Diabetes

ଓଡ଼ିଆ

WELLNESS TODAY

A GUIDE TO ACHIEVE WELLNESS BEYOND DIABETES CONTROL

Understanding
Diabetes

Daily Monitoring and Tracking
Blood Sugar

Complications
of Diabetes

What are the Benefits
related to Beyond Diabetes Control?

Living Well
with Diabetes

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

ଡାଇବେଟିସ ରୋଗକୁ ବୁଝିବା

ବିଶ୍ୱରେ ମୃତ୍ୟୁର ମୁଖ୍ୟ ୧୦ଟି କାରଣ ମଧ୍ୟରେ ଡାଇବେଟିସ ରହିଛି[1]

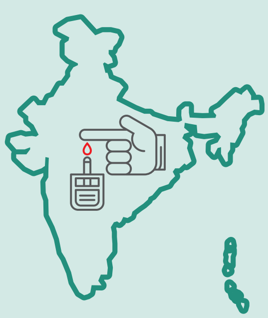
ଡାଇବେଟିସ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାରର ଚିନ୍ତାର କାରଣ ଏବଂ

ଅନ୍ଧତ୍ୱ

ହୃଦ ରୋଗ

କିଡନୀ ଅକାମୀ ହେବା

ଶୀଘ୍ର ମୃତ୍ୟୁର ଏକ [2]



ଡାଇବେଟିସ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାରେ ଭାରତର ସ୍ଥାନ ବିଶ୍ୱରେ ଦ୍ୱିତୀୟ।

☑ **ପ୍ରାୟ 77 ନିୟୁତ**
ଭାରତୀୟ ଡାଇବେଟିସ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ.[2]

☒ **ପ୍ରାୟ 43.9 ନିୟୁତ**
ଲୋକ ଡାଇବେଟିସରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଏ ବିଷୟରେ ଜାଣି ନାହାଁନ୍ତି।[2]

ଡାଇବେଟିସ୍ ମେଲିଟସ୍ କ'ଣ?

ଡାଇବେଟିସ ରୋଗ ହେଉଛି ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଥିରେ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା(ଗ୍ଲୁକୋଜ) ର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥାଏ ।[3]

ଡାଇବେଟିସ କିପରି ହୁଏ ଆସନ୍ତୁ ବୁଝିବା?

- ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଖାଆନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କର କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ଲୁକୋଜ ନାମକ ଶର୍କରାରେ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ।[3]
- ଶର୍କରା ରକ୍ତ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରର କୋଷକୁ ଯାଏ । ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଗ୍ଲୁକୋଜ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।[3]
- ଇନସୁଲିନ୍ ରକ୍ତରୁ ଶର୍କରାକୁ ଆପଣଙ୍କ କୋଷକୁ ଯିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହା "ଚାବି" ଭାବରେ କାମ କରେ ଯାହା ଶରୀରର କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଲିଥାଏ ଏବଂ ଶର୍କରାକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଦେଇଥାଏ ।[3]

କିନ୍ତୁ, ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର ଡାଇବେଟିସ ଥାଏ, ଶରୀର ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଇନସୁଲିନ୍ ତିଆରି କରେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବ୍ୟବହାର କରେ ନାହିଁ ।

ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଡାଇବେଟିସ ମେଲିଟସ୍ ରୋଗ ଅଛି[4]

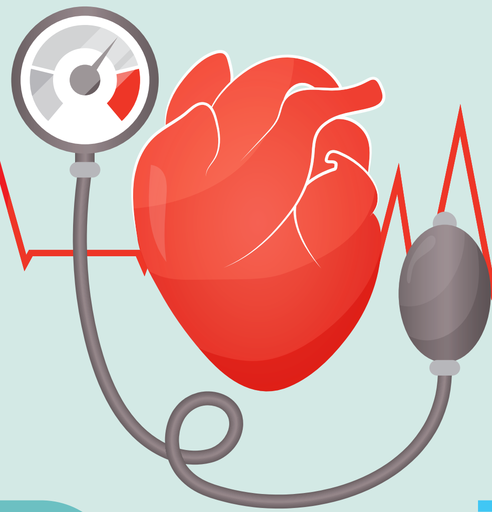
ଟାଇପ୍ 1 ଡାଇବେଟିସ୍: ଶରୀର ଅଳ୍ପ ଇନସୁଲିନ୍ ତିଆରି କରେ କିମ୍ବା ଆଦୌ ଇନସୁଲିନ୍ ତିଆରି କରେ ନାହିଁ

ଟାଇପ୍ 2 ଡାଇବେଟିସ୍: ଶରୀର ଯଥେଷ୍ଟ ଇନସୁଲିନ୍ ତିଆରି କରେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରେ ନାହିଁ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାର ଡାଇବେଟିସ୍

ଯେତେବେଳେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକ ମା'ର ଶରୀର ପାଇଁ ଇନସୁଲିନ୍ ତିଆରି ଏବଂ ବ୍ୟବହାର କରିବା କଷ୍ଟକର କରିଥାଏ ।

