Diabetes UK

10 Parkway
London NW1 7AA
টেলিফোন ০২০ ৭৪২৪ ১০০০
ফ্যাক্স ০২০ ৭৪২৪ ১০০১
ই-মেইল info@diabetes.org.uk
ওয়েবসাইট www.diabetes.org.uk

তথ্য

ডায়াবিটিসজনিত জটিলতাসমূহ

চোখ

ঝাপসা (অস্পষ্ট) দৃষ্টি

আপনার ডায়াবিটিসের চিকিৎসা যখন প্রথম শুরু হয় তখন এটা হতে পারে। এটা ঘটার কারণ হলো, চিকিৎসা শুরু হওয়ার আগে আপনার শরীর আদ্রতাশূণ্য (শুস্ক) হয়ে গিয়েছিল কারণ আপনার শরীর রক্তের গ্লুকোজের অতিরিক্ত মাত্রার সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করছিল। রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা যখন স্বাভাবিক হতে শুরু করে, তখন চোখে তরলের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। সে কারণে সাময়িকভাবে দৃষ্টিশক্তি ঝাপসা হয়ে যায়।

ক্যাটারা্‌ বা চোখের ছানি (Cataracts)

এটা তখন হতে পারে যখন আপনার অনেক দিন, (অনেক বছর), ধরে ডায়াবিটিস এবং রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি থাকে। চোখের লেন্‌স্‌-এ (মণির পিছনের স্বচ্ছ অংশ) গ্লুকোজ জমে তাকে ঘোলাটে করে তোলে, ফলে চোখের পিছন (retina)পর্যন্ত আলো প্রবেশ করতে পারে না। এর জন্য অপারেশন করা যায়, ক্ষতিগ্রস্ত লেন্‌স্‌টিকে সরিয়ে তার পরিবর্তে প্লাস্টিকের একটা দেওয়া যেতে পারে।

রেটিনোপ্যাথি (Retinopathy)

চোখের পিছনের দিকের একটি স্তরের ক্ষতিকে এই নাম দেওয়া হয়। রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা যদি সব সময় বেশি থাকে, তবে এই স্তরের ছোট রক্তবাহী শিরাগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এর ফলে শিরাগুলির মধ্যে ছোট ছোট ফোস্কা হয় এবং তা ফেটে গিয়ে চোখে রক্ত ঝরে। কখনও কখনও শিরাগুলি ছিদ্র হয়ে এক ধরনের তরল চুঁইয়ে উপরিভাগে জমা হয়ে শক্ত (সাদা তলানি) হয়ে যায়।

যখন রেটিনোপ্যাথি (retinopathy) (রেটিনার (retina) ক্ষতি) গুরুতর হয়, শরীর তখন রক্ত সরবরাহের উন্নতির জন্য নতুন রক্তবাহী শিরা তৈরী করার চেষ্টা করে। এই নতুন শিরাগুলি খুবই দূর্বল এবং সহজেই এর থেকে রক্ত ঝরে, ফলে এটা গুরুতর দৃষ্টিহানির কারণ ঘটায়।

চোখের ক্ষতি কমানোর জন্য লেজার-রশ্মি দিয়ে চিকিৎসা করা যেতে পারে। চোখের সব ধরনের ক্ষতিতে এই চিকিৎসা সফল হয় না। নিয়মিত আপনার চোখ পরীক্ষা করানো অত্যন্ত জরুরী যাতে করে কোন ধরনের ক্ষতি হয়ে থাকলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তার চিকিৎসা করানো যায়।

কিডনি বা বৃক্ক (Kidneys)

এগুলি ফিল্‌টার বা ছাক্‌নির মত কাজ করে যা শরীর থেকে আবর্জনা (ময়লা) বের করতে সাহায্য করে। ডায়াবিটিস থাকলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি (নেফরোপ্যাথি) (nephropathy) হওয়ার ফলে ফিল্‌টার পদ্ধতিটির ক্ষতি হতে পারে। এই ক্ষতির অর্থ হলো ময়লা ছাড়াও ‘ভাল’ প্রোটিন শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। মূত্র (প্রস্রাব) পরীক্ষা করলে এটা ধরা পড়ে, তাই আপনি যখনি ক্লিনিকে যান তখন আপনার কাছে প্রস্রাবের নমুনা চাওয়া হবে। কখনও কখনও প্রস্রাবে ইনফেক্‌শন হওয়ার কারণেও এই প্রোটিন বের হতে পারে,

যাদের ডায়াবিটিস আছে তাদের জন্য একটি চ্যারিটি বা দাতব্য প্রতিষ্ঠান
ডায়াবিটিস ইউকে (Diabetes UK) **ব্রিটিশ ডায়াবিটিক অ্যাসোসিয়েশনের** প্রচলিত নাম।
গ্যারান্টি দ্বারা সীমাবদ্ধ কোম্পানির রেজিষ্ট্রিকৃত অফিসছ 10 Parkway, London NW1 7AA
ইংল্যাণ্ডে রেজিষ্ট্রিকৃত নম্বর ৯১৮১ রেজিষ্ট্রিকৃত চ্যারিটি নম্বর ২১৫১৯৯

