

Diabetes

অসমীয়া

WELLNESS TODAY

A GUIDE TO ACHIEVE WELLNESS BEYOND DIABETES CONTROL

**Understanding
Diabetes**

**Complications
of Diabetes**

**Living Well
with Diabetes**

**Daily Monitoring
and Tracking
Blood Sugar**

**What are the
Benefits
related to Beyond
Diabetes Control?**



“ If you do not make time for your wellness,
you will be forced to make time for your illness ”

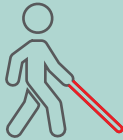


ডায়েবেটিচ বা মধুমেহ বা বহুমূত্র ৰোগৰ বিষয়ে বুজো আহক

বিশ্বজুৰি মৃত্যুৰ শীৰ্ষ ১০টা কাৰণৰ ভিতৰত ডায়েবেটিচো অন্যতম।^১



ডায়েবেটিচ প্ৰতিটো পৰিয়ালৰ বাবে চিন্তাৰ কাৰণ আৰু ই



হৈছে দৃষ্টিহীনতা



হৃদৰোগ



বৃক্ক বিকল
হোৱা আৰু



আগতীয়া মৃত্যুৰ
এক মুখ্য কাৰণ।^২



বিশ্বজুৰি ডায়েবেটিচ ৰোগত আক্ৰান্ত
প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকৰ সংখ্যাৰ ক্ষেত্ৰত
দ্বিতীয় স্থানত আছে ভাৰত।^২



প্ৰায় ৭৭ নিযুত

ভাৰতীয় ডায়েবেটিচ ৰোগত আক্ৰান্ত
বুলি ধৰা পৰিছে।^২



প্ৰায় ৪৩.৯ নিযুত

লোক ধৰা নপৰাকৈ ডায়েবেটিচ
ৰোগত আক্ৰান্ত হৈ আছে।^২

Diabetes
WELLNESS TODAY





ডায়েবেটিচ মেলিটাছ কি?

ডায়েবেটিচ মেলিটাছ হৈছে এনে এক স্থিতি য'ত তেজত শৰ্কৰাৰ (গ্লুকোজ) স্তৰ অত্যধিক বেছি হয়।^৩

ডায়েবেটিচ ৰোগ কেনেদৰে হয় আমি বুজো আহক।



যেতিয়া আপুনি খাদ্য গ্ৰহণ কৰে, আপুনি খোৱা কিছুমান খাদ্য গ্লুকোজ নামৰ শৰ্কৰা বা চেনীত বিভক্ত হয়।^৩



শৰ্কৰা তেজৰ যোগে শৰীৰৰ কোষলৈ যায়। শক্তিৰ বাবে আপোনাৰ শৰীৰক গ্লুকোজৰ প্ৰয়োজন।^৩



ইনচুলিনে তেজৰ পৰা শৰ্কৰা আপোনাৰ কোষলৈ স্থানান্তৰ কৰাত সহায় কৰে। ই "চাবি" হিচাপে কাম কৰে, যি শৰীৰৰ কোষবোৰক খোলে আৰু শৰ্কৰা সোমাবলৈ দিয়ে।^৩

কিন্তু, যেতিয়া আপোনাৰ ডায়েবেটিচ ৰোগ হয়, শৰীৰে ইনচুলিন সঠিকভাৱে প্ৰস্তুত বা ব্যৱহাৰ নকৰে।

ডায়েবেটিচ মেলিটাছ দুই প্ৰকাৰৰ:^৪

শৰীৰে সামান্য বা অলপো ইনচুলিন প্ৰস্তুত নকৰে।

প্ৰথম পৰ্যায়ৰ
ডায়েবেটিচ
বা টাইপ ১
ডায়েবেটিচ

দ্বিতীয় পৰ্যায়ৰ
ডায়েবেটিচ বা
টাইপ ২
ডায়েবেটিচ

শৰীৰে পৰ্যাপ্ত ইনচুলিন প্ৰস্তুত
নকৰে বা ইয়াক ভালদৰে
ব্যৱহাৰ নকৰে।

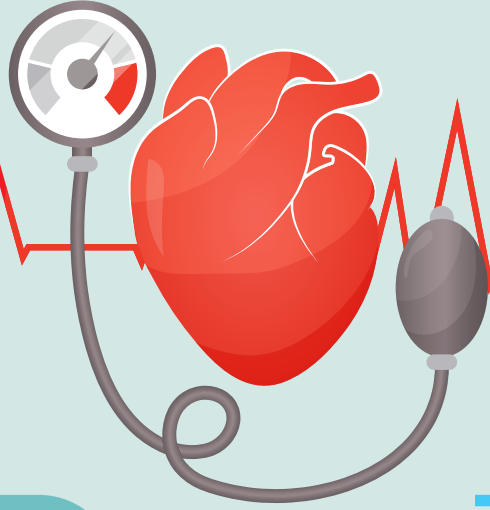
গৰ্ভধাৰণৰ ডায়েবেটিচ হৈছে এনে এটা
ডায়েবেটিচৰ প্ৰকাৰ, য'ত গৰ্ভাৱস্থাৰ সময়ত



হোৱা পৰিৱৰ্তনে মাতৃৰ শৰীৰত ইনচুলিন
নিৰ্মাণ আৰু ব্যৱহাৰ কৰাত অসুবিধাৰ
সৃষ্টি কৰিব পাৰে।



Diabetes
WELLNESS TODAY



বিপদাশংকাৰ কাৰকসমূহ:⁴



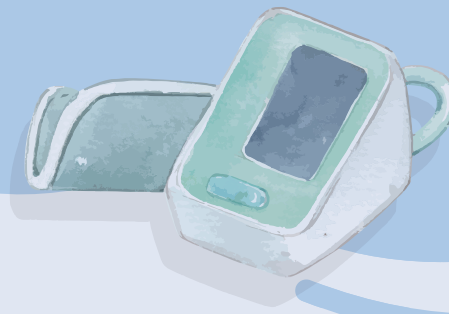


লক্ষণসমূহ:⁴

ডায়েবেটিচ ৰোগৰ লক্ষণবোৰ ব্যক্তি ভেদে পৃথক হয়। কিছুমান লোকৰ কোনো লক্ষণ নাথাকে।

সাধাৰণ লক্ষণসমূহৰ ভিতৰত আছে:

