



# ‘পরিমিত জীবনবোধ, ডায়াবেটিস করবে রোধ’

ডায়াবেটিস একটি হরমোন জনিত রোগ

দীর্ঘদিন কোন লক্ষণ ছাড়াই শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের ক্ষতি করতে থাকে

## ডায়াবেটিসের লক্ষণঃ

- ঘন ঘন প্রস্রাব আসা
- ঘন ঘন পিপাসা পায়
- ঘন ঘন ক্ষুধা লাগা
- ক্লান্তি ও দুর্বলতা বোধ হওয়া
- যথেষ্ট পরিমাণ খাওয়া সত্ত্বেও ওজন কমে যাওয়া



## ডায়াবেটিসের জটিলতাঃ

- হৃদরোগ
- স্ট্রোক
- কিডনি বিকল
- অন্ধত্ব
- বিষণ্ণতা

## প্রতিরোধের উপায়ঃ

- শারীরিক পরিশ্রম করা। দৈনিক কমপক্ষে ৩০ মিনিট হাঁটুন
- তামাকজাত দ্রব্য, অ্যালকোহল ও অন্যান্য মাদকদ্রব্য পরিহার করুন
- বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন
- চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী রক্তের শর্করা পরীক্ষা করুন
- সঠিক খাদ্য ব্যবস্থা- চিনি ও মিষ্টি পরিহার, শর্করা জাতীয় খাবার (চাল, আটা, মিষ্টি ফল) কম খাওয়া, আঁশযুক্ত খাবার (ডাল, শাকসবজি, টক ফল) খাওয়া, মাংস ও তৈলাক্ত খাবার পরিহার করা, নির্দিষ্ট সময় খাবার খাওয়া

# ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখুন, সুস্থ থাকুন।



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

