



# সু-শৃঙ্খল জীবন-যাপন করুন, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখুন।

বাংলাদেশ দক্ষিণ পূর্ব এশিয়ার ৬ (ছয়) টি দেশের মধ্যে অন্যতম একটি দেশ। সারা বিশ্বে প্রায় ৪১৬ কোটি মানুষের ডায়াবেটিস রোগ বিদ্যমান রয়েছে। তার মধ্যে দক্ষিণ পূর্ব এশিয়ায় ৭৮ কোটি যা ২০৪০ সালে ১৪০ কোটিতে উন্নীত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। বর্তমানে (২০১৫) বাংলাদেশে প্রায় ৭ কোটি ডায়াবেটিস রোগী সনাক্ত করা হয়েছে।

## ডায়াবেটিস বা বহুমূত্র রোগ কি?

ডায়াবেটিস এমন একটি রোগ যাতে ইনসুলিন নামক প্রাণরসের সম্পূর্ণ বা তুলনামূলক অভাবে/অক্ষমতায় রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিকের থেকে বেশী থাকে। অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস থেকে বিভিন্ন জটিল ও মারাত্মক উপসর্গ দেখা দিতে পারে যেমন- হৃদরোগ, কিডনী রোগ, মস্তিষ্কের রোগ, পক্ষাঘাত, অন্ধত্ব, পায়ে পচনশীল ক্ষত ইত্যাদি।

## ডায়াবেটিস বা বহুমূত্র রোগ কিভাবে হয় ?

বেশীর ভাগ খাবার আমাদের শরীরে পরিপাকের মাধ্যমে গ্লুকোজের পরিণত হয় যা আমাদের শক্তি যোগায়। প্যানক্রিয়াস নামক একটি গ্রন্থি ইনসুলিন নামক হরমোন তৈরী করে। ইনসুলিন গ্লুকোজকে কোষের ভিতরে প্রবেশ করাতে সাহায্য করে। যখন আমাদের শরীরে যথেষ্ট পরিমাণ ইনসুলিন তৈরী 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 ঘন্টা 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 সমূহ :-

- ঘনঘন পিপাসা;
- বেশী প্রস্রাব হওয়া ও রাতে প্রস্রাব হওয়া;
- মুখ শুকিয়ে যাওয়া;
- বেশী ক্ষুধা লাগা;
- পর্যাপ্ত খাদ্য গ্রহণ সত্ত্বে ও মাত্রাধিক দুর্বলতা অনুভব করা;
- শরীর শুকিয়ে যাওয়া;
- যে কোন ক্ষত সহজে না সারা;
- ওজন হ্রাস পাওয়া ও
- যৌন ক্ষমতা হ্রাস পায়।



## ডায়াবেটিস রোগের চিকিৎসাসমূহ:-

- ইনসুলিন ইনজেকশন/ ট্যাবলেট গ্রহণ;
- সঠিক পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ;
- শারীরিক পরিশ্রম;
- নিয়মিত রক্তে শর্করা (গ্লুকোজের) এর মাত্রা নির্ণয় করা;
- হরমোন বিশেষজ্ঞ, চক্ষু বিশেষজ্ঞ ও ডায়াবেটিস রোগে প্রশিক্ষিত চিকিৎসকের সাথে
- নিয়মিত যোগাযোগ রাখা।

## ডায়াবেটিস প্রতিরোধে করণীয়:-

- নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে (দিনে ৩০থেকে ৪০ মিনিট);
- অতিরিক্ত খাবার গ্রহণ থেকে বিরত থেকে সুস্থ স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখা;
- পরিশোধিত খাবার বিশেষ করে শ্বেতসার জাতীয় খাবার নিয়ন্ত্রণ করা;
- খাদ্যে অতিরিক্ত চর্বি বিশেষ করে প্রাণীজ চর্বি খাওয়া পরিহার করতে হবে;
- ৪০ বৎসর বয়সের পর প্রতি ৬ মাস অন্তর অন্তর ডায়াবেটিস হয়েছে কিনা তা-পরীক্ষা করে দেখতে হবে।

Diabetes management program includes:



## হাইপোগ্লাইসেমিয়া কি?

ডায়াবেটিস রোগিরা রক্তে শর্করার বা ব্লাড সুগারের পরিমাণ কমানোর জন্য ট্যাবলেট বা ইনসুলিন নিয়ে থাকে। এ সমস্ত ট্যাবলেট বা ইনসুলিন নেয়ার ফলে রক্তের শর্করার বা ব্লাড সুগারের পরিমাণ হঠাৎ খুব কমে যায় অর্থাৎ ২.৫ মিলি লিটারের কম হলে একে হাইপোগ্লাইসেমিয়া বলে।

## হাইপোগ্লাইসেমিয়ার লক্ষণসমূহঃ-

- অস্বস্তি বোধ ও মাথা ব্যথা ;
- খুব বেশী খিদে পাওয়া;
- বুক ধড়ফড় করা ও শরীর কাঁপা ;
- খুব বেশী ঘাম হওয়া ও ঝিমিয়ে পরা;
- বুক কাঁপতে থাকা বা অস্থিরতা বা চিনতে না পারা;
- ভারসাম্য হারিয়ে ফেলা, চোখে ঘোলা দেখা ও দুর্বলতা;
- অস্বাভাবিক আচরণ বা কথায় জড়তা ও মেজাজ দেখানো বা রাগ হওয়া;
- অজ্ঞান হয়ে যাওয়া বা স্ট্রোক করা বা হার্ট এটাক হওয়া।

## হাইপোগ্লাইসেমিয়ার কারণসমূহঃ-

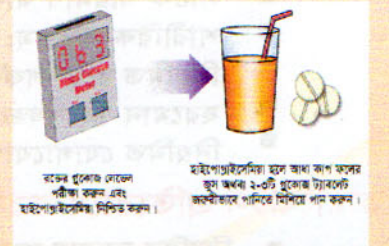
- ট্যাবলেট ও ইনসুলিনের পরিমাণ প্রয়োজনের তুলনায় বেশী হলে;
- নিয়মিত সঠিক সময়ে খাবার না খেলে বা কম খেলে;
- ইনসুলিন নেয়ার পর যথাসময়ে খাবার না খেলে,
- হঠাৎ বেশী ব্যায়াম বা দৈহিক পরিশ্রম করলে,
- খাবার খাওয়ার পর বমি হলে;
- হঠাৎ করে ডায়রিয়া হলে;
- অতিরিক্ত মদ পান করলে।



## 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;



সহযোগিতায়- ধুব কথাচিত্র

বাড়ী নং-২৮, রোড নং-৬, ব্রক-বি, বনশ্রী, রামপুরা, ঢাকা।



স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়