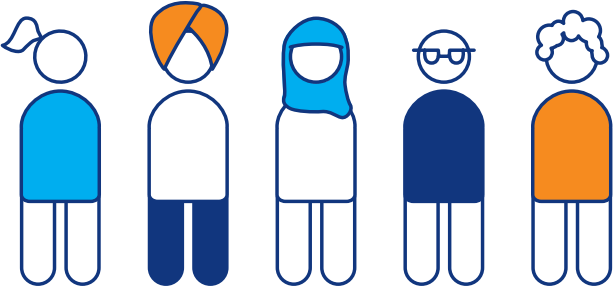
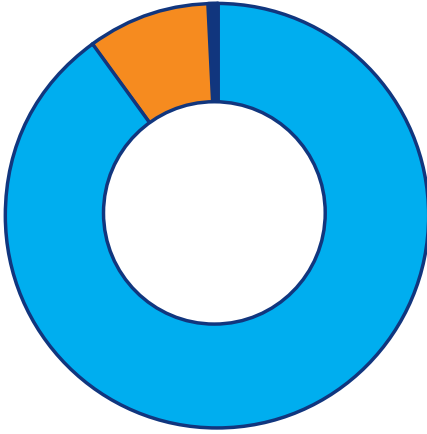


আপনার নতুন ডায়াবেটিস  
ধরা পড়েছে  
এরপর কী হবে?





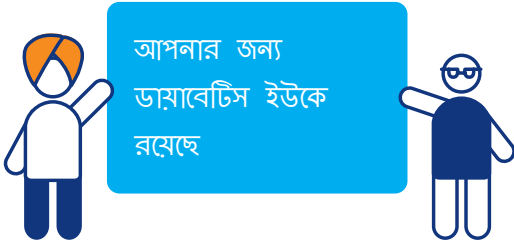
ডায়াবেটিসে আক্রান্ত প্রায় **90%** ব্যক্তিদের **টাইপ ২** ধরণের হয়ে থাকে।

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত প্রায় **8%** লোকজনের **টাইপ ১** ধরণের হয়ে থাকে।

প্রায় **2%** লোকজনের **বিবল ধরণের** ডায়াবেটিস হয়ে থাকে।

# আপনার ডায়াবেটিস হয়েছে বলাটাই আপনার জন্য একটি প্রকৃত আঘাত হতে পারে। আর এটি নিয়ে বাঁচতে শেখা একটি চ্যালেঞ্জ হতে পারে।

আপনি হয়তো অনেক ধরণের আবেগের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন। বিচলিত, রাগান্বিত, বিভ্রান্ত বা এমনকি অপরাধ বোধ করাটাও কিন্তু একেবারেই স্বাভাবিক। কেন আপনার ডায়াবেটিস হলো সেটি উপলব্ধি করা হয়তো আপনার জন্য মুশকিল হতে পারে বা কিভাবে এটির সাথে মোকাবেলা করবেন তা নিয়ে আপনি চিন্তিত হয়ে পড়তে পারেন।



আপনার শারীরিক অবস্থার সাথে মোকাবেলা করার ব্যাপারে আপনাকে আরও আত্মবিশ্বাসী বোধ করতে সহায়তা করতে আমরা আপনাকে বিশদ তথ্য, সহায়তা এবং পরামর্শ দেব। আমরা আপনাকে এমন লোকজনদের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারি যারা আপনার মত একই পরিস্থিতিতে রয়েছেন। যা ঘটছে তা বুঝতে ও মোকাবেলা করতে আমরা আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সহায়তা করবো, যাতে আপনি নিজের জীবন যাপন করা এবং উপভোগ করা চালিয়ে যেতে পারেন।

