Diabetes UK

আপনি কি ঝুঁকির সম্মুখীন?

ডায়াবিটিস বা বহুমূত্র রোগ অনেক দেরীতে ধরা পড়ার কারণে অনেক লোকের জীবনে জীবন-নাশক জটিলতা দেখা দেয়।

আপনার কোন ঝুঁকির সম্ভাবনা আছে কি না সে সম্পর্কে জেনে নিন...

ডায়াবিটিস একটি 'সামান্য' রোগ **বলে অনেকেরই ভুল ধারণা আছে।** কিন্তু এই ভুল ধারণা খুব বিপজ্জনক হতে পারে। ডায়াবিটিস একটি গুরুতর রোগ - আপনার কোন ঝুঁকির সম্ভাবনা আছে কি না আরো পড়ে সে সম্পর্কে জেনে নিন।

শরীর যখন গ্লুকোজ(চিনি) সঠিকভাবে ব্যবহার করতে না পারে তখনই ডায়াবিটিসের সূচনা হয়। এর ফলে, যে সব লোকের ডায়াবিটিস আছে তাদের রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বিপজ্জনকভাবে বৃদ্ধি পায়।

দুই ধরনের ডায়াবিটিস আছে। টাইপ ১ ডায়াবিটিস সাধারণত ৪০ বছরের কম বয়সী লোকদের হয় এবং ইনসুলিনের মাধ্যমে এর চিকিৎসা করা হয়। ৪০ বছরের বেশি বয়সের লোকদের টাইপ ২ ডায়াবিটিস হয় এবং শুধু খাবার ও ব্যায়ামের মাধ্যমে এর চিকিৎসা হয় তবে অনেক সময় ট্যাব্লেট অথবা ইনসুলিনের দরকার হতে পারে।

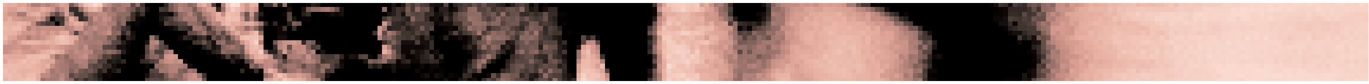
ডায়াবিটিস -জটিলতাসমূহ

ডায়াবিটিস একটি গুরুতর রোগ তার কারণ এই অবস্থাটি শরীরের অন্যান্য অঙ্গ প্রতঙ্গকে আক্রমণ করতে পারে। রোগের সঠিক লক্ষণ ধরা পড়ার আগে অনেক প্রাপ্তবয়স্ক লোক কয়েক বছর ধরে ডায়াবিটিস রোগে ভুগে থাকে। যখন রোগ নির্ণয় করা হয় তখন অনেকের জীবনেই ডায়াবিটিস রোগের জটিলতা শুরু হয়ে গেছে - **অন্ধত্ব, কিড্‌নি বা বৃক্কের অক্ষমতা, হৃদরোগ, স্ট্রোক এবং নার্ভ বা স্নায়ুর ক্ষতি যা অনেক সময় অঙ্গহানির কারণ হতে পারে।**

আপনি যদি মনে করেন যে আপনার ডায়াবিটিস আছে, তবে এখনই পদক্ষেপ নেয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

গোড়ার দিকে রোগ ধরা পড়ার অর্থ এই যে সঙ্গে সঙ্গে এর চিকিৎসা শুরু হতে পারে এবং গুরুতর জটিলতা বৃদ্ধির সম্ভাবনা অনেক কমানো যেতে পারে।

আপনার ডায়াবিটিস আছে কি না তা সাধারণ একটি রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে জানা যায় - এর জন্য আপনার জিপিকে বলুন।



ডায়াবিটিস - ঝুঁকির কারণসমূহ

- **ডায়াবিটিস এবং বয়স**

  অধিকাংশ লোকদের টাইপ ২ ডায়াবিটিস হয়। আপনার বয়স যত বেশি, ডায়াবিটিস হওয়ার সম্ভাবনাও তত বেশি।