ବିପଦର କାରକଗୁଡିକ[4]



1. 45 ବର୍ଷ କିମ୍ବା ତାଠାରୁ ଅଧିକ ବୟସ
2. ପିତାମାତା, ଭାଇ କିମ୍ବା ଭଉଣୀଙ୍କୁ ଟାଇପ୍ -2 ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇଛି।
3. ଏକ ଅଧିକ ବିପଦଶଙ୍କୁଳ ଜନ ସମୁଦାୟ ଅଟନ୍ତି

ଅଣ-ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ କାରକଗୁଡ଼ିକ
ବିପଦ କାରଣଗୁଡିକ ଯାହା ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।

4. ଆଗରୁ ହୃଦଘାତ ହୋଇଥିଲା
5. ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଡାଇବେଟିସ ଥିଲା
6. ପଲିସିଷ୍ଟିକ୍ ଓଭାରି ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ ଥିବା ମହିଳା

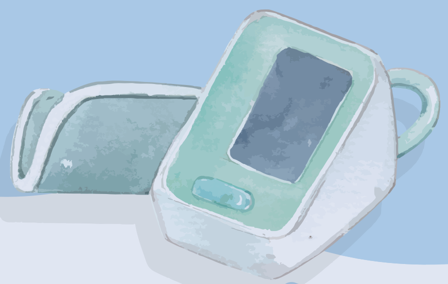
ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ବିପଦ କାରକଗୁଡିକ:
ବିପଦ କାରଣଗୁଡିକ ଯାହା ପରିଚାଳିତ ହୋଇପାରିବ ।

- ଅଧିକ ଓଜନ କିମ୍ବା ମେଦବହୁଳ
- ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଅଛି
- ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ନୁହଁନ୍ତି
- ରକ୍ତରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଚର୍ବି ଅଛି

ଲକ୍ଷଣ[4]

ଡାଇବେଟିସର ଲକ୍ଷଣ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ କିଛି ଲୋକଙ୍କର ଆଦୌ ଲକ୍ଷଣ ନ ଥାଏ ।

ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ ହେଲା



ରକ୍ତ ଶର୍କରାର ଦୈନିକ ମନିଟରିଂ ଏବଂ ଟ୍ରାକିଂ

ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକରୁ କିଛି ଅନୁଭବ କରିବା ସମୟରେ, ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ସ୍ତର ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀମାନେ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ରିଡିଂ ନେବେ ଏବଂ ସେହି ଅନୁଯାୟୀ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ।

ଯଦି ଆପଣ ଟାଇପ୍-୨ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଉପରେ ନିୟମିତ ନଜର ରଖିବାକୁ ପଡିବ । ଡାଇବେଟିସ୍ ସ୍ତର ଜାଣିବା ଆପଣଙ୍କୁ ଟାଇପ୍-୨ ଡାଇବେଟିସ୍ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରି-ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଥାଏ ଯାହା ସାଧାରଣ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ, କିନ୍ତୁ ଡାଇବେଟିସ ଭଳି ଅଧିକ ନୁହେଁ ।[5]

ପ୍ରାକ୍ ଡାଇବେଟିସ ଏବଂ ଡାଇବେଟିସ ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ ପାଇଁ ସଂଖ୍ୟା		
	ଖାଲି ପେଟରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା	HbA1c
ସ୍ୱାଭାବିକ	100 ମିଗ୍ରା / ଡିଏଲ୍ ରୁ କମ୍	5.6% କିମ୍ବା ତାଠାରୁ ତଳକୁ
ପ୍ରାକ୍ ଡାଇବେଟିସ	100 ମିଗ୍ରା / dl - 125 ମିଗ୍ରା / ଡିଏଲ୍	5.7% - 6.4%
ଡାଇବେଟିସ	126 ମିଗ୍ରା / ଡିଏଲ୍ କିମ୍ବା ତାଠାରୁ ଅଧିକ	6.5% କିମ୍ବା ତାଠାରୁ ଉପରକୁ

ବାରମ୍ବାର ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଜାଣିପାରିବେ ଯେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଆପଣ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ଉପରେ କିପରି ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଇନସୁଲିନ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଡାଇବେଟିସ ଔଷଧ କାମ କରୁଛି କି ନାହିଁ ।[5]

ରକ୍ତରେ ଥିବା ଗ୍ଲୁକୋଜର ସ୍ତରକୁ ଆପଣ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିପାରିବେ । ବ୍ଲଡ୍ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ମିଟରରେ ରକ୍ତର ଏକ ଛୋଟ ବୁନ୍ଦା ପକାଇଲେ ସେହି ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତରେ କେତେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଅଛି ତାହା ଦର୍ଶାଇବ ।

ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଖାଲି ପେଟରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଏବଂ
ପୋଷ୍ଟ ପ୍ରାଣ୍