সত্যগুলি জানুন

## ডায়াবেটিস কী?

ডায়াবেটিস হচ্ছে এমন একটি শারীরিক অবস্থা যেখানে আপনার শরীর ইনসুলিন উৎপাদন করতে পারে না বা পর্যাপ্ত পরিমাণে উৎপাদন করতে পারে না বা আপনার ইনসুলিন সঠিকভাবে কাজ করে না। ইনসুলিন আপনার শরীরকে শক্তি দিতে আপনার রক্তের গ্লুকোজকে (শর্করা) ব্যবহার করতে সহায়তা করে। আপনার যদি সঠিক পরিমাণে ইনসুলিন না থাকে, বা যদি আপনার ইনসুলিন সঠিকভাবে কাজ না করে, তবে আপনার রক্তে শর্করার পরিমাণ বেশি থাকবে যা আপনাকে খুব অসুস্থ করে তুলতে পারে।

ডায়াবেটিস একটি গুরুতর শারীরিক অবস্থা। যুক্তরাজ্যে প্রায় 4.7 মিলিয়ন মানুষ ডায়াবেটিস নিয়ে বেঁচে আছে। আরও 12.3 মিলিয়ন মানুষ টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার বর্ধিত ঝুঁকিতে রয়েছে।

## আপনার কী ধরণের ডায়াবেটিস হয়েছে?

আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে বলবেন যে আপনার কী ধরণের ডায়াবেটিস হয়েছে। দুটি প্রধান ধরণের ডায়াবেটিস রয়েছে - টাইপ 1 এবং টাইপ 2 - তবে অন্যান্য আরও ধরণের ডায়াবেটিস রয়েছে।

## টাইপ 1

টাইপ 1 সাধারণত বাচ্চাদের বা অল্প বয়স্কদেরকে আক্রান্ত করে, হঠাৎ করে শুরু হয় আর দ্রুত অবনতি হয়। টাইপ 1 ডায়াবেটিসে আক্রান্তরা স্বাভাবিকভাবে ইনসুলিন উৎপাদন করতে পারে না। এর কারণ কী তা কেউ জানে না, তবে এটি অতিরিক্ত ওজন হওয়ার কারণে হয় এমন নয় এবং এটি বর্তমানে প্রতিরোধযোগ্য নয়।

## টাইপ 2

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত বেশিরভাগ লোকজনের টাইপ 2 হয়ে থাকে। এই ধরণটি সাধারণত জীবনের শেষের দিকে শুরু হয়। এটি ধীরে ধীরে শুরু হয় এবং বৃদ্ধিতে আপনার বেশ কয়েক বছর পর্যন্ত লেগে যেতে পারে। আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হতে পারে কারণ আপনার পারিবারিক ইতিহাস, বয়স বা জাতিগত পটভূমি আপনাকে বর্ধিত ঝুঁকিতে ফেলেছে। আপনার ওজন বেশি হলে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাও বেশি থাকবে।

## অন্যান্য ধরণ

প্রায় 2% লোকজনের মধ্যে অন্যান্য ধরণের ডায়াবেটিস রয়েছে। এর মধ্যে রয়েছে বিভিন্ন ধরণের মনোজেনিক ডায়াবেটিস, সিস্টিক ফাইব্রোসিস সম্পর্কিত ডায়াবেটিস এবং বিরল সিন্ড্রোমের কারণে হওয়া ডায়াবেটিস।

# নিজের যত্ন নিন

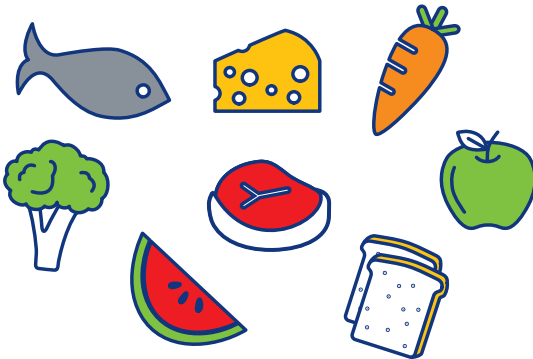
আপনার চিকিৎসা পদ্ধতি অনুসরণ করার পাশাপাশি, আপনার জীবনধারা সম্পর্কে চিন্তা করাটাও গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি আরও স্বাস্থ্যকরভাবে বাঁচতে পারেন তবে আপনি নিজের জীবনযাত্রার মানকে উন্নত করতে পারবেন এবং নিজেকে আরও ভাল বোধ করতে সহায়তা করবেন। আপনি যে প্রধান জিনিসগুলি করতে পারেন তা হল ভালোভাবে খাওয়াদাওয়া করা, সক্রিয় থাকা এবং ধূমপান ত্যাগ করা।

