

তথ্য

স্বাস্থ্যসন্মত জীবনযাত্রা, রোজা রাখা এবং ডায়াবিটিস

সেপ্টেম্বর ২০০৩

২ পৃষ্ঠার ১

ধর্মীয় কারণে রোজা বা উপবাস রাখা

যাদের ডায়াবিটিস আছে তাদের রোজা রাখা ঠিক নয়, কিন্তু ধর্মীয় বিশ্বাসের জন্য তারা তা করতে চাইতে পারেন। বিশেষ কয়েকটি বিষয় স্মরণ রাখা জরুরী

- আপনার ডায়াবিটিসের চিকিৎসা যদি শুধু খাদ্যের মাধ্যমে হয়, তবে রোজা থাকা কোন সমস্যার কারণ নয়।
- আপনি যদি সালফোনিলুরা (sulphonylurea) ট্যাবলেট (যা আপনার রক্তে গ্লুকোজ কমায়) খান, অথবা ইনসুলিন (insulin) নেন, তবে আপনাকে হাইপো (hypo) (রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম) সম্পর্কে অবশ্যই অবগত হতে হবে। কখন আপনার ওষুধ খেতে হবে, এবং কতটা খেতে হবে সে সম্পর্কে ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে আলাপ করুন।
- আপনি যদি মেটফরমিন (metformin) ট্যাবলেট খেয়ে থাকেন, তবে তা রোজা ভাঙ্গার পরে খেতে হবে যেমন সন্ধ্যা বেলায়। আপনার ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে এ ব্যাপারে আলাপ করুন।
- রোজার শেষে আপনি হয়ত সর্টার্চি বা শ্বেতসারযুক্ত খাদ্য খেতে যেমন ভাত, পাউরুটি এবং আলু এবং চিনিযুক্ত পানীয় পান করতে চাইতে পারেন। মনে রাখবেন এর ফলে আপনার গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যাবে তাই হয়ত আপনার ওষুধ পরিবর্তন করতে হতে পারে। রোজা শুরু করার আগে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে এ ব্যাপারে আলাপ করুন।

শারীরিক কার্যকলাপ

শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকার তিনটি মূল কারণ রয়েছে,

- শরীরের চর্বি ব্যবহার (জ্বালিয়ে) করে ওজন কমানো।
- রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ আরো সুষ্ঠুভাবে নিয়ন্ত্রণ করা, যা নানা জটিলতার ঝুঁকি কমায়, এবং এসব জটিলতা রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ ঠিকমতো নিয়ন্ত্রণে না রাখার সাথে সম্পর্কিত। সক্রিয় থাকলে আপনার হাঁড়ও সুস্থ থাকবে।
- শারীরিক কার্যকলাপের ফলে আপনি আরো আনন্দোচ্ছল বোধ করবেন যা আপনার মন-মরা ভাব প্রতিরোধ করবে।

কতটা শারীরিক কার্যকলাপ আপনার করা উচিত?

শারীরিক কার্যকলাপ সম্পর্কে আমাদের উপদেশ হলো সারাদিনে আপনাকে ৩০ মিনিট মাঝারি ধরনের কার্যকলাপ করতে হবে। এর ফলে আপনার কিছুটা শ্বাসপ্রশ্বাসহীন এবং গরম বোধ করা উচিত। হাঁটা এর একটা ভাল পস্থা, এটা মনে রাখা জরুরী যে এমনকি ঘরে অথবা বাগানে কাজ করাকেও এই ৩০ মিনিটের অন্তর্ভুক্ত করা যায়। শারীরিক কার্যকলাপ বৃদ্ধির আরো একটি উপায় হলো বাস থেকে এক দুই স্টপ আগে নামা অথবা পায়ে হেঁটে দোকানে যাওয়া।

এ সব কার্যকলাপ করতে আপনি যদি শারীরিকভাবে সক্ষম না হন, তবে চেয়ারে বসে ব্যায়াম করা সম্পর্কে আপনার নার্স বা ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন, যা আপনার শক্তি বৃদ্ধিতে সাহায্য করবে।

আপনি যদি আরো কঠিন কোন কার্যকলাপ করতে চান, তবে তা শুরু করার আগে ডাক্তার বা নার্সের কাছ থেকে পরামর্শ নিন।

যাদের ডায়াবিটিস আছে তাদের জন্য একটি চ্যারিটি বা দাতব্য প্রতিষ্ঠান

ডায়াবিটিস ইউকে (Diabetes UK) ব্রিটিশ ডায়াবিটিক অ্যাসোসিয়েশনের প্রচলিত নাম।
গ্যারান্টি দ্বারা সীমাবদ্ধ কোম্পানির রেজিস্ট্রিকৃত অফিস 10 Parkway, London NW1 7AA
ইংল্যান্ডে রেজিস্ট্রিকৃত নম্বর ৯১৮১ রেজিস্ট্রিকৃত চ্যারিটি নম্বর ২১৫১৯৯

শারীরিক কার্যকলাপের ব্যাপারে আপনার ডাক্তার বা নাসের সাথে কথা বলে নেওয়া অত্যন্ত জরুরী যদি,

- আপনি ডায়াবিটিস অথবা হৃদরোগের (heart disease) জন্য ওষুধ খান
- আপনার ডায়াবিটিস সংক্রান্ত কোন জটিলতা যেমন চোখের সমস্যা (eye problem) থাকে
- আপনার সঠিক কার্যকলাপের জন্য উপদেশের দরকার হয়
- গ্রন্থি শক্ত হয়ে যাওয়া বা ঐ ধরনের কোন সমস্যার জন্য আপনি ভাল করে চলাফেরা করতে না পারেন
- আপনি নিয়মিতভাবে অতিরিক্ত কার্যকলাপ করতে চান কারণ আপনার ওষুধ পরিবর্তন করার দরকার হতে পারে।

খাদ্য এবং ডায়াবিটিস

আপনি যে সব খাদ্য খান এবং কিভাবে তা আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রার উপর প্রভাব ফেলবে তা বুঝতে সাহায্যের জন্য এই পত্রে নানা তথ্য দেওয়া হয়েছে। যে সব খাবার আপনি সবসময় উপভোগ করেছেন, আপনার খাদ্য তালিকায় তার কিছু কিছু এখনও থাকতে পারে, কিন্তু রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে হলে আপনাকে বিশেষ নির্দেশনা মেনে চলতে হবে।

স্বাস্থ্যসন্মত খাদ্য খাওয়ার ছয়টি পদক্ষেপ

শেষ কোন 'ডায়াবিটিক' খাদ্য কেনার দরকার নেই কারণ এগুলি ব্যয়বহুল এবং এতে চর্বি পরিমাণ খুব বেশি।

- নিয়মিতভাবে স্টার্চি বা শ্বেতসারযুক্ত খাদ্য যেমন পাউরুটি, পাস্তা, চাপাতি, আলু, ভাত, ইয়াম এবং সিরিয়াল খান। এতে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকবে। এর মধ্য থেকে বেশি ফাইবার বা আঁশযুক্ত খাদ্যগুলি বেছে নিন যেমন হোলমিল পাউরুটি, হোলমিল সিরিয়াল, বিভিন্ন ডাল এবং মুগের ডাল।
- আপনি যতটা ফ্যাট বা চর্বি খান তার পরিমাণ কমিয়ে ফেলুন, বিশেষ করে মাংসের চর্বি (স্যাচুরেটেড), কারণ এ ধরনের চর্বি হৃদরোগের সঙ্গে যুক্ত। কম চর্বি বা চর্বিযুক্ত খাদ্য যেমন সামোসা, পাই, মিষ্টি পেষ্টি কম খেলে, আপনার ওজনও কমবে। কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাদ্যগুলি বেছে নিন যেমন স্কিমড মিল্ক বা দুধ এবং লো ফ্যাট ইয়োগার্ট বা দই। ভাজার পরিবর্তে কোন খাবারকে গ্রিল, সিদ্ধ বা আভেনে বেক করুন। ঘিয়ের ব্যবহার এড়িয়ে চলুন, তার পরিবর্তে অলিভ বা জলপাই এবং র্যাপসিড তেল ব্যবহার করুন।
- বেশি করে ফল এবং সব্জি খান - কমপক্ষে দিনে পাঁচ অংশ খাওয়ার চেষ্টা করুন কারণ এগুলি আপনাকে ভিটামিন এবং ফাইবার প্রদান করবে এবং আপনার খাদ্যে ভারসাম্য রাখতে সাহায্য করবে।
- চিনি এবং চিনি জাতীয় খাদ্য কমিয়ে দিন। এর অর্থ এই নয় যে আপনাকে চিনি-ছাড়া খাদ্য খেতে হবে। ডায়েট, কম চিনি বা চিনি-ছাড়া স্কোয়াশ বা ফিজি ড্রিংক বা পানীয় বেছে নিন। খাঁটি ফলের রসে অনেক ভিটামিন থাকে, কিন্তু তা রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বাড়ায়, তাই তা বেশি পরিমাণে খাওয়া উচিত নয়। অন্যান্য চিনিযুক্ত ড্রিংক বা পানীয় আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা খুব তাড়াতাড়ি বাড়িয়ে দেয়।
- কম পরিমাণে লবণ ব্যবহার করুন, কারণ অতিরিক্ত লবণ রক্তচাপ বৃদ্ধি করে। এর পরিবর্তে খাবারে হার্ব অথবা মসলা যোগ করে তাকে আরো স্বাদগন্ধযুক্ত করা যায়।
- আপনি যদি অ্যালকহল বা মদ পান করেন, তবে নির্দেশনা অনুযায়ী মহিলাদের জন্য দিনে দুই ইউনিট এবং পুরুষের জন্য দিনে তিন ইউনিট করে পান করা উচিত। এক ইউনিট হলো এক গ্লাস ওয়াইন, আধা পাইন্ট বিয়ার অথবা লাগার অথবা একমাত্রা স্পিরিট। অ্যালকহল বা মদ পান করার আগে সব সময় কিছু স্টার্চি খাবার খান এটা হাইপোগ্লাইসিমিয়া (রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম হওয়া) প্রতিরোধে সাহায্য করবে।

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।

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, ডায়াবিটিসজনিত জটিলতাসমূহ, 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

Lilly

WESTERN
UNION
MONEY TRANSFER