

ডায়াবিটিস কী?

ডায়াবিটিস রোগ হয় যখন আপনার শরীর যথাযথভাবে ব্লাড গ্লুকোজ (রক্তে থাকা গ্লুকোজ) ব্যবহার করতে পারে না। আমাদের দেহ শক্তির জন্য রক্তে থাকা গ্লুকোজ ব্যবহার করে। রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যায় যখন আমরা কিছু খাই বা পান করি যাতে শ্বেতসার থাকে যেমন চাপাটি, ভাত, রুটি, আলু, পাস্তা, বিস্কুট, মিষ্টি, ফিজি (ঝাঁজালো) পানীয় এবং ফলের রস।

আপনার যখন ডায়াবিটিস হয়, তখন আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি থাকে কারণ আপনার শরীর তার প্রয়োজনীয় শক্তির জন্য যথাযথভাবে গ্লুকোজ ব্যবহার করতে পারে না। এই অবস্থা ঠিক না করলে জটিলতা সৃষ্টি হতে পারে যার দরুন আপনি অন্ধ হয়ে যেতে পারেন, আপনার হার্ট অ্যাট্যাক বা স্ট্রোক হতে পারে, অথবা অঙ্গ কেটে বাদ দিতেও হতে পারে।

এর পরে কী করতে হবে?

ডায়াবিটিস সারানো যায় না কিন্তু আপনি তা নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন।

আপনাকে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলতে হবে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা, রক্তচাপ এবং কোলেস্টেরলের মাত্রা স্বাভাবিক অবস্থায় নামিয়ে আনার জন্য। এরজন্য ওষুধ নিতে হতে পারে কিন্তু তাছাড়াও আপনাকে খাদ্যাভ্যাস বদলাতে হবে এবং আরও বেশি ব্যায়াম করতে হবে।

আমি কী কী খাবার খেতে পারি?

- আপনি যে খাবার খান তার পরিমাণ কমান, যেমন একসাথে চাপাটি, নান (বা অন্য কোনও হাতে গড়া রুটি) এবং ভাত খাবেন না, এরমধ্যে যে কোনও একটা খান।
- বেশি করে সস্কী (যেমন বেগুন, গাজর), ফল, শূঁটি এবং ডাল খান।
- বেশি করে মাছ খান (সপ্তাহে অন্তত দুইবার) এবং মাংস কম খান।
- চর্বি কম খান। পশুর চর্বি এবং ঘিয়ের বদলে ভেজিটেবিল এবং অলিভ অয়েল ব্যবহার করুন, কিন্তু কম পরিমাণ ব্যবহার করবেন।
- বিস্কুট, চকোলেট, মুচেমুচে ভাজা, ডালমুট এবং অন্য মুখরোচক খাবার কম খান যেগুলিতে বেশি চর্বি ও চিনি থাকে।
- লবনের বদলে স্বাদের জন্য গোলমরিচ, হার্ব (ওষধি) এবং মশলা ব্যবহার করুন।
- ফুল ফ্যাট দুধের বদলে স্কিমড বা সেমি-স্কিমড দুধ ব্যবহার করুন।
- বেশি করে জল খান চিনিমুক্ত পানীয়ের বদলে যেমন এনার্জি ড্রিংক, ফিজি ড্রিংক, মিল্কশেক এবং ফলের রস

যে বিষয়গুলির জন্য আপনি আপনার জিপির কাছে যেতে পারেন

- কীভাবে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমানো যায় সেই বিষয়ে আপনার ডাক্তার এবং নার্স আপনার সাথে কথা বলবেন।
- আপনি আপনার ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণে খুশি না থাকলে।
- আপনি আপনার ডায়াবিটিস সামলাতে হিমশিম খেলে।
- আপনার ওষুধপত্র থেকে আপনার কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে।
- আপনার খাদ্যাভ্যাস বদলানোর জন্য এবং বেশি করে ব্যায়াম করার পরামর্শ পাবার জন্য একজন ডায়েটিশিয়ানের কাছে পার্থানো।
- আপনার এলাকায় ডায়াবিটিস গোষ্ঠী শিক্ষার বিষয়ে তথ্যের জন্য।
- নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা, রক্তচাপ এবং পায়ের যাচাই করার জন্য।
- বছরে অন্তত একবার আপনার চোখ পরীক্ষা করার জন্য একজন বিশেষজ্ঞার কাছে পার্থানো।

নিজেকে আমি কীভাবে সাহায্য করতে পারি?