## ভালভাবে খাওয়াদাওয়া করুন

---

ডায়াবেটিস হওয়ার অর্থ হল আপনার জন্য স্বাস্থ্যকর ডায়েট আগের চেয়ে আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ তবে আপনি এখনও বিস্তৃত পরিসরের খাবারদাবার উপভোগ করতে পারবেন। ডায়েটিশিয়ানকে দিয়ে দেখিয়ে আপনার জন্য সঠিক খাবার কী হবে সেই ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ পরামর্শ পেতে পারেন। আপনার ডাক্তার বা নার্সকে আপনার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে বলুন।

আপনি পরামর্শ, সহজ রেসিপি ধারণা এবং ভাল খাবার খাওয়া সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে পারেন এখানে  
[www.diabetes.org.uk/enjoyfood](http://www.diabetes.org.uk/enjoyfood)



## সক্রিয় থাকুন

---

শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা সবার জন্য ভাল, বিশেষ করে যদি আপনার ডায়াবেটিস হয়ে থাকে। বেশিরভাগ প্রাপ্তবয়স্কদের সপ্তাহে পাঁচবার কমপক্ষে 30 মিনিট করে ব্যায়াম করার চেষ্টা করা উচিত। আপনার সক্রিয় থাকার সঠিক উপায়গুলি সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা প্র্যাকটিস নার্সকে জিজ্ঞেস করুন।

আপনি আমাদের ওয়েবসাইট

[www.diabetes.org.uk/keeping-active](http://www.diabetes.org.uk/keeping-active)এ সক্রিয়

থাকার বিষয়ে আরও তথ্য পেতে পারেন।





## ধূমপান ত্যাগ করুন

---

ধূমপান করা সবার জন্য খারাপ। ডায়াবেটিস আক্রান্ত হওয়া সত্বেও আপনি ধূমপান করলে, আপনি হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের মতো, ডায়াবেটিসজনিত জটিলতার ঝুঁকিগুলিকেও বাড়িয়ে দিতে পারেন। এছাড়াও ধূমপান অন্যান্য গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার দিকে নিয়ে যেতে পারে।

ধূমপান করা ছেড়ে দিতে আপনি

**www.nhs.uk/smokefree** তে সহায়তা পেতে পারেন বা NHS স্মোক ফ্রি হেল্পলাইনের **0300 123 1044** নম্বরে ফোন করতে পারেন।

স্কটল্যান্ডে, **www.canstopsmoking.com** দেখুন বা **0800 848 484** নম্বরে স্মোক লাইনে ফোন করুন।



# সহায়তা করার জন্য আমরা রয়েছি

## তথ্য এবং সহায়তা

আপনার ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনা ভালোভাবে করতে আমাদের কাছে আপনার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য এবং সহায়তা রয়েছে। আমরা ভিন্ন ভিন্ন অনেক উপায়ে সহায়তা করতে পারি।

**[www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)**

দেখুন বা **0345 123 2399** নম্বরে ফোন করুন

আমাদের ওয়েবসাইটে যন্ত্র এবং চিকিৎসা থেকে শুরু করে খাওয়াদাওয়া এবং ভালোভাবে জীবনযাপন করা এবং আপনার অবস্থা উপলব্ধি করা থেকে শুরু করে ডায়াবেটিস নিয়ে বেঁচে থাকা সম্পর্কিত তথ্য এবং ব্যবহারিক পরামর্শ রয়েছে। আপনি আপনার স্থানীয় এলাকায় পাওয়া যায় এমন সহায়তা সম্পর্কেও জানতে পারেন।



