কমে যেতে পারে। (হাইপোগ্লাইসিমিয়া - রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম সম্পর্কে আমাদের তথ্য দেখুন।)

বিগুয়ানাইড্‌স্ (মেটফরমিন্) শরীরকে নতুন গ্লুকোজ তৈরীতে বাধা দেয় এবং আপনার শরীরে যে ইনসুলিন আছে তাকে আরো ভালভাবে কাজ করতে সাহায্য করে। এই ট্যাবলেট খেলে আপনার হয়ত বমি বমি ভাব এবং বার বার টয়লেটে যেতে হতে পারে। খাবারের সঙ্গে এই ট্যাবলেট খাওয়া উচিত। আপনার ডাক্তার আপনার কিড্‌নি এবং লিভার পরীক্ষা করবেন কারণ এই ট্যাবলেট এগুলির ক্ষতি করতে পারে।

প্রানডায়াল গ্লুকোজ রেগুলেটর (রিপাগ্‌লিনাইড এবং ন্যাটেগ্‌লিনাইড) সালফোনাইলুরিয়াস-এর মত কাজ করে কিন্তু আরো দ্রুত কাজ করে তবে অতটা সময় স্থায়ী হয় না। খাওয়ার সময় এগুলি খেতে হয়। আপনার হয়ত বমি বমি ভাব এবং চামড়ায় চুলকানি হতে পারে। আপনি যদি এই ট্যাবলেট খান তবে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমে যাওয়ার সম্ভাবনা কম।

গ্লিটাজোন আপনার শরীর যে ইনসুলিন তৈরী করে তাকে আরো ভাল করে ব্যবহার করতে সাহায্য করে। আপনার রক্তের ফ্যাট বা চর্বিকেও এটা সাহায্য করে। এই ট্যাবলেট আপনার মাথা ব্যথা এবং আপনার শরীরে অতিরিক্ত তরল (ওডিমা) ধরে রাখার কারণ হতে পারে।

অ্যাকারবোস শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য (চাপাতি, ভাত, পাউরুটি ইত্যাদি) শক্তি হিসাবে ব্যবহারের জন্য কত দ্রুত রক্তে প্রবেশ করতে পারে তার গতিকে কমানোর মাধ্যমে কাজ করে। আপনি যখন খাবার খান তখন এটা খাওয়া উচিত।

আপনার ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার ব্যাপারে কোন্ ট্যাবলেট আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল কাজ করবে সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তার আপনাকে বলে দেবেন, এবং সেগুলি আপনাকে অবশ্যই খেতে হবে। যদি কোন কারণে আপনি সেগুলি খেতে না পারেন, তবে অবশ্যই ডাক্তারকে বলুন। এই ট্যাবলেটগুলি হলো আপনার ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য, কিন্তু অন্য সমস্যার জন্য আপনার অন্য ট্যাবলেট খেতে হতে পারে।

সদয়ভাবে সাহায্য করেছে ফেক্সকো এমটি (FEXCO MT) যা
ওয়েস্টার্ণ ইউনিয়ন মানি ট্রান্সফার-এর ইউকে বা যুক্তরাজ্যের প্রতিনিধি

WESTERN UNION MONEY TRANSFER

 © Diabetes UK 2004