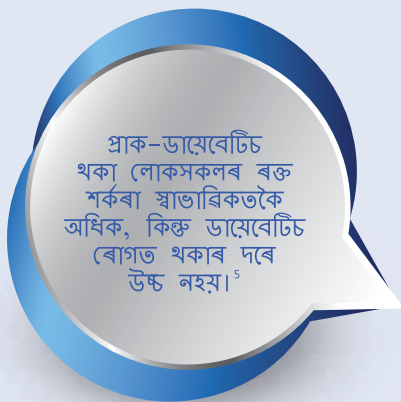




দৈনিক ৰক্ত শৰ্কৰা নিৰীক্ষণ কৰা আৰু চকু দিয়া

এনে কিছুমান লক্ষণ অনুভৱ কৰোঁতে, আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰাৰ স্তৰ পৰীক্ষা কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। স্বাস্থ্য সেৱা প্ৰদানকাৰীসকলে ৰক্ত শৰ্কৰাৰ ৰিডিং গ্ৰহণ কৰিব আৰু পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰিব।

যদি আপোনাৰ টাইপ ২ ডায়েবেটিচ ধৰা পৰে, আপুনি নিয়মীয়াকৈ আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰাৰ স্তৰ নিৰীক্ষণ কৰিব লাগিব। ডায়েবেটিচৰ স্তৰ জনাতোৱে আপোনাক টাইপ ২ ডায়েবেটিচ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।



প্ৰাক-ডায়েবেটিচ
থকা লোকসকলৰ ৰক্ত
শৰ্কৰা স্বাভাৱিকতকৈ
অধিক, কিন্তু ডায়েবেটিচ
ৰোগত থকাৰ দৰে
উচ্চ নহয়।⁵

হাত বা ভৰি জঠৰ হোৱা বা জিনজিনোৱা		
	আহাৰ খোৱাৰ পূৰ্বে তেজৰ শৰ্কৰাৰ মাত্ৰা	HbA1c
সাধাৰণ	১০০ মিলিগ্ৰাম/ডি.এল.ৰ তলত	৫.৬% বা ইয়াৰ তলত
প্ৰাক-ডায়েবেটিচ	১০০ মিলিগ্ৰাম/ডি.এল.- ১২৫মিলিগ্ৰাম/ডি.এল.	5.7% - 6.4%
মধুমেহ /ডাইবেটিচ	১২৫মিলিগ্ৰাম/ডি.এল.বা ইয়াৰ ওপৰত	৬.৫% বা ইয়াৰ ওপৰত

নিয়মিতভাৱে পৰীক্ষা কৰিলে আপুনি জানিব পাৰিব যে শাৰীৰিক সক্ৰিয়তা আৰু আপুনি খোৱা খাদ্যই আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰাক কেনেদৰে প্ৰভাৱিত কৰে আৰু জানিব পাৰিব আপোনাৰ ইনচুলিন বা অন্যান্য ডায়েবেটিচ ঔষধে কাম কৰি আছে নে নাই।⁵

এজন ব্যক্তিয়ে ৰক্ত শৰ্কৰাৰ স্তৰ স্ব-নিৰীক্ষণ কৰিব পাৰে। সেই সময়ত আপোনাৰ তেজত কিমান গ্লুকোজ আছে দেখুৱাবলৈ ৰক্ত শৰ্কৰা মিটাৰ এটাত তেজৰ এটা সৰু টোপাল ব্যৱহাৰ কৰা হয়।



ৰক্ত শৰ্কৰাৰ স্তৰক আহাৰ খোৱাৰ পূৰ্বে ৰক্ত শৰ্কৰাৰ স্তৰ আৰু আহাৰ খোৱাৰ পিছৰ ৰক্ত শৰ্কৰাৰ স্তৰ আৰু এইচ.বি.এ.১চি.-ৰ ভিত্তিত জোখা হয়।



দৈনিক কৰা

পৰীক্ষাসমূহে পৰীক্ষাৰ সময়ত আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰাৰ বিষয়ে আপোনাক অৱগত কৰে।

দুটা ৰক্ত শৰ্কৰাৰ মাপকাঠিয়ে জোখমাপত অৰিহণা যোগায়।^৫



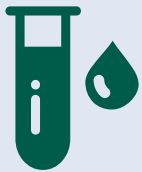
ফাষ্টিং প্লাজমা গ্লুকোজ (এফ.পি.জি.)

হৈছে ৰক্ত শৰ্কৰা
নমুনা যেতিয়া আপুনি
কমেও ৮ ঘণ্টা সময়
নোখোৱাকৈ থাকে।^৬



পোষ্টপ্ৰেণ্ডিয়েল প্লাজমা গ্লুকোজ (পিপিজি)

হৈছে আহাৰৰ পিছত ৰক্ত শৰ্কৰাৰ স্তৰ, যাক আপুনি
খোৱা আৰম্ভ কৰাৰ প্ৰায় ১ ৰ পৰা ২ ঘণ্টা পিছত
পৰীক্ষা কৰে। এই পৰীক্ষাই আপুনি খোৱাৰ পিছত বৃদ্ধি
হোৱা ৰক্ত শৰ্কৰাৰ পৰিমাণ জোখে।^৬



এইচ.বি.এ.১চি. পৰীক্ষা

ই বিগত ৩ মাহৰ ভিতৰত আপোনাৰ গড় ৰক্ত শৰ্কৰাৰ স্তৰ নিৰ্ণয় কৰে। সময়ৰ লগে লগে আপোনাৰ ডায়েবেটিচ ভালদৰে নিয়ন্ত্ৰণত আছে নে নাই জনাৰ বাবে ই এটা সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ উপায়।^৬

ডায়েবেটিচৰ স্তৰসমূহৰ বাবে সকলোৰে লক্ষ্য বেলেগ বেলেগ। আপুনি আৰু আপোনাৰ ডায়েবেটিচ কেয়াৰ টিম আপোনাৰ বাবে উপযুক্ত লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰিব।



আমেৰিকান ডায়েবেটিছ এছ'চিয়েশ্যনৰ মতে,

আপোনাৰ এ১চি ৭% ৰ তললৈ হ্ৰাস কৰিলে ডায়েবেটিচৰ পৰা আপোনাৰ হ'ব পৰা সমস্যাৰ আশংকা হ্ৰাস হ'ব পাৰে।^৬



সময়	ডায়েবেটিচত আক্ৰান্ত বেছিভাগ অ-গৰ্ভৱতী প্ৰাপ্তবয়স্কৰ লক্ষ্য	আপোনাৰ লক্ষ্য
 আহাৰৰ পূৰ্বে	৮০ৰ পৰা ১৩০ মিলিগ্ৰাম/ডি.এল.	_____
 আহাৰ খোৱা আৰম্ভ হোৱাৰ ১ ৰ পৰা ২ ঘণ্টাৰ পিছত	১৮০ মিলিগ্ৰাম/ডি.এল.তকৈ কম	_____
 এ১টি	৭ % তকৈ কম	_____