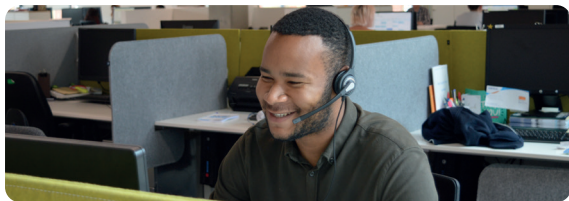
## আমাদের হেল্পলাইনে কথা বলুন

আমাদের বিশেষ প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতাদের ডায়াবেটিসের উপর বিস্তৃত জ্ঞান রয়েছে এবং তারা খাদ্য, ডায়েট, কাজ, ড্রাইভিং এবং ভ্রমণসহ ডায়াবেটিস নিয়ে জীবনযাপন করার অনেক দিক সম্পর্কে বিশেষজ্ঞ তথ্য এবং ব্যবহারিক পরামর্শ দিতে পারেন।

আমরা আপনার প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য, সহায়তা দেওয়ার জন্য বা ডায়াবেটিস সম্পর্কে জানে এমন কারো সাথে কথা বলার প্রয়োজন হলে কেবল চ্যাট করার জন্যেও এখানে আছি।

আমাদের হেল্পলাইনে **0345 123 2399** নম্বরে, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 টা থেকে সন্ধ্যা 6 টার মধ্যে ফোন করুন, বা **helpline@diabetes.org.uk** এ ইমেল করুন

আপনি স্কটল্যান্ডে অবস্থান করলে, **0141 212 8710** নম্বরে, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 টা থেকে সন্ধ্যা 6 টার মধ্যে ফোন করুন, বা **helpline@diabetes.org.uk** এ ইমেল করুন



## ডায়াবেটিসের জন্য নির্দেশিকা

আপনি আমাদের [shop.diabetes.org.uk](http://shop.diabetes.org.uk) এর অনলাইন শপ থেকে ইংরেজি এবং অন্যান্য কিছু ভাষায় আমাদের ব্যবহারিক নির্দেশিকার জন্য বিনামূল্যে অর্ডার দিতে পারেন।



টাইপ 1 ডায়াবেটিসের  
সাথে দৈনন্দিন জীবন  
যাপন



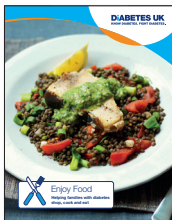
টাইপ 2 ডায়াবেটিসের  
সাথে দৈনন্দিন জীবন  
যাপন



গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের  
সাথে দৈনন্দিন জীবন  
যাপন



মা-বাবার জন্য টাইপ  
1 ডায়াবেটিসের  
সাথে দৈনন্দিন জীবন  
যাপন



খাবার উপভোগ  
করুন



খাবারের লেবেলগুলি  
সহজ করে দেয়

## ডায়াবেটিস আক্রান্ত লোকজনদের কাছ থেকে পাওয়া সহায়তা

ডায়াবেটিস ইউকে সাপোর্ট ফোরামে যোগ দিয়ে আপনি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত অন্যান্য হাজার হাজার মানুষের পরামর্শ এবং সহায়তা পেতে পারেন। অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে, প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে, এবং বিস্তৃত পরিসরের বিষয়ের উপর তথ্য এবং পরামর্শ পেতে আমাদের অনলাইন কমিউনিটি যে কোনো ধরণের ডায়াবেটিস নিয়ে জীবন যাপনকারী লোকজনদেরকে একত্রিত করে।