- কোনও অ্যাপয়েন্টমেন্ট বাদ দেবেন না।
- বিধান অনুযায়ী অশুধপত্র নেবেন।
- প্রতিদিন আপনার পা যাচাই করে দেখবেন অনুভূতি কমেছে কী না এবং রং বা আকার বদলেছে কী না।
- বেশি করে ব্যায়াম করুন, যেমন বেশি করে হাঁটতে শুরু করুন এবং ধীরে ধীরে দূরত্ব বাড়ান। কম বসতে চেষ্টা করুন।
- আপনার খাদ্যাভ্যাস বদলান।
- আপনার শীতের ক্লু ইনজেকশন নিন।
- অতিরিক্ত ওজন কমানোর জন্য সাহায্য নিন।
- আপনি ধূমপান করলে – তা ছেড়ে দিন।

আমি কী করে জানবো আমার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি আছে?

আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি থাকলে, তা বলা মুশ্কিল হতে পারে, তাই আপনাকে নিয়মিত আপনার জিপি-কে দিয়ে যাচাই করিয়ে নিতে হবে। কিছু ক্ষেত্রে আপনার নিম্নলিখিত কয়েকটি উপসর্গ থাকতে পারে:

- বেশি বার প্রস্রাব হওয়া, বিশেষত রাত্রিবেলা
- স্বাভাবিকের থেকে বেশি পিপাসা পাওয়া
- ক্লান্ত বোধ করা
- চেষ্টা না করে ওজন কমে যাওয়া
- ক্ষত এবং জখম সারতে বেশি সময় লাগা।

আপনার এই উপসর্গগুলির কোনও একটি হলে, বা আপনার স্বাস্থ্যের কোনও পরিবর্তন হয়েছে সন্দেহ হলে, আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

কোনও চিরাচরিত ওষুধ কী সাহায্য করতে পারে?

কোনও চিরাচরিত ওষুধ বা টোটকা ডায়াবিটিস সামলাতে সাহায্য করে তার পক্ষে কোনও জোরালো প্রমাণ নেই। এই টোটকাগুলির কয়েকটি আপনার ডায়াবিটিসের ওষুধপত্র যেভাবে কাজ করে তার ক্ষতি করতে পারে, এবং কয়েকটি ডায়াবিটিসের জটিলতা বাড়িয়েও দিতে পারে। তাই আপনি যদি কোনও চিরাচরিত ওষুধ নিয়ে থাকেন তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে তে জানানো অত্যন্ত জরুরি। টোটকা ওষুধ দিয়ে আপনার বিধান দেওয়া ওষুধপত্র বদলানো নিরাপদ নয়।

ডায়াবিটিস ইউকে আমার জন্য কী করতে পারে?

আপনি আপনার ডায়াবিটিসের বিষয়ে কারুর সাথে কথা বলতে চাইলে, আপনি উদ্বিগ্ন থাকলে বা আপনার কোনও প্রশ্ন থাকলে, আমাদের কেয়ারলাইনকে কল করুন **0345 123 2399*** নম্বরে। আমাদের প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতারা আছেন যারা আপনাকে সহায়তা, পরামর্শ এবং ব্যবহারিক তথ্য দিতে পারবেন যাতে আপনি ভালভাবে আপনার ডায়াবিটিস সামলাতে পারেন। আপনি ইংরেজিতে কথা বলতে না চাইলে আমাদের দোভাষীরা আপনাকে সাহায্য করবেন।

আপনি খাবার এবং আপনি কী করতে পারেন সেই বিষয়ে অন্য ভাষায় অতিরিক্ত তথ্য পেতে চাইলে কেয়ারলাইনে কল করার সময়ে, *এনজয় ফুড সাউথ এশিয়ান (Enjoy Food South Asian)* পুস্তিকার একটি কপি চাইবেন।

আপনার যে সেবা দরকার সেই বিষয়ে আরও তথ্য লাগলে, বিভিন্ন ভাষায় আমাদের 15 হেল্থকেয়ার এসেনশিয়ালস ডাউনলোড করুন www.diabetes.org.uk/other_languages ওয়েব সাইট থেকে।