- **যদি পরিবারের কারো ডায়াবিটিস থাকে**

  যদি আপনার নিকটতম আত্মীয়ের ডায়াবিটিস থাকে, তবে আপনার ডায়াবিটিস হওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পাবে। শেতাঙ্গ জনসমষ্টির চেয়ে আফ্রিকান-ক্যারিবিয়ান ও সাউথ বা দক্ষিণ এশিয়ার লোকদের ডায়াবিটিস হওয়ার সম্ভাবনা তিন থেকে পাঁচগুন বেশি।

- **শরীরের ওজনও ডায়াবিটিসের একটি কারণ**

  যাদের টাইপ ২ ডায়াবিটিস আছে তাদের মধ্যে শতকরা ৮০ ভাগের ওজন মাত্রাধিক। আপনার ওজন যত বেশি এবং আপনি যতটা অক্ষম, আপনার ডায়াবিটিস হওয়ার ঝুঁকিও ততই বেশি।

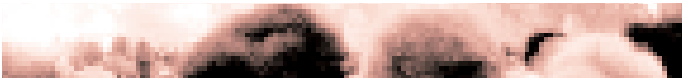
- **ডায়াবিটিস এবং গর্ভাবস্থা**

  গর্ভবতী মহিলাদের সাময়িক এক ধরনের ডায়াবিটিস হতে পারে যার নাম 'জেস্টেশনাল অর্থাৎ গর্ভকালীন ডায়াবিটিস'। এটা হলে, এবং বড়সড় একটি সন্তান প্রসব করলে, মহিলাদের টাইপ ২ ডায়াবিটিস হওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়।

ডায়াবিটিস - লক্ষণসমূহ

- পিপাসা বৃদ্ধি
- ঘন ঘন প্রস্রাব করা - বিশেষ করে রাতের দিকে
- অতিরিক্ত ক্লান্তি বোধ করা
- ওজন কমা
- যৌনাঙ্গে চুলকানি বা নিয়মিত থ্রাশ হওয়া
- ঝাপসা দেখা

টাইপ ২ ডায়াবিটিসে লক্ষণগুলো সহজে ধরা পড়ে না।



ডায়াবিটিস ধরা পড়ার পরে আপনি কি ধরনের চিকিৎসা বা সেবা পেতে পারেন

রোগ ধরা পড়া হয়ত ভীতির কারণ হতে পারে কিন্তু আপনি **স্বাভাবিক ও অবাধ জীবন** যাপন করতে পারেন - অলিম্পিক দাঁড়ি, স্যার স্টিভ রেডগ্রেভকেই দেখুন।

যদি আপনার রোগ ধরা পড়ে তবে **ডায়াবিটিস কেয়ার টিমের সঙ্গে যেন আপনার যোগাযোগ** ঘটে Diabetes UK (ডায়াবিটিস ইউ কে) তা অনুমোদন করে এবং এই টিমে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত অনেক পেশাজীবী আছেন। প্রথমেই আপনাকে সম্পূর্ণভাবে পরীক্ষা করা উচিত।

এর পরে তাদের **আপনার জন্য উপযুক্ত একটি কর্মসূচির পরিকল্পনা** করা উচিত। ডায়াবিটিস সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ নার্স অথবা জিপির প্রাকটিস নার্সের সঙ্গে সাক্ষাত করা প্রয়োজন যিনি আপনার ডায়াবিটিস ও তার চিকিৎসা সম্পর্কে বিস্তারিত বর্ণনা করবেন। রেজিষ্ট্রিকৃত একজন পথ্যবিশারদের সঙ্গেও আপনার আলোচনা করা উচিত।

আপনার জীবনের অন্যান্য দিক যেমন আপনার চাকরির ক্ষেত্রে ডায়াবিটিস কি ধরনের প্রভাব ফেলবে সে সম্পর্কে আপনি হয়ত উদ্বিগ্ন হতে পারেন, এবং এ সম্পর্কে আলোচনা করার সুযোগ থাকা উচিত। Diabetes UK এবং আমাদের সার্ভিস সম্পর্কেও আপনার **নিয়মিত তথ্য পাওয়া** উচিত।