তাই ডাক্তার তা পরীক্ষা করে দেখবেন। যদি কিড্‌নির কোন ক্ষতির জন্য এই প্রোটিন বের হয়ে থাকে তবে শরীরে অন্য কোন পরিবর্তন হচ্ছে কি না তা দেখার জন্য আপনাকে আরো নিয়মিতভাবে ক্লিনিকে যেতে হবে।

এটা অত্যন্ত জরুরী, কারণ আপনার রক্ত-চাপ বেশি থাকতে পারে, কিড্‌নির ক্ষতির (kidney damage) চিকিৎসা ছাড়াও এর চিকিৎসা করা দরকার। এও সম্ভব যে কিড্‌নির (kidneys) ক্ষতি এত বেশি গুরুতর যে এগুলি একেবারে কাজ করে না এবং ডায়ালিসিসের (এক ধরনের কিড্‌নি মেশিন (kidney machine)) মাধ্যমে অথবা নতুন কিডনি (kidney) সংযোজন করে আপনার চিকিৎসা করাতে হতে পারে।

নার্ভ বা স্নায়ু

নার্ভের ক্ষতি (নিউরোপ্যাথি) (neuropathy) হলে তা দুই ভাবে নার্ভের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। হয় নার্ভে রক্ত সরবরাহে ক্ষতি হতে পারে অথবা, রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি থাকার জন্য নার্ভগুলির ক্ষতি হতে পারে।

তিন ধরনের নার্ভ আছে, যা এর সঙ্গে জড়িত, যেগুলি

- হাতে এবং পায়ের মাংসপেশীতে রক্ত সরবরাহ করে, যা মাংসপেশীগুলিকে টানটান করে দূর্বল করে তোলে। ডায়াবিটিস থাকলে পায়ের যত্ন নেওয়া অত্যন্ত জরুরী। কিভাবে আপনার পায়ের যত্ন নেওয়া উচিত একজন পোডিয়াট্রিস্ট সে সম্পর্কে আপনাকে উপদেশ দিতে পারেন।
- আপনাকে তাপ এবং ব্যাথা অনুভব করতে সাহায্য করে। প্রথমে এটা আপনার অনেক ব্যাথার কারণ হবে, কিন্ত পরে শরীরের আক্রান্ত অংশে আপনার কোন ধরনের অনুভূতি থাকবে না। ব্যাথা উপশমের জন্য ডাক্তার আপনাকে ওষুধ দেবেন।
- খাদ্য হজম করায় (গ্যাসট্রোপ্যারেসিস) (gastroparesis) আপনার শরীরের ক্ষমতাকে নিয়ন্ত্রণ করে অথবা, পুরুষের ক্ষেত্রে লিঙ্গোত্থান না হওয়ার কারণ হতে পারে। যদি এ ধরনের জটিলতার কোন একটির কারণে আপনি অসুবিধা বোধ করেন, তবে সেসব অসুবিধা প্রতিকারে সাহায্যের জন্য ডাক্তার আপনাকে ওষুধ দিতে পারেন।

আপনার কিছু রক্তবাহী নালী (ধমনী) (arteries) শক্ত হয়ে যেতে পারে ফলে আপনার হৃদরোগে আক্রান্ত অথবা স্ট্রোক হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা, ডায়াবিটিসের সাথে সম্পর্কিত জটিলতাগুলির ঝুঁকি অনেকাংশে কমাতে পারে। ডায়াবিটিসের ক্লিনিকে নিয়মিত যাওয়া অত্যন্ত জরুরী যাতে করে আপনার ডায়াবিটিসের প্রতি বিশেষ নজর রাখা যায় এবং কোন জটিলতা দেখা দিলে সে সম্পর্কে সত্বর ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায়।

অতিরিক্ত তথ্য

আমরা এশিয়ার মূল পাঁচটি ভাষা এবং ক্যান্টনিজ ভাষায় নানা ধরনের তথ্যপত্র প্রকাশ করেছি যা ডায়াবিটিস ইউকে কেয়ারলাইন (Diabetes UK Careline)-এর কাছ থেকে পাওয়া যায়, যার মধ্যে আছে *হাইপোগ্লাইসিমিয়া, স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাত্রা, রোজা রাখা এবং ডায়াবিটিস, এবং ডায়াবিটিস ইউকে (Diabetes UK) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।* এসব তথ্যপত্র অথবা ডায়াবিটিসের অন্য কোন দিক সম্পর্কে অতিরিক্ত তথ্য পেতে হলে অনুগ্রহ করে এই নম্বরে ফোন করুন।

টেলিফোন: ০৮৪৫ ১২০ ২৯৬০ (স্থানীয় কলের হার প্রযোজ্য)
অনুবাদ সার্ভিসের ব্যবস্থা আছে
সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৫টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

সদয়ভাবে সাহায্য করেছে

সদয়ভাবে সাহায্য করেছে FEXCO MT যা Western Union Money Transfer-এর ইউকে বা যুক্তরাজ্যের প্রতিনিধি

 © Diabetes UK 2004