

ডায়াবেটিস কি?

আমরা যে সব খাদ্য গ্রহণ করি তার শর্করা জাতীয় অংশ পরিপাকের মাধ্যমে সিংহভাগ গ্লুকোজ হিসেবে রক্তে প্রবেশ করে। আর দেহকোষগুলি প্রয়োজনীয় শক্তি উৎপাদনের জন্য গ্লুকোজ গ্রহণ করে। অধিকাংশ দেহকোষই এই গ্লুকোজের গ্রহণের ইনসুলিন নামক এক প্রকার হরমোনের উপর নির্ভরশীল। ডায়াবেটিস হলো ইনসুলিনের সমস্যাজনিত রোগ। ইনসুলিন কম বা অকার্যকর হওয়ার জন্য কোষে গ্লুকোজের ঘাটতি এবং রক্ত গ্লুকোজের বাড়তি হয় এই সামগ্রিক অবস্থাই হচ্ছে ডায়াবেটিস মেলইটাস।

ডায়াবেটিসের প্রকারভেদ

ডায়াবেটিকে মূলতঃ চার শ্রেণীতে বা ধরণে বিন্যাস করা হয়েছে।

ক) ধরণ-১ (Type-1)

খ) ধরণ-২ (Type-2)

গ. বিবিধ কারণভিত্তিক শ্রেণী

ঘ) গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

ক) ধরণ-১ (Type-1)

এই ধরণের রোগীদের শরীরে ইনসুলিন একেবারে তৈরি হয় না। সাধারণত ৩০ বৎসরের কম বয়সে (গড় বয়স ১০-২০ বৎসর) এ ধরণের ডায়াবেটিস দেখা যায়। বেঁচে থাকার জন্য এ সকল রোগিকে ইনসুলিন ইনজেকশন নিতেই হয়। অন্যথায় রক্তের শর্করা অতি দ্রুত বেড়ে দিয়ে অল্প সময়ের মধ্যেই রক্তের অল্প জাতীয় বিষক্রিয়ায় অজ্ঞান হয়ে মৃত্যু মুখে পতিত হয়। এই ধরণের রোগিরা সাধারণত কৃশকায় হয়ে থাকে। আমাদের দেশে ইনসুলিন নির্ভরশীল ধরণে ১ রোগীর সংখ্যা খুবই কম।

খ) ধরণ-২ (Type-2)

এই শ্রেণির রোগির বয়স অধিকাংশ ক্ষেত্রে ৩০ বৎসরের উপরে হয়ে থাকে। তবে আজকাল ৩০ বৎসরের নিচে ও এই ধরনের রোগির সংখ্যা দেখা দিচ্ছে এবং দিনে দিনে বেড়ে চলছে। এদের শরীরে ইনসুলিন তৈরি হয় তবে প্রয়জনের তুলনায় যথেষ্ট নয় অথবা ইনসুলিনের কার্যক্ষমতা কম। অনেক সময় এই দুই ধরনের কারণ একই সাথে দেখা দিতে পারে। ইনসুলিন কার্যক্ষমতা কমে যাওয়ার সাথে সাথে এই ধরনের রোগিরা বেশির ভাগ ক্ষেত্রে স্থূলকায় হয়ে থাকে। ইনসুলিন ইনজেকশন না দিলে প্রথম শ্রেণির রোগির মত এদের কিটোসিস হবে না। অর্থাৎ এরা ইনসুলিন নির্ভরশীল নয়। অনেক ক্ষেত্রে কোন শারীরিক অসুবিধা অনুভব করেন না বলে এরা চিকিৎসকের কাছে আসেন না। ফলে বিনা চিকিৎসায় অনেক দিন কাটানোর কারণে বিভিন্ন প্রকার জটিলতায় আক্রান্ত হয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে আসেন। অনেক ক্ষেত্রে খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন এবং নিয়মিত ব্যায়ামের সাহায্যে এদের চিকিৎসা করা সম্ভব। এই পদ্ধতিতে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রন না হলে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ খেতে হয়। কোন কোন বিশেষ ক্ষেত্রে সাময়িক ইনসুলিন প্রয়োজন হতে পারে। ১৫-২০ বৎসরের পর অনেককে ইনসুলিন নির্ভরশীলদের মতো স্থায়ীভাবে ইনসুলিন দেয়া লাগতে পারে।

গ) বিবিধ কারনভিত্তিক শ্রেণি :

- জেনেটিক কারনে ইনসুলিন তৈরী কম হওয়া
- জেনেটিক কারনে ইনসুলিন কার্যকারিতা কমে যাওয়া
- অগ্ল্যাশয়ের বিভিন্ন রোগ
- অন্যান্য হরমোনের আধিক্য
- ঔষধ ও রাসায়নিক দ্রব্যের সংস্পর্শ
- সংক্রমণ ব্যাধি
- অন্যান্য কোন প্রতিরোধ ক্ষমতার জটিলতা

বাংলাদেশ সহ অন্যান্য অনুল্লত দেশে বিশেষ করে উষ্ণমন্ডলীয় দেশগুলোর অপুষ্টির সাথে এক প্রকার ডায়াবেটিস দেখা যায়। পূর্বে অপুষ্টির শিকার ডায়াবেটিস রোগীদেরকে অপুষ্টি-ডায়াবেটিস বা Malnutrition Related Deabeties Mellitus (MRDM) শ্রেণীভুক্ত করা হতো। কিন্তু বর্তমানে এর প্রচলন নাই। তবে এদের অর্ন্তভুক্ত FCPD বা অগ্ল্যাশয় পাথর পাওয়া অপুষ্টিজনিত ডায়াবেটিসকে বিবিধ কারণ ভিত্তিক শ্রেণিভুক্ত রাখা হয়েছে।