মনে রাখবেন, ডায়াবিটিস থাকলেও আপনি পরিপূর্ণ ও স্বাস্থ্যকর একটি জীবন যাপন করতে পারেন।

ডায়াবিটিস সম্পর্কে আরো তথ্য পেতে হলে, আমাদের ইনফরমেশন প্যাকের জন্য সঙ্গের স্লিপটি পূরণ করে পাঠিয়ে দিন। আপনি যদি Diabetes UK-এর সদস্য হন তবে আপনি ডায়াবিটিস কেয়ার, গবেষণা ও প্রচারণা সম্পর্কে নিয়মিত তথ্য পাবেন। **কিভাবে সদস্য হওয়া যায় ইনফরমেশন** প্যাকে সে সম্পর্কে বিস্তারিত বিবরণ আছে।

Diabetes UK
আপনার জন্য যা করতে পারে

- **Diabetes UK Careline** যাদের দরকার তাদের টেলিফোনের মাধ্যমে গোপনে উপদেশ ও ডায়াবিটিস সম্পর্কে তথ্য দিয়ে থাকে। যাদের মাতৃভাষা ইংরেজী নয় তাদের জন্য Diabetes UK Careline অনুবাদের সার্ভিস প্রদান করে থাকে।
- **Diabetes UK-এর দ্বারা প্রকাশিত বিষয়গুলির** মধ্যে ডায়াবিটিসের চিকিৎসা থেকে শুরু করে কিভাবে স্বাস্থ্যকর জীবন যাপন করা যায় সে সম্পর্কে অনেক তথ্য আছে। এগুলির কিছু কিছু বিনামূল্যে পাওয়া যায়।
- ***Balance*** নামের একটি দ্বি-মাসিক পত্রিকা যার মধ্যে বিভিন্ন খবর ও তথ্য আছে।
- **Diabetes UK-এর ওয়েবসাইটে** ডায়াবিটিস ও Diabetes UK সম্পর্কে সবশেষ খবর ও তথ্য আছে, এই ওয়েবসাইটটি হল: www.diabetes.org.uk
- **Diabetes UK Services (Diabetes UK-এর বিভিন্ন সেবা)** যার মধ্যে আছে ডায়াবিটিসের রোগীদের জন্য বিশেষভাবে পরিকল্পিত ইনশিউর্যান্স ও আর্থিক বিষয়।
- **Diabetes UK-এর ভলান্টারী বা স্বেচ্ছাসেবী সংগঠনসমূহ** যা সারা দেশ জুড়ে আছে এবং নানা সাহায্য এবং স্থানীয় ডায়াবিটিসের রোগীদের মধ্যে দেখা সাক্ষাতের ব্যবস্থা করে।

কিভাবে Diabetes UK-এর সদস্য হওয়া যায় সে সম্পর্কে জানতে হলে সঙ্গের স্লিপটি পূরণ করে ইনফরমেশন প্যাক চেয়ে পাঠান অথবা **020 7424 1010** নম্বরে ফোন করে কাষ্টমার সার্ভিস চান।

ডায়াবিটিস সম্পর্কে কোন প্রশ্ন থাকলে, অনুগ্রহ করে **Diabetes UK Careline-এর সাথে যোগাযোগ করুন**
টেলিফোন 0845 120 2960 (অনুবাদ সার্ভিস আছে)

মিনিকম 020 7424 1031
ইমেইল careline@diabetes.org.uk

কিভাবে Diabetes UK-এর সঙ্গে যোগাযোগ করা যায়

Diabetes UK, Central Office
London: 020 7424 1000

Diabetes UK North West
Warrington: 01925 653281

Diabetes UK West Midlands
Walsall: 01922 614500

Diabetes UK Northern & Yorkshire
Darlington: 01325 488606

Diabetes UK Northern Ireland
Belfast: 028 9066 6646

Diabetes UK Scotland
Glasgow: 0141 332 2700

Diabetes UK Cymru
Cardiff: 029 2066 8276

ডায়াবিটিস রোগীদের জন্য চ্যারিটি
10 Parkway, London NW1 7AA
Registered charity no. 215199