[forum.diabetes.org.uk](http://forum.diabetes.org.uk) দেখুন

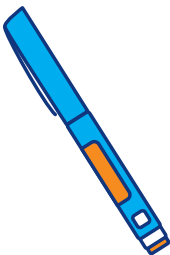


## আপনার ডায়াবেটিসের ব্যবস্থাপনা করা

আপনার ডায়াবেটিসের ব্যবস্থাপনা কিভাবে করবেন সেই ব্যাপারে আপনার চিকিৎসক বা নার্স আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনার ডায়াবেটিসের ধরণের উপর নির্ভর করে আপনার ট্যাবলেট গ্রহণ করতে বা ইনসুলিন ইনজেকশন নিতে বা দুটোই করতে হতে পারে। আপনি ইনসুলিন পেন বা পাম্প ব্যবহার করতে পারেন। বেশি করে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং শারীরিকভাবে আরও সক্রিয় হওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ।

প্রত্যেকটি মানুষই আলাদা এবং কার জন্য কী কাজ করবে সেটি খুঁজে পেতে কখনও কখনও সময় লাগতে পারে। সময়ের সাথে সাথে আপনার চিকিৎসাও পরিবর্তন করার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার জন্য সঠিক চিকিৎসাটি খুঁজে বের করার জন্য আপনার সাথে কাজ করা চালিয়ে যাবেন।

আপনার যা করা প্রয়োজন তা আপনি বুঝতে পেরেছেন এবং এটি করতে পেরে আপনি খুশি হয়েছেন সেটি নিশ্চিত করুন। সব ব্যাপারে আবারও জানতে এবং আপনার প্রয়োজনীয় সব তথ্য আপনার কাছে আছে তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার হয়তো আরেকটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে হতে পারে।



## টাইপ 1 এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিস সম্পর্কে

### আরও জানুন

টাইপ 1, টাইপ 2 এবং অন্যান্য ধরণের ডায়াবেটিস সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk) দেখুন

আমাদের নতুন লার্নিং জোনটি আপনার নিজস্ব সময়ে অনলাইনে টাইপ 1 বা টাইপ 2 ডায়াবেটিস সম্পর্কে জানার একটি বিনামূল্যের উপায়। এটি আপনি কে এবং আপনার কী কী জানা প্রয়োজন সেটির ভিত্তিতে। আপনি এটি [www.diabetes.org.uk/learningzone](http://www.diabetes.org.uk/learningzone) জোনে খুঁজে পেতে পারেন



## ডায়াবেটিস ইউকে-তে যোগদান করুন

সদস্য হয়ে যান তাহলে আপনি আমাদের ম্যাগাজিন এবং ডায়াবেটিস চিকিৎসা, যন্ত্র এবং গবেষণার সর্বশেষ উন্নয়নের আপডেটসহ অনেকগুলি সুবিধা পাবেন।

আপনি [www.diabetes.org.uk/join](http://www.diabetes.org.uk/join) এ গিয়ে যোগ দিতে পারেন বা **0345 123 2399** নম্বরে ফোন করতে পারেন

## সহায়তা করার জন্য আমরা রয়েছি

উত্তর পেতে, সহায়তা পেতে বা ডায়াবেটিস সম্পর্কে জানে এমন কারও সাথে কথা বলার জন্য যোগাযোগ করুন।

আমাদের হেল্পলাইনে **0345 123 2399** নম্বরে ফোন করুন বা আমাদের ওয়েবসাইট, [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk) দেখুন।

আপনি এখানেও আমাদের পেতে পারেন:



/diabetesuk



@diabetesUK



@diabetesUK

ব্রিটিশ ডায়াবেটিক অ্যাসোসিয়েশন ডায়াবেটিস ইউকে হিসাবে কাজ করে যা ইংল্যান্ড এবং ওয়েলস (নম্বর 215199) এ এবং স্কটল্যান্ড (নম্বর SC039136) এ নিবন্ধিত একটি দাতব্য সংস্থা।

© ডায়াবেটিস ইউকে 2019 10184EINT120 (Bengali)