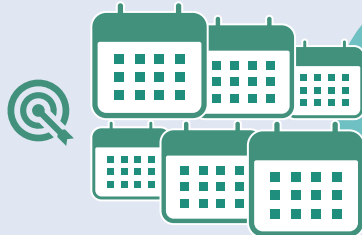
গোটেই দিনটোত আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰাৰ বৃদ্ধি আৰু নিম্নগামী হয়। আপুনি কি, কেতিয়া আৰু কিমান পৰিমাণে খায়, লগতে আপুনি কিমান সক্ৰিয় তাৰ দ্বাৰা ই প্ৰভাৱিত হয়।

দৈনিক ৰক্ত শৰ্কৰাৰ স্তৰৰ বাবে সচৰাচৰ সময়:^৫



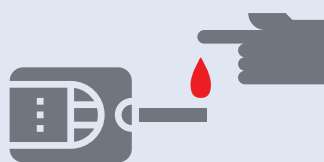
এইচ.বি.এ.১টি.-ক অন্ততঃ এইদৰে পৰীক্ষা কৰিব লাগিব:^৬

প্ৰতি ৩ মাহত যদি আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰা নিৰ্ধাৰিত
পৰিমাণত নাই বা যদিহে আপোনাৰ চিকিৎসা সলনি হৈছে



প্ৰতি ছয় মাহত যদি
আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰা নিৰ্ধাৰিত পৰিমাণত আছে

ৰক্ত শৰ্কৰাৰ স্তৰ কেনেদৰে পৰীক্ষা কৰিব?



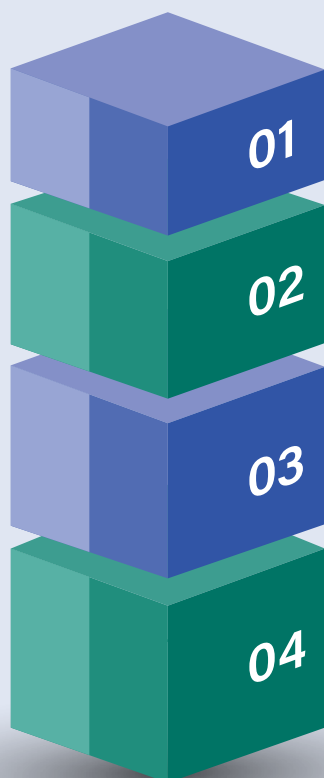
সপ্তাহটো আৰম্ভ হোৱাৰ
তাৰিখটো লিখক।

আপোনাৰ ঔষধৰ নাম(বোৰ) আৰু
সেৱন কৰাৰ পৰিমাণ লিখক।^৬



দৈনিক ৰেকৰ্ডবোৰ ডায়েৰী এখনত বা ৰেকৰ্ড শীটত টুকি ৰাখক

- ➔ আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰাৰ স্তৰ
- ➔ আপুনি খোৱা খাদ্য
- ➔ আপুনি কৰা ব্যায়াম
- ➔ আপুনি গ্ৰহণ কৰা ঔষধ
- ➔ কিটোন (যদি থাকে)



পৰীক্ষাপটি সুমোৱাই দিয়ক



লেব্লিং ডিভাইচেৰে আপোনাৰ
আঙুলি বিন্ধাওক



পটিত তেজৰ নমুনা সংগ্ৰহ কৰক



১০ছেকেণ্ডৰ পিছত
পৰীক্ষাৰ মান লাভ
কৰক

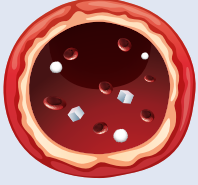


Diabetes
WELLNESS TODAY

ডায়েবেটিছৰ জটিলতা

ডায়েবেটিছ থকাৰ ফলত আপোনাৰ অন্যান্য গুৰুতৰ স্বাস্থ্য সমস্যা হোৱাৰ আশংকা থাকে।

হৃস্বম্যাদী জটিলতা:^{7,8}



হাইপোগ্লাইচেমিয়া

যেতিয়া ৰক্ত শৰ্কৰা স্বাভাৱিক স্তৰৰ তললৈ হ্ৰাস হয়, সেই অৱস্থাৰ হাইপোগ্লাইচেমিয়া বুলি কোৱা হয়, যাক নিম্ন ৰক্ত শৰ্কৰাও বোলা হয়

অত্যধিক
কাৰ্বহাইড্ৰেটগ্ৰাচল

শৰীৰে উচ্চ
স্তৰৰ শৰ্কৰা
বা গ্লুক'জ
আশা কৰে

অত্যধিক
ইনচুলিন
বাহিৰ কৰা হয়

গ্লুকোজৰ স্তৰ
হ্ৰাস হয়

অধিক পৰিমাণৰ
গ্লুকোজ গঠন
কৰা

01

কঁপনি উঠা



02

ঘাম ওলোৱা



03

জঠৰতা বা
জিনজিননি
অনুভৱ কৰা



04

ভোক লগা



05

খিংখিঙীয়া
হোৱা



06

স্পন্দিত
হৃদয়



07

টোপনি

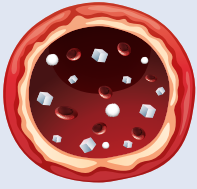


08

মূৰৰ বিষ



হাইপোগ্লাইচেমিয়াক তৎক্ষণাত চিকিৎসা কৰিব লাগে। যদি হাইপোগ্লাইচেমিয়াৰ চিকিৎসা কৰা নহয়, লক্ষণবোৰ অধিক বেয়া হ'ব পাৰে আৰু এজন ব্যক্তি অচেতন হ'ব পাৰে।⁸



হাইপাৰগ্লাইচেমিয়া:

নিৰন্তৰভাৱে উচ্চ ৰক্ত শৰ্কৰাৰ স্তৰ চিকিৎসা নকৰাকৈ থাকিলে এক বিপদজনক স্থিতিলৈ গতি কৰিব পাৰে।*



দীৰ্ঘম্যাদী জটিলতা:^{3,7}

দীৰ্ঘম্যাদী জটিলতাবোৰ বছৰ বছৰ জুৰি বা দশকজুৰি উদ্ভৱ হয়। প্ৰায়ে, লক্ষণবোৰ প্ৰকাশ পোৱাৰ আগতেই শৰীৰৰ ক্ষতি হয়, সেয়েহে সমস্যাবোৰ ধৰা পৰাৰ আৰু চিকিৎসা কৰাৰ বাবে নিয়মীয়া স্ক্ৰীনিং বা পৰীক্ষাৰ পৰামৰ্শ দিয়া হয়।