Diabetes UK (ব্রিটিশ ডায়াবিটিক অ্যাসোসিয়েশনের নতুন নাম) একটি অগ্রগামী চ্যারিটি যা ডায়াবিটিসে আক্রান্ত লোকদের জন্য কাজ করে।

ইউ কেতে ১.৪ মিলিয়ন লোকের ডায়াবিটিস আছে এবং সম্ভবত আরো এক মিলিয়ন লোকের এই অবস্থা আছে যে সম্পর্কে তারা অবগত নন। যাদের ডায়াবিটিস আছে তাদের জীবনের মান উন্নত করা এবং ডায়াবিটিসহীন একটি ভবিষ্যত গড়ে তোলা আমাদের মূল লক্ষ্য।

যাদের ডায়াবিটিস আছে তাদের অধিকার আদায় করার জন্য Diabetes UK কাজ করে যাতে করে তারা তাদের প্রাপ্য মান ও সেবা পেতে পারে। Diabetes UK Careline (Diabetes UK-এর সেবা সংক্রান্ত লাইন)-এর মাধ্যমে আমরা ডায়াবিটিসের রোগীদের সাহায্য ও তথ্য দিয়ে থাকি, এই কেয়ারলাইনটি টেলিফোনের মাধ্যমে সাহায্যের একটি সার্ভিস, আমরা অনেক বই ও প্রচারপত্র প্রকাশ করি যার কিছু কিছু বিনামূল্যে পাওয়া যায়। ডায়াবিটিস রোগ সম্পর্কে অপরিহার্য গবেষণা এবং এর নিরাময়ের উপায় বের করার জন্য Diabetes UK যুক্তরাজ্যে সবচেয়ে বেশি অর্থ দান করে থাকে।

ডায়াবটিস রোগীদের সঙ্গে আমাদের কাজ চালিয়ে যাওয়ার জন্য আমরা সবার দানের উপর একান্তভাবে নির্ভর করি। অনুগ্রহ করে অর্থ দান করে আমাদের এ কাজ চালিয়ে যাওয়ায় সাহায্য করুন। উপরোক্ত তথ্যগুলি পূরণ করে এই স্লিপের সঙ্গে আপনার চেক বা পোষ্টাল অর্ডার পাঠিয়ে দিন।

ধন্যবাদ।

Diabetes UK-এর উদ্দেশ্য: ডায়াবিটিসের রোগীদের জীবনের মান উন্নত করা এবং ডায়াবিটিসহীন ভবিষ্যত তৈরীর জন্য কাজ করা।

বিনা মূল্যের এই ইনফরমেশন প্যাক্টি পেতে হলে সঙ্গের স্লিপটি পূরণ করে এই ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন:

Diabetes UK, PO Box 1057,
Bedford MK42 7XQ

পদবি ________ প্রথম নাম ____________________________

শেষ নাম ____

ঠিকানা ____

____

পোষ্টকোড ____

টেলিফোন ____

ইমেইল ____

জন্ম তারিখ ____

অনুগ্রহ করে উপযুক্ত বাক্স (গুলিতে) টিক্ (✓) দিন

☐ অনুগ্রহ করে ডায়াবিটিস সম্পর্কে আমাকে আরো তথ্য পাঠান

☐ আমি Diabetes UK-এব £ .00 অর্থ দান করতে চাই

অনুগ্রহ করে আপনার চেক বা পোষ্টাল অর্ডার **Diabetes UK**-এর নামে দিন

আমরা প্রতিজ্ঞা করছি যে আমরা আপনার নাম অন্য কোন চ্যারিটির কাছে দেব না। আমাদের কাজ এবং আমাদের ট্রেডিং কোম্পানি সম্পর্কে আপনাকে তথ্য পাঠানোর উদ্দেশ্যেই শুধুমাত্র আমরা আপনার সাথে যোগাযাগ করা ও Diabetes UK-এর প্রতি আপনার সাহায্য-সহযোগিতা সম্পর্কিত তথ্য রেকর্ড করব।