

ডায়াবেটিস সম্পর্কে জানুন

এবং

অপরিণত বয়সে মৃত্যু প্রতিরোধ করুন



ডায়াবেটিস রোগীর খাদ্য পিরামিড

নীরব ঘাতক

ডায়াবেটিস দীর্ঘদিন কোন লক্ষণ ছাড়াই নীরবে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের ক্ষতি করতে থাকে এবং স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাক, কিডনি বিকল, অন্ধত্ব ইত্যাদি জটিল রোগ সৃষ্টি করে, যা মানুষকে মৃত্যুর দিকে ঠেলে দেয়।

ডায়াবেটিস

লক্ষণ :

- ঘনঘন প্রস্রাব হওয়া।
- ঘনঘন পিপাসা হওয়া।
- ঘনঘন ক্ষুধা পাওয়া।
- যথেষ্ট খাওয়া সত্ত্বেও ওজন কমে যাওয়া।
- ক্লান্তি ও দুর্বলতা বোধ করা।

তবে লক্ষণ প্রকাশ পর্যন্ত অপেক্ষা করা যাবে না। কারণ, শতকরা ৫০ ভাগ ডায়াবেটিস রোগীর কোন লক্ষণ থাকে না।

ডায়াবেটিস প্রতিরোধে করণীয়:



এ ছাড়া বয়স ৩৫ হলেই প্রতি বছর রক্ত পরীক্ষা করতে হবে।

ডায়াবেটিস রোগীর নিয়মকানুন:

- চিকিৎসকের পরামর্শমতো ওষুধ সেবন করবেন/ইনসুলিন গ্রহণ করবেন।
- প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট হাঁটবেন বা হালকা ব্যায়াম করবেন।
- চিনি বা মিষ্টিজাতীয় খাবার সম্পূর্ণ পরিহার করবেন।
- শর্করাজাতীয় খাবার পরিমিত এবং শাকসবজি বেশি খাবেন।
- নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করবেন।

ডায়াবেটিস রোগীর পায়ের যত্ন:

- প্রতিদিন পা ধোয়ার পরে ভালভাবে মুছতে হবে যাতে আঙুলের ফাঁকে পানি না থাকে।
- পায়ের নখ সামান্য বাড়তি রেখে কাটতে হবে।
- পায়ের কড়া নিজে কাটবেন না।
- পায়ের আঙুলে কোন পরিবর্তন চোখে পড়লে অবিলম্বে চিকিৎসকের পরামর্শ নেন।



ডায়াবেটিস রোগী খেতে পারবেন না:

- চিনি/গুড়।
- মধু।
- খেজুরের রস।



ডায়াবেটিস রোগী ইচ্ছামতো খেতে পারবেন:

- শাকসবজি।
- টক ফল।



ডায়াবেটিস রোগী পরিমাণমতো খেতে পারবেন:

- আটার রুটি/ভাত/মুড়ি।
- মাছ।
- ডিম/ডাল।
- সবজি: আলু, কাঁচাকলা, মিষ্টি কুমড়া, কচুরমুখি, শিমের বিচি, গাজর।



গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস মা ও শিশু উভয়ের জন্য
মারাত্মক ক্ষতির কারণ হতে পারে

- প্রত্যেক গর্ভবতী মা ২৪ থেকে ২৮ সপ্তাহের মধ্যে রক্ত পরীক্ষা করে ডায়াবেটিস আছে কি না, তা দেখবেন।
- ডায়াবেটিস হলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শে ইনসুলিন দিয়ে চিকিৎসা নেবেন।



- সন্তান জন্মের পর সাধারণত গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ভাল হয়ে যায়। কিন্তু পরবর্তী সময়ে তিনি যে কোন সময় ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হতে পারেন। তাই তাকে নিয়মিত ফলোআপে থাকতে হবে।
- যে নারীরা আগে থেকেই ডায়াবেটিসে আক্রান্ত, তারা সন্তান নেবার কমপক্ষে ৩ মাস আগে থেকেই চিকিৎসকের পরামর্শে ইনসুলিন দিয়ে চিকিৎসা শুরু করবেন।

ব্র্যাক স্বাস্থ্যসেবিকা স্বল্প খরচে ডায়াবেটিস (রক্তে গ্লুকোজ) এবং রক্তচাপ (ব্লাড প্রেশার) পরিমাপ করে থাকেন।

ব্র্যাক স্বাস্থ্যসেবিকার সহায়তায় ঘরে বসেই নিয়মিত রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস পরিমাপ করুন।