সচৰাচৰ হোৱা ডায়েবেটিচৰ জটিলতাৰোৰ ইয়াত দিয়া হৈছে:

01

কাৰ্ডিওভাস্কুলাৰ ৰোগ (হাৰ্ট এটেক) আৰু ষ্ট্ৰোক
ডায়েবেটিচ থকাৰ ফলত হৃদৰোগ হোৱাৰ আশংকা বৃদ্ধি হয়।



ডায়েবেটিক ৰোগীৰ ক্ষেত্ৰত ডিচলিপিডেমিয়া
সাধাৰণতে দেখা যায়, যি হাৰ্ট এটেক হোৱাৰ আশংকা বৃদ্ধি কৰে।

02

03

বৃক্কৰ ৰোগ
ডায়েবেটিচে বৃক্কৰ ক্ষতি সাধন কৰিব পাৰে আৰু বৃক্কই যিদৰে
কাম কৰা উচিত, সেইদৰে কাম কৰাটো বন্ধ কৰিব পাৰে।



দৃষ্টি শক্তি হ্ৰাস
ডায়েবেটিচ থকা লোকসকলৰ চকুৰ সমস্যা যেনে গ্লুকোমা (ক্ৰমান্বয়ে
দৃষ্টিশক্তি হেৰুওৱা) আৰু দৃষ্টিহীনতাত ভোগাৰ অধিক আশংকা থাকে।

04

05

শ্ৰৱণ শক্তি হ্ৰাস
এইটো যিকোনো বয়সতে হ'ব পাৰে। ডায়েবেটিচ থকা লোকৰ
ক্ষেত্ৰত ই বেছিকৈ হয়।



দাঁতৰ সমস্যা
ডায়েবেটিচ ৰোগীৰ ক্ষেত্ৰত এই সমস্যা অধিক দেখা যায়।
উচ্চ ৰক্ত শৰ্কৰাই বীজাণুৰ সৈতে যুঁজ দিয়াৰ ক্ষমতা দুৰ্বল কৰে।

06

07

শ্ৰাবুৰোগ (ভৰিৰ বিষ, জৰ্ঠৰতা, বা আলচাৰ)
ভৰি আৰু হাতৰ জিনজিননি, বিষ বা দুৰ্বলতা সৃষ্টি কৰিব পাৰে।
যদি সঠিকভাৱে চিকিৎসা কৰা নহয়, ইয়াৰ ফলত অঙ্গ কাটি
পেলাব লগীয়া হ'ব পাৰে।





ডায়েবেটিচৰ সৈতে ভালদৰে জীয়াই থকা

স্বাস্থ্যসন্মত খাদ্য গ্ৰহণ^১

আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰাৰ স্তৰ নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখিবৰ বাবে আৰু ডায়েবেটিচৰ জটিলতা প্ৰতিৰোধ কৰাৰ বাবে স্বাস্থ্যসন্মত খাদ্য গ্ৰহণ কৰাৰ পৰিকল্পনা কৰাটো হৈছে সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ উপায়।

যথেষ্ট পৰিমাণৰ ফল, পাচলি, আঁহজাতীয় খাদ্য আৰু সম্পূৰ্ণ শস্যজাতীয় খাদ্য বাছনি কৰক^{৪,৯}



আপোনাক ভিটামিন, খনিজ আৰু আঁহজাতীয় খাদ্য প্ৰদান কৰাৰ বাবে দিনে কমেও পাঁচ বাৰ খোৱাৰ লক্ষ্য ৰাখিব।



আটাইতকৈ ভাল বিকল্পবোৰ হ'ল সতেজ ফল-মূল-ইয়াৰ ভিতৰত আপেল, ক্লেবৰী, কমলা, আঙুৰ আৰু পাচলি যেনে গাজৰ, বন্ধাকবি, ব্ৰকলি আৰু ইত্যাদি।



ঘেঁহুৰ আটা, ওটচ বা ব্ৰাউন ৰাইচ বাচি লওক।

আঁহজাতীয় খাদ্য গ্ৰহণে তেজৰ শৰ্কৰা নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে আৰু আপোনাৰ পেট ভৰি থকাৰ দৰে অনুভৱ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।



Diabetes
WELLNESS TODAY

স্বাস্থ্যকৰ কম চৰ্বিযুক্ত খাদ্য আৰু তেল গ্ৰহণ কৰক^{৪,৯}

আপুনি খোৱা চৰ্বি আৰু মিঠাইৰ পৰিমাণ সীমিত কৰক। উন্নত হৃদযন্ত্ৰৰ বাবে মনোআনচুৰেটেড আৰু পলিআনচুৰেটেড চৰ্বি থকা খাদ্য পছন্দ কৰক।



মনোআনচুৰেটেড চৰ্বিত কেনোলা আৰু জলফাই তেলৰ দৰে চৰ্বি থাকে

পলিআনচুৰেটেড চৰ্বি মাকৈ আৰু চেকাৱাৰ তেলত পোৱা যায়



উচ্চ চৰ্বিযুক্ত দুগ্ধজাত সামগ্ৰী আৰু পশুৰ প্ৰ'টিন যেনে মাখন, গোমাংস, হটডগ, চচেজ আৰু বেকন পৰিহাৰ কৰিব। লগতে নাৰিকল আৰু পাম কাৰ্ণেল তেল সীমিত কৰক।

চেনী আৰু চেনীযুক্ত খাদ্য গ্ৰহণ কৰাটো কম কৰক^{৪,৯}



চেনীযুক্ত খাদ্য আৰু পানীয়, যেনে মিঠাই, ফলৰ ৰস, আৰু চ'ডা পপ। এইবোৰ খোৱাৰ পিছত আপোনাৰ তেজৰ শৰ্কৰা অতি সোনকালে বৃদ্ধি হয়।

ষ্টাৰ্চযুক্ত খাদ্য, যেনে ব্ৰেড, পাস্তা, আলু, চাউল আৰু মাকৈ। এইবোৰে চেনীযুক্ত কাৰ্বহাইড্ৰেটৰ দৰে তেজৰ শৰ্কৰাৰ স্তৰ দ্ৰুতগতিত বৃদ্ধি নকৰে।



সংসাধিত বগা ময়দাৰে তৈয়াৰ কৰা খাদ্য গ্ৰহণ কৰা বাদ দিয়ক আৰু অধিক পুষ্টিৰ বাবে সম্পূৰ্ণ শস্য বাছনি কৰক।

