

## তথ্য

### ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা

সেপ্টেম্বর ২০০৩

২ পৃষ্ঠার ১

ডায়াবিটিসের কোন নিরাময় নেই, তবে চিকিৎসার মাধ্যমে, এটা সফলভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়।

চিকিৎসার উদ্দেশ্য হলো রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ খাবার খাওয়ার আগে ৪-৭ এমএমওএল/লিটার এবং খাবার খাওয়ার দুই ঘন্টা পরে ১০এমএমওএল/লিটার পর্যন্ত রাখা।

#### রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ

যখন শ্বেতসার এবং শর্করায়ুক্ত খাদ্য খাওয়া হয়, তখন শরীর তা গ্লুকোজে পরিবর্তিত করে। শরীরে শক্তির জন্য এর দরকার হয়। ডায়াবিটিস থাকলে শরীর গ্লুকোজকে শক্তির জন্য ব্যবহার করতে পারে না কারণ

- শরীর ইনসুলিন (insulin) তৈরী করছে না।
- শরীর যে পরিমাণ ইনসুলিন (insulin) তৈরী করছে তা প্রয়োজনের তুলনায় যথেষ্ট নয়, অথবা
- ইনসুলিন (insulin) ঠিকমত কাজ করতে সক্ষম নয়। এর ফলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যায়।

শক্তির জন্য ব্যক্তি তার গ্লুকোজ ব্যবহার করতে পারে না, ফলে সে ক্লান্ত বোধ করে এবং তার শরীরের ওজন কমে যায়, কারণ শক্তির জন্য সে জমাকৃত ফ্যাট বা চর্বি ব্যবহার করে। রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমানোর জন্য শরীর প্রক্রিয়ার মাধ্যমে অতিরিক্ত গ্লুকোজ বের করে দেয়। ফলে ঐ ব্যক্তি পিপাসা বোধ করে, এবং আরো বেশি পানি পান করে এবং বার বার মূত্রত্যাগ করে।

#### টাইপ 1 ডায়াবিটিস

যাদের এই ধরনের ডায়াবিটিস আছে তারা একেবারেই ইনসুলিন তৈরী করে না ফলে ইনজেকশনের মাধ্যমে তাদের ইনসুলিন দিতে হয়। এটা ট্যাবলেট বা বড়ির মাধ্যমে দেওয়া সম্ভব নয়। ইনসুলিনের পরিমাণ, এবং প্রত্যেককে কয়টা করে ইনজেকশন দিতে হবে তা ডাক্তার বা নার্সই স্থির করবেন, কারণ এটা প্রত্যেকের জন্যই পৃথক পৃথক হবে। কিছু ব্যক্তিকে হয়ত পাম্পের মাধ্যমে ইনসুলিন দিতে হতে পারে।

শরীরের বিভিন্ন অংশে ইনজেকশন দিতে হবে। এটা সিরিঞ্জ বা পেনের মাধ্যমে দেওয়া হয়। ইনসুলিন দেওয়ার বিভিন্ন পস্থা এবং সিরিঞ্জ বা পেন কিভাবে ব্যবহার করতে হয়, তা একজন নার্স দেখিয়ে দেবেন।

যে পরিমাণ ইনসুলিনের দরকার হবে তা নির্ভর করবে রক্তে গ্লুকোজ পরীক্ষার ফলাফলের উপর। নিয়মিতভাবে এটা আপনাকে করতে হবে। রক্তের গ্লুকোজ মাপার মনিটর কিভাবে ব্যবহার করতে হবে একজন নার্স সে সম্পর্কে ব্যাখ্যা করবেন এবং কত বার এই পরীক্ষা করতে হবে সে সম্পর্কেও উপদেশ দেবেন। পথ্য এবং খাদ্য সম্পর্কে উপদেশের জন্য স্বাস্থ্যসন্মত জীবনযাত্রা, রোজা এবং ডায়াবিটিস নামের তথ্যপত্রটি দেখুন। এটি যদি আপনার কাছে না থাকে তবে কপির জন্য অনুগ্রহ করে ডায়াবিটিস ইউকে কেয়ারলাইনে (Diabetes UK Careline) ০৮৪৫ ১২০ ২৯৬০ (স্থানীয় কলের হার প্রযোজ্য) নম্বরে (অনুবাদ সার্ভিসের ব্যবস্থা আছে) ফোন করুন।

#### 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

## টাইপ২ ডায়াবিটিস

যাদের টাইপ২ ডায়াবিটিস আছে, তারা হয়ত ইনসুলিন তৈরী করে, কিন্তু তাদের শরীর তা সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারে না অথবা, শরীরের প্রয়োজনের তুলনায় যথেষ্ট পরিমাণ তৈরী করে না। ডাক্তার হয়ত স্বাস্থ্যসন্মত খাদ্য এবং শারীরিক কার্যকলাপ বৃদ্ধি করে এর চিকিৎসার প্রস্তাব দিতে পারেন। এতে যদি রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ উপযুক্ত মাত্রায় রাখা সম্ভব না হয়, তবে ডাক্তার ট্যাবলেট বা বড়ি খেতে বলবেন, যা গ্লুকোজের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করবে।

ডায়াবিটিস চিকিৎসার আর একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো শারীরিক কার্যকলাপ।

## শারীরিক কার্যকলাপ

শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকার তিনটি মূল কারণ রয়েছে,

১. শরীরের চর্বি ব্যবহার করে (জ্বালিয়ে) ওজন কমানো।
২. 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।
৩. 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 পছন্দ, 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।

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

- আপনি ডায়াবিটিস অথবা হৃদরোগের (হার্ট ডিজিজের) জন্য ওষুধ খান
- আপনার ডায়াবিটিস সংক্রান্ত কোন জটিলতা যেমন চোখের সমস্যা 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।

## 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, হেল্দি লাইফস্টাইল বা স্বাস্থ্যসন্মত জীবনযাত্রা, রোজা এবং ডায়াবিটিস, 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

