

তথ্য

ডায়াবিটিস বা বহুমূত্র কি?

সেপ্টেম্বর ২০০৩

২ পৃষ্ঠার ১

ডায়াবিটিস মেলিটাস হলো এমন একটি অবস্থা যখন শরীর ঠিকমত গ্লুকোজ (শর্করা) ব্যবহার করতে পারে না, ফলে রক্তে তার পরিমাণ বেড়ে যায়। শরীরে শক্তির জন্য গ্লুকোজের দরকার। গ্লুকোজ এসব খাদ্য থেকে আসে যেমন পাউরুটি, আলু, চাপাতি, ইয়াম, প্লানটেইন বা কলা এবং এছাড়াও এটা লিভারে, শরীর দ্বারা তৈরী হয়।

শক্তির জন্য গ্লুকোজ ব্যবহারে শরীরকে সাহায্যের জন্য, ইনসুলিনের (insulin) দরকার হয়। এটা বেঁচে থাকার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শরীরই প্যাংক্রিয়াসে (অগ্নাশয়ে) সাধারণত ইনসুলিন তৈরী করে, এবং তা শরীরের বিভিন্ন কোষে গ্লুকোজ প্রবেশ করতে সাহায্য করে। ডায়াবিটিস হলে, রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়, শরীর প্রস্রাবের মাধ্যমে এই অতিরিক্ত গ্লুকোজ কমানোর চেষ্টা করে। এতে করে একজনকে অতিরিক্ত মূত্রত্যাগ (প্রস্রাব) করতে হয় ফলে তার পিপাসা বৃদ্ধি পায় এবং আরো বেশি করে পান করতে হয়। ডায়াবিটিসের প্রাথমিক লক্ষণ হলো যখন একজন বার বার পিপাসা পাওয়ার অভিযোগ করে এবং তাকে বার বার মূত্রত্যাগ (প্রস্রাব) করতে হয়। যেহেতু শরীর গ্লুকোজকে শক্তির জন্য ব্যবহার করতে পারে না, সেজন্য গ্লুকোজের পরিবর্তে এটা শরীরে জমাকৃত ফ্যাট বা চর্বি ব্যবহার করে। এর ফলে শরীরের ওজন কমে যায়। ডায়াবিটিস হলে একজন সাধারণত এসব অভিযোগ করবে

- খুব পিপাসা বোধ করা এবং প্রচুর পানি পান করা
- অতিরিক্ত মূত্রত্যাগ (প্রস্রাব) করা, এমন কি রাতেও
- ক্লান্তি লাগা
- শরীরের ওজন কমে যাওয়া
- স্পষ্টভাবে দেখতে অসুবিধা
- চুলকানি বা চামড়ায় র্যাশ বা ফুস্‌কুড়ি হওয়া

টাইপ1 ডায়াবিটিস (যাকে ইনসুলিন-নির্ভরশীল ডায়াবিটিসও বলা হয়)

টাইপ1 ডায়াবিটিস তখনই হয় যখন শরীর একেবারেই ইনসুলিন (insulin) তৈরী করতে পারে না। যে সব লোকের এ ধরনের ডায়াবিটিস হয়, তাদের অধিকাংশেরই বয়স ৪০ বছরের কম। এটা এশিয়া, আফ্রিকান-ক্যারিবিয়ান এবং চীনা কমিউনিটির মধ্যে বেশি দেখা যায়। এর চিকিৎসা ইনসুলিন ইনজেকশন, স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য এবং শারীরিক কার্যকলাপের মাধ্যমে করা হয়।

টাইপ2 ডায়াবিটিস (ইনসুলিন নির্ভরশীল নয় এমন ডায়াবিটিস)

টাইপ2 ডায়াবিটিস তখন হয় যখন শরীর কিছুটা ইনসুলিন (insulin) তৈরী করতে পারে, তবে তা প্রয়োজনের তুলনায় যথেষ্ট নয়, অথবা যে ইনসুলিন (insulin) তৈরী করে তা সঠিকভাবে কাজ করে না, (ইনসুলিন প্রতিরোধক (insulin resistance) বলে পরিচিত)। ৪০ বছরের বেশি বয়সের লোকদের মধ্যেই এটা বেশি দেখা যায়, যদিও সম্প্রতি কিশোরকিশোরী এবং তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে টাইপ2 ডায়াবিটিস উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। এটা এশিয়া, আফ্রিকান- ক্যারিবিয়ান এবং চীনা কমিউনিটির মধ্যে বেশি দেখা

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

যায়। এর চিকিৎসা শুধু স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য এবং শারীরিক কার্যকলাপ, অথবা ট্যাবলেট বা বড়ি, স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য এবং শারীরিক কার্যকলাপের মাধ্যমে করা হয়। যাদের টাইপ2 ডায়াবিটিস আছে তাদের অনেকেরই ইনজেকশনের মাধ্যমে ইনসুলিন (Insulin) গ্রহণ করার দরকার হয় বিশেষ করে যাদের কয়েক বছর ধরে ডায়াবিটিস হয়েছে।

ডায়াবিটিস সম্পর্কে কিছু ভুল ধারণা

- বেশি চিনি খেলে ডায়াবিটিস হয়
- ডায়াবিটিস হলে আপনি চিনি খেতে পারবেন না।
- অন্যের কাছ থেকে আপনার ডায়াবিটিস হতে পারে।
- আপনার হয়ত 'সামান্য' ডায়াবিটিস আছে।
- আপনার ডায়াবিটিস ভাল হয়ে যেতে পারে।
- যাদের ডায়াবিটিস আছে তাদের ব্যায়াম করা উচিত নয়।
- ডায়াবিটিস হলে খাবার-দাবারের ব্যাপারে কঠোর নিয়ম মেনে চলতে হবে এবং আপনাকে বিশেষ ধরনের খাবার খেতে হবে।
- ইনসুলিন বা ট্যাবলেটের পরিবর্তে আপনি ভেষজ বা অন্য ঔষধি ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার যদি ডায়াবিটিস থাকে তবে আপনি গাড়ি চালাতে পারবেন না।
- আপনি সহজে চাকরি পাবেন না।

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 হেল্দি লাইফস্টাইল বা স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাত্রা, রোজা রাখা এবং ডায়াবিটিস, ডায়াবিটিস ইউকে কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে, ডায়াবিটিসজনিত জটিলতা এবং হাইপোগ্লাইসিমিয়া। 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