প্লেট পদ্ধতি^{৩,৪}

আমেৰিকান ডায়েবেটিচ এছ'চিয়েশ্যনে আহাৰ পৰিকল্পনাৰ এটা সৰল পদ্ধতি আগবঢ়ায়। মূলতঃ, ই অধিক পাচলি খোৱাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে।

ইয়াত সম্ভৱতঃ সকলো খাদ্য গোটেৰে বিভিন্ন খাদ্য অন্তৰ্ভুক্ত থাকিব।



জটিল কাৰ্বহাইড্ৰেট	আঁহ	দুৰ্বল প্ৰ'টিন	ষ্টাৰ্চ বিনামূলীয়া শাক-পাচলি	কম চৰ্বিযুক্ত গাখীৰ উৎপাদন	এটা সুস্থ হৃদয় চৰ্বিৰ বাবে
বাজৰা বীজ ৰুটি (ৰুটি), অটমিল, ঘেঁহু বা দেখুৱাওক চাউলবোৰ	বীন আদি। বকল বীজবোৰ ফল আৰু শাক-পাচলি চিনাক্ত কৰা হৈছে	মাংসটো অনুপস্থিতি পছন্দ কৰা চিকেন, টোফু, মাছ আৰু... কণীটো	ব্ৰকলিৰ দৰে, কৰ্ণালী, মধুবনী পাত সেউজীয়া শাক-পাচলি	সুখদায়ক, অৰুণাল যেনে (দৈ), মিথিলা কেলচিয়াম গোটেই গছজোপা ইন... মূলতঃ গাখীৰ	জলপানৰ দৰে বা কেন'লা তেল, শস্য আৰু বীজ

স্বাস্থ্যসন্মত খাদ্যাভ্যাস হ'ল যেতিয়া আপুনি এই টিপছসমূহ মানি চলে যিসমূহ টিপছে আপোনাক ভাল খাদ্য বাছনি কৰাত সহায় কৰিব পাৰে আৰু আপোনাৰ খাদ্য পৰিকল্পনা অনুসৰণ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।^{3,4}



প্রতিদিনে বিভিন্ন ধৰণৰ খাদ্য খাব



আপোনাৰ খাবলগীয়া খাদ্যৰ অংশৰ পৰিমাণ চাওক



গোটেই দিনটো খাবলগীয়া আপোনাৰ আহাৰ পৰিমাণ সমানভাৱে ৰাখক



আহাৰ বাদ নিদিব



Diabetes
WELLNESS TODAY

সক্ৰিয় হৈ থকা

ব্যায়াম হৈছে ডায়েবেটিচ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ এটা অন্যতম উপায়, কিয়নো তেজত শৰ্কৰাৰ মাত্ৰা অধিক হ'লে আৰু অতিৰিক্ত ওজনৰ বাবে ডায়েবেটিছ বেছি বেয়া হ'ব পাৰে।

শাৰীৰিক সক্ৰিয়তাই সহায় কৰে:⁵

আপোনাৰ হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্য উন্নত কৰে

আপোনাৰ ৰক্তচাপ আৰু কলেষ্টেৰল হ্ৰাস কৰে

চাপ হ্ৰাস কৰে আৰু আপোনাৰ টোপনি ভাল কৰে

আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰা হ্ৰাস কৰে

আপোনাৰ ওজন নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় কৰিবলৈ কেলৰি দহন কৰে



এটা কাৰ্যকলাপ বাছনি কৰক^{4,6}



আৰম্ভ কৰাৰ আগতে আপোনাৰ চিকিৎসকৰ সৈতে আলোচনা কৰক। আপোনাৰ চিকিৎসক জনাব যে আপুনি অধিক সক্ৰিয় হ'ব বিচাৰে। আপোনাৰ বাবে কেনে ধৰণৰ কাৰ্যকলাপ ভাল হ'ব সেই বিষয়ে কথা পাতক।

আপুনি উপভোগ কৰিব পৰা কাৰ্যকলাপ এটা বাছনি কৰক। আপোনাক চলাচল কৰাই ৰাখিব পৰা যিকোনো কাৰ্যকলাপ আপোনাৰ বাবে ভাল।



কৰ্মক্ষেত্ৰত

গাড়ী দূৰত পাৰ্ক কৰক, চিৰিৰে অহা যোৱা কৰক, দুপৰীয়াৰ আহাৰ খোৱাৰ সময়ত খোজ কাঢ়ক, চকীত ব্যায়াম কৰাৰ চেষ্টা কৰক



ঘৰত

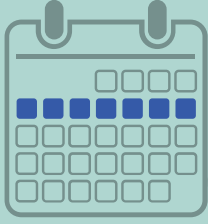
বন্ধু বা পোহনীয়া জন্তুৰ সৈতে খোজ কাঢ়ক, বাৰী বা বাগিচাৰ কাম কৰক, ঘৰটো পৰিষ্কাৰ কৰক, চিৰিৰে ওপৰলৈ আৰু তললৈ যাওক



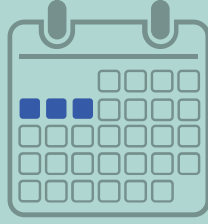
যেতিয়া আপুনি বাহিৰত থাকে

পাৰ্কত বা মলত খোজ কাঢ়ক, যোগাসনৰ শ্ৰেণী লওক, সঙ্গীৰ সৈতে নৃত্য কৰক

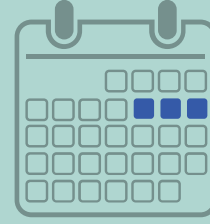
প্রতিদিনে সৰু, সক্ৰিয় পদক্ষেপ ল'বলৈ চেষ্টা কৰক যি এসপ্তাহৰ শেষলৈ যথেষ্ট কাৰ্যকলাপ যোগ দিব পাৰে! কিছুমান উদাহৰণ দিয়া হ'ল:



সপ্তাহত কমেও ১৫০ মিনিট সক্ৰিয় হৈ থকা, সপ্তাহত কমেও ৩ দিনলৈ চলাব।^৪



প্ৰতিৰোধ ব্যায়াম সপ্তাহত ২ ৰ পৰা ৩ বাৰ, সপ্তাহটো চলাব।^৪



যোগাসন আৰু টাই চি-ৰ দৰে নমনীয়তা আৰু ভাৰসাম্যৰ ব্যায়াম বয়সস্থ লোকৰ বাবে সপ্তাহত ২ ৰ পৰা ৩ বাৰ।^৪

প্ৰথমে সুৰক্ষা:^৪



ৰমজান/উপবাসৰ সময়ত আহাৰৰ পৰামৰ্শ



চুহৰ আৰু ইফতাৰৰ মাজত দৈনিক কেলৰি বিভাজন কৰক, লগতে প্ৰয়োজন হ'লে ১-২ বাৰ লঘু আহাৰ গ্ৰহণ কৰিব।^{১০}



নিশ্চিত কৰক যে আহাৰ ভালদৰে সন্তুলিত: ৪৫-৫০% কাৰ্বোহাইড্ৰেট; ২০-৩০% প্ৰ'টিন; <৩৫% চৰ্বি

যথেষ্ট পৰিমাণৰ ফল, পাচলি আৰু চালাড অন্তৰ্ভুক্ত কৰক

অধিক পৰিমাণৰ সংপৃক্ত চৰ্বি থকা খাদ্য ত্ৰাস কৰক (মিউ, চিংৰা, পকোৰা)

ৰন্ধাৰ সময়ত কম পৰিমাণৰ তেল ব্যৱহাৰ কৰিব (জলফাই, ৰেপচিড)

পানী বা অন্যান্য মিঠা নোহোৱা পানীয় খাই দুবাৰ মুখ্য আহাৰ গ্ৰহণ কৰাৰ সময়ত বা তাৰ মাজত হাইড্ৰেটেড হৈ থাকক। কেফেইনযুক্ত, মিঠা পানীয় আৰু চেনীযুক্ত মিঠাই পৰিহাৰ কৰিব

নিম্ন গ্লাইকেমিক সূচক, উচ্চ আঁহযুক্ত খাদ্য, যি উপবাসৰ আগতে আৰু পিছত লাহে লাহে শক্তি প্ৰদান কৰে (দানামুক্ত পিঠা, বীন, চাউল), খাদ্য তালিকাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰক



ঔষধ গ্ৰহণ কৰা:

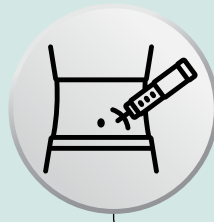
ডায়েবেটিচৰ ক্ষেত্ৰত, ঔষধ প্ৰায় সদায়ে প্ৰয়োজনীয়। যদি তেজৰ শৰ্কৰাৰ স্তৰ অনুমোদিত লক্ষ্য পৰিসৰৰ ওপৰত হয় বা এচি কেবল আহাৰ পৰিকল্পনা আৰু শাৰীৰিক সক্ৰিয়তাৰ সৈতে বিচৰাতকৈ অধিক হয়, তেনেহ'লে ডায়েবেটিচৰ বাবে ঔষধৰ প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে।⁵

অৱশ্যে, ডায়েবেটিচৰ ক্ষেত্ৰত ঔষধ নিয়মিতভাৱে গ্ৰহণ কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। নিয়মিতভাৱে ঔষধ গ্ৰহণ নকৰা ৰোগীৰ ক্ষেত্ৰত ঔষধে কাম নকৰে। ডায়েবেটিচ থকা লোকসকলে তেওঁলোকৰ চিকিৎসা পদ্ধতি অনুসৰণ নকৰিলে লোকসকলে শৰ্কৰা নিয়ন্ত্ৰণত দুৰ্বল হয়, যাৰ ফলত ৰোগ বাঢ়ি যোৱা, চিকিৎসালয়ত ভৰ্তি হোৱা, আগতীয়া শাৰীৰিক ক্ষতি, আৰু মৃত্যুৰ দৰে সমস্যা হ'ব পাৰে।^{11,12}

টাইপ ২ ডায়েবেটিচৰ চিকিৎসাৰ বাবে দুবিধ মুখ্য প্ৰকাৰৰ ডায়েবেটিচ ঔষধ আছে:⁴



পিল বা বডিৰ ৰূপত মুখেৰে
গ্ৰহণ কৰা ঔষধ



বেজী হিচাপে লোৱা
ঔষধ

ডায়েবেটিক বডি গ্ৰহণ কৰা

বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ ডায়েবেটিচৰ বডি আছে।
প্ৰতিটো প্ৰকাৰৰ বডিয়ে আপোনাৰ তেজৰ
শৰ্কৰা হ্ৰাস কৰাত সহায় কৰিবলৈ বেলেগ
বেলেগ ধৰণে কাম কৰে।⁴

1

কিছুমান বডিয়ে
শৰীৰক অধিক
ইনচুলিন মুকলি
কৰাত সহায়
কৰে

2

কিছুমান বডিয়ে
যকুতে মুকলি
কৰা চেনীৰ
পৰিমাণ হ্ৰাস
কৰে

3

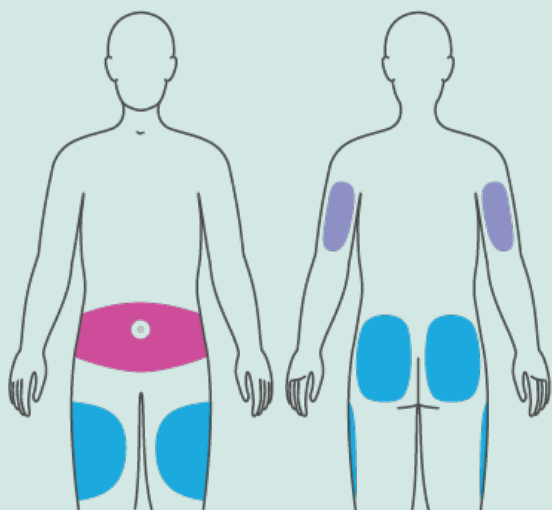
কিছুমান বডিয়ে
পেশী আৰু চৰ্বিত
ইনচুলিন ভালদৰে
কাম কৰাত
সহায় কৰে

4

কিছুমান বডিয়ে
শৰ্কৰালৈ খাদ্যৰ
ভাঙনি হোৱাটো
লেহেমীয়া
কৰে

আপোনাৰ চিকিৎসাৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি, আপুনি
এই ঔষধবোৰৰ এটাকৈ অধিক গ্ৰহণ কৰিব লাগিব পাৰে।

বেজী লব পৰা ডায়েবেটিচৰ ঔষধ:



ডায়েবেটিচ বড়িৰ উপৰিও, বেজীৰে গ্ৰহণ কৰিব পৰা ডায়েবেটিচৰ ঔষধ আছে। ইয়াৰে কিছুমান হৈছে ইনচুলিন বিহীন বেজী লব পৰা ঔষধ, আৰু কিছুমান হৈছে ইনচুলিন।

ইনচুলিন

ইনচুলিনক পিল হিচাপে গ্ৰহণ কৰিব নোৱাৰি। ইয়াক বেজীৰ জৰিয়তে দিয়া হয় বা পাম্প এটাৰ জৰিয়তে দিয়া হয়। বেজী দিয়া ইনচুলিনে শৰীৰে প্ৰস্তুত কৰা ইনচুলিনৰ দৰে কাম কৰে। ইয়াক পেটত (আপোনাৰ নাভিৰ চাৰিওফালে ২ ইঞ্চি বৃত্তাকাৰে বাদ দি, উৰু (বাহিৰৰ অংশ), ওপৰৰ বাহুৰ পিছফাল, আৰু নিতম্বৰ দৰে শৰীৰৰ অংশত বেজীৰে দিয়া হয়।^{4,5}



ঔষধ বোৰ ভালদৰে গ্ৰহণ কৰাৰ বাবে এই পৰামৰ্শবোৰ অনুসৰণ কৰক:³

1

আপোনাৰ সকলো ঔষধ ঠিক আপোনাৰ চিকিৎসকে কোৱাৰ দৰে গ্ৰহণ কৰক।



2

ঔষধবোৰ শীতল, শুকান স্থানত ৰাখিব।



3

পিল অৰ্গেনাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰক।



4

এটা স্মাৰক টাইমাৰ, এলাৰ্ম ঘড়ী, বা আপোনাৰ ম'বাইল ফোন ব্যৱহাৰ কৰক।



Diabetes
WELLNESS TODAY



জটিলতা প্ৰতিৰোধ কৰা

ডায়েবেটিচ থকাৰ ফলত আপোনাৰ অন্যান্য গুৰুতৰ স্বাস্থ্য সমস্যা হোৱাৰ আশংকা থাকে। আপুনি আপোনাৰ স্বাস্থ্যক নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখিব পৰা আন এটা উপায় হ'ল ডায়েবেটিচৰ যন্ত্ৰৰ সময়সূচী অনুসৰণ কৰা। ইয়াত অনুমোদিত পৰীক্ষা আৰু সেইবোৰ কিমান সঘনাই কৰা উচিত অন্তৰ্ভুক্ত থাকে।

নিম্ন ৰক্ত শৰ্কৰা নিয়ন্ত্ৰণ কৰা^{4,5}



যদি আপোনাৰ নিম্ন ৰক্ত শৰ্কৰাৰ কোনো লক্ষণ আছে, লগে লগে আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰা পৰীক্ষা কৰক। যদি আপুনি ইয়াক পৰীক্ষা কৰিব নোৱাৰে, যিকোনো ধৰণে ইয়াৰ চিকিৎসা কৰক। লগে লগে ১৫ গ্ৰাম কাৰ্বোহাইড্ৰেট খাওক বা পান কৰক, যেনে:



আধা গিলাচ ফলৰ ৰস খাওক
(যেনে কমলা, আপেল বা
আঙুৰৰ ৰস)



৪ টা গ্লুক'জ টেবলেট বা ১
টিউব গ্লুক'জ জেল খাব



১ টেবল চামুচ চেনী, মো
বা কৰ্ণ চিৰাপ খাব

উচ্চ ৰক্ত শৰ্কৰা নিয়ন্ত্ৰণ কৰা^{4,5}



উচ্চ ৰক্ত শৰ্কৰাৰ ক্ষেত্ৰত
কৰিবলগীয়া সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ কামটো
হ'ল ইয়াক প্ৰতিৰোধ কৰা।

যদি আপোনাৰ উচ্চ ৰক্ত
শৰ্কৰাৰ লক্ষণ আছে, ৰক্ত
শৰ্কৰাৰ স্তৰ পৰীক্ষা কৰক
আৰু কিছু শাৰীৰিক চলাচল
কৰক (আপোনাৰ শাৰীৰিক
চলাচলৰ পৰিকল্পনা অনুসৰণ
কৰক) আৰু নিৰ্দেশনা
অনুসৰি আপোনাৰ ঔষধ
গ্ৰহণ কৰক।

ডিচলিপিডেমিয়া পৰিচালনা কৰা¹³



চৰ্ভি গ্ৰহণ সীমিত কৰাৰ আৰু
কলেষ্টেৰল নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখিবলৈ
নিয়মীয়া ব্যায়াম কৰাৰ পৰামৰ্শ
দিয়া হয়। বিশেষজ্ঞসকলে বেয়া
কলেষ্টেৰল হ্ৰাস কৰিবলৈ আৰু
ডায়েবেটিচ থকা সকলো ৰোগীৰ
হৃদযন্ত্ৰৰ ঘটনাৰ আশংকা বৃদ্ধি
হোৱাটো ৰোধ কৰিবলৈ ষ্টেটিন
পিলৰ পৰামৰ্শ দিয়ে।

আপোনাক ষ্টেটিন খেৰাপীৰ
প্ৰয়োজন আছে নে নাই
আপোনাৰ চিকিৎসকক
সোধক।



অন্যান্য জটিলতা প্ৰতিৰোধ কৰা:^{4,5}

প্ৰতি



মাহত

- ➔ ভৰিৰ পৰীক্ষা
- ➔ এ১টি তেজ পৰীক্ষা
- ➔ এ১টি তেজ পৰীক্ষা

- ➔ ওজন পৰীক্ষা
- ➔ চিকিৎসকৰ কাৰ্যালয়লৈ
নিয়মীয়াকৈ যোৱা

প্ৰতি



মাহত

- ➔ ৰক্ত শৰ্কৰাৰ সংখ্যা বেছি
হ'লে প্ৰতি ৬ মাহত এ১টি
তেজ পৰীক্ষা কৰা হয়

- ➔ দাঁত আৰু আলুৰ
পৰীক্ষা

প্ৰতি



মাহত

- ➔ সম্পূৰ্ণ ভৰিৰ পৰীক্ষা
- ➔ সম্পূৰ্ণ চকু পৰীক্ষা

- ➔ বৃক্ক পৰীক্ষা
- ➔ লিপিড প্ৰফাইল



ডায়েবেটিচ, সংক্ৰমণৰ বিপদাশংকা আৰু টিকাকৰণ:

ৰক্ত শৰ্কৰাৰ উচ্চ স্তৰে এজন ব্যক্তিৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ প্ৰণালী দুৰ্বল কৰিব পাৰে। দীৰ্ঘদিন ধৰি ডায়েবেটিচ থকা লোকসকলৰ প্ৰাণীয় স্নায়ুৰ ক্ষতি হ'ব পাৰে আৰু তেওঁলোকৰ হাত-ভৰিলৈ তেজৰ প্ৰবাহ হ্ৰাস হ'ব পাৰে, যাৰ ফলত সংক্ৰমণ হোৱাৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি হয়। লগতে, তেজ আৰু পেশীত থকা উচ্চ শৰ্কৰাৰ স্তৰে বেণ্টেৰিয়া বৃদ্ধি হ'বলৈ দিয়ে আৰু সংক্ৰমণ অধিক দ্ৰুততাৰে বিকশিত হ'বলৈ দিয়ে।¹⁴

কাণ, নাক আৰু ডিঙিৰ সংক্ৰমণ:

ডায়েবেটিচ থকা ৰোগীৰ ক্ষেত্ৰত নাক আৰু ডিঙিত ভেঁকুৰৰ সংক্ৰমণ বিশেষ ৰূপত দেখা যায়।

মূত্ৰনলীৰ সংক্ৰমণ (ইউ.টি.আই.):

অনিয়ন্ত্ৰিত ডায়েবেটিচ হৈছে ইউ.টি.আই.ৰ এটা মুখ্য কাৰণ। বৃদ্ধৰ সংক্ৰমণ আৰু মূত্ৰাশয়ৰ জ্বলা-পোৰা সচৰাচৰ হয়।

ডায়েবেটিচ থকা লোকৰ আটাইতকৈ সততে হেৰা সংক্ৰমণ^{14,15}

ইনফ্লুয়েঞ্জাৰ দৰে কিছুমান ৰোগে আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰা বিপদজনকভাৱে উচ্চ স্তৰলৈ বৃদ্ধি কৰিব পাৰে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই ডায়েবেটিচ থকা লোকসকলৰ বাবে ক'ভিড-১৯ সংক্ৰমণৰ বিষয়ে টিকাকৰণৰ পৰামৰ্শ দিছিল। টিকাকৰণক উৎসাহিত কৰা হয় আৰু সেইবোৰ সুৰক্ষিত আৰু কাৰ্যকৰী বুলি প্ৰমাণিত হৈছে।

কোভিড-১৯ সংক্ৰমণ

ডায়েবেটিচ থকা লোকসকলৰ ক'ভিড-১৯-ৰ পৰা সংকটজনক জটিলতা হোৱাৰ সম্ভাৱনা অধিক। হৃদৰোগ বা ডায়েবেটিচৰ সৈতে অন্যান্য জটিলতা থাকিলে ক'ভিড ১৯-ৰ পৰা গুৰুতৰভাৱে অসুস্থ হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকিব পাৰে।

টিকাকৰণে ৰোগ বা সংক্ৰমণৰ বিষয়ে সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ সুৰক্ষা প্ৰদান কৰে যাক ভেকছিনৰ দ্বাৰা প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি। আনকি আপুনি প্ৰেছক্ৰিপছনৰ ঔষধ ব্যৱহাৰ কৰি থাকিলেও, ভেকছিন হৈছে আপোনাৰ স্বাস্থ্য সুৰক্ষিত কৰাৰ এক সুৰক্ষিত উপায়।¹⁶



World Health Organization

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই ডায়েবেটিচ থকা লোকসকলৰ বাবে ক'ভিড-১৯ সংক্ৰমণৰ বিষয়ে টিকাকৰণৰ পৰামৰ্শ দিছিল। টিকাকৰণক উৎসাহিত কৰা হয় আৰু সেইবোৰ সুৰক্ষিত আৰু কাৰ্যকৰী বুলি প্ৰমাণিত হৈছে।¹⁷

REFERENCES: 1. The top 10 causes of death, Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>, Last accessed on 29th September, 2021. 2. IDF DIABETES ATLAS Ninth edition 2019, Available at: <https://diabetesatlas.org/en/resources/>, Last accessed on 29th September, 2021. 3. Living-healthy-booklet-american-diabetes-associ.pdf, Available at: <http://main.diabetes.org/dorg/PDFs/living-healthy-booklet-american-diabetes-associ.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 4. Diabetes and you Your guide to better living with diabetes, Available at: <https://www.cornstones4care.com/content/dam/c4c-website/Diabetes%20and%20You%20-%20your%20guide%20to%20better%20living%20with%20diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 5. Diabetes and You, Available at: https://www.novomedlink.com/content/dam/novomedlink/novomedlink/resources/generaldocuments/DiabetesandYou_EG.pdf, Last accessed on 29th September, 2021. 6. What is diabetes? Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/patient/disease/library/documents/what-is-diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 7. Complications, Diabetes education Online, Available at: <https://dte.ucsf.edu/living-with-diabetes/complications/>, Last accessed on 29th September, 2021. 8. Understanding diabetes, Available at: <https://www.cdfnhs.uk/media/97287/understanding%20diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 9. Diabetes diet: Create your healthy-eating plan, Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295?print=1>, Last accessed on 29th September, 2021. 10. Tips for a healthy Ramadan with diabetes, <https://www.jdf.org/our-activities/education/diabetes-and-ramadan/people-living-with-diabetes.html>, Last accessed on 5th October, 2021. 11. Osei-Yeboah, J.; Lokpo, S.Y.; Owiredu, W.K.B.A.; Johnson, B.B.; Orish, V.N.; Botchway, F. Medication Adherence and Its Association with Glycaemic Control, Blood Pressure Control, Glycosuria and Proteinuria among People Living with Diabetes (PLWD) in the Ho Municipality, Ghana, The Open Public Health Journal, 2018, Volume 11, 552-561. 12. Living with diabetes Your guide to eating healthy, being active, and taking medicines, https://www.novomedlink.com/content/dam/novomedlink/novomedlink/patient-support/disease-education/en/documents/LivingWithDiabetes_EN.pdf, Last accessed on 5th October, 2021. 13. Statins: Are these cholesterol-lowering drugs right for you?, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/statins/art-20045772>, Last accessed on 5th October, 2021. 14. Diabetes, infections, and you, https://apic.org/monthly_alerts/diabetes-infections-and-you/, Last accessed on 5th October, 2021. 15. How COVID-19 Impacts People with Diabetes, ADA, <https://www.diabetes.org/coronavirus-covid-19/how-coronavirus-impacts-people-with-diabetes>, Last accessed on 5th October, 2021. 16. Diabetes Type 1 and Type 2 and Adult Vaccination, <https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/health-conditions/diabetes.html>, Last accessed on 5th October, 2021. 17. Episode #46 -Diabetes & COVID-19, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-46--diabetes-covid-19>, Last accessed on 5th October, 2021.



Diabetes
WELLNESS TODAY