ঘ) গর্ভকালীন ডায়াবেটিস :

অনেক সময় গর্ভবতী অবস্থায় প্রসূতিদের ডায়াবেটিস ধরা পড়ে। আবার প্রসবের পর ডায়াবেটিস থাকে না। এই প্রকার জটিলতাকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বলা হয়। গর্ভবতী মহিলাদের ডায়াবেটিস হলে গর্ভবতী, ক্রমক্ষণ প্রসূতি ও সদ্য-প্রসূত শিশু সকলের জন্যই বিপদজনক হতে পারে। বিপদ এড়াবার জন্য গর্ভবতী মায়েদের ডায়াবেটিস বিশেষভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা প্রয়োজন। এদের ডেলিভারী হাসপাতালে করানো বাঞ্ছনীয়। গর্ভকালীন সকল মহিলাকে বিশেষ করে যাদের ঝুঁকি আছে যেমন-বংশপ্রভাব, স্থূলকায়, বেশি বয়স্ক ইত্যাদি এ ধরনের ডায়াবেটিস আছে কি না পরীক্ষা করাতে হবে।

ডায়াবেটিস বা বহুমূত্র রোগ কিভাবে হয় ?

বেশির ভাগ খাবার আমাদের শরীরে পরিপাকের মাধ্যমে গ্লুকোজের পরিণত হয় যা আমাদের শক্তি যোগায়। প্যানক্রিয়াস নামক একটি গ্রন্থি ইনসুলিন নামক হরমোন তৈরি করে। ইনসুলিন গ্লুকোজকে কোষের ভিতরে প্রবেশ করাতে সাহায্য করে। যখন আমাদের শরীরে যথেষ্ট পরিমাণ ইনসুলিন তৈরি হয় না কিংবা শরীর ইনসুলিন ব্যবহার করতে পারে না, তখন রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়, এটাকেই ডায়াবেটিস বলে। তবে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ সাধারণত খাবার পূর্বে বা খালি পেটে-৪.৫০ থেকে ৬.৬০ পর্যন্ত, খাবার ২ ঘণ্টা পর- ৪.৫০ থেকে ৭.৮০ পর্যন্ত এবং শোবার সময় বা ঘুমানোর সময় - ৪.৫০ থেকে ৭.৮০ বা ৫.৫০ থেকে ৭.৮০ পর্যন্ত থাকলে স্বাভাবিকভাবে ডায়াবেটিস নেই বলে জেনে নিতে হবে।

ডায়াবেটিস রোগের লক্ষণ

- ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া
- খুব বেশি পিপাসা লাগা
- বেশি ক্ষুধা পাওয়া
- যথেষ্ট খাওয়া সত্ত্বেও ওজন কমে যাওয়া
- ক্লান্তি ও দুর্বলতা বোধ করা
- ক্ষত শুকাতে বিলম্ব হওয়া
- খোশ-পাঁচরা, ফোঁড়া, নানা রকমের চর্মরোগ দেখা দেওয়া
- চোখে কম দেখা

ডায়াবেটিস কাদের হয়

- বয়স ৪০ এর বেশি হলে
- ভাইরাস ইনফেকশন ও অটোইম্যুনের কারণে
- ওজনাধিক্যের কারণে যাদের মেদভুরি বেশি এবং চর্বি বেশি হলে
- গর্ভবতী মহিলার
- শারীরিক পরিশ্রম কম করলে
- গর্ভবস্থায় ধূমপান করলে সেই শিশুর
- বহুদিন ধরে স্টেরয়েড ঔষধ ব্যবহার করলে
- জন্মের পরপরই শিশুকে গরুর দুধ খাওয়ালে
- স্ট্রেস বা টেনশনের কারণে

- হঠাৎ বেশী ব্যায়াম বা দৈহিক পরিশ্রম করলে,
- খাবার খাওয়ার পর বমি হলে;
- হঠাৎ করে ডায়রিয়া হলে;
- অতিরিক্ত মদ পান করলে।

হাইপোগ্লাইসেমিয়ার হলে কি করা উচিত :-

হাইপোগ্লাইসেমিয়া উপসর্গগুলো বুঝতে পারলে দ্রুত ব্লাড সুগার এর লেভেল বাড়ানোর জন্য ব্যবস্থা নিতে হবে। অন্যথায় রোগী মৃত্যু বরণ করতে পারে। তাই রোগীকে বাচানোর জন্য নিম্নোক্ত ব্যবস্থা জরুরী :-

- ১। দ্রুত চিনি ও কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার দিতে হবে;
- ২। ১(এক) চা- চামচ চিনি, জেলী বা মধু খেতে দিতে হবে;
- ৩। ৫ থেকে ৬ টি শক্ত জাতীয় চকলেট খেতে দিতে হবে;
- ৪। ৩ (তিন) টি গ্লুকোজ ট্যাবলেট বা গ্লুকোজ জেল দিতে হবে;



১ টি গ্লুকোজ ট্যাবলেট
খাওয়া উচিত।



হাইপোগ্লাইসেমিয়ার হলে দ্রুত মধু বা চিনি
খাওয়া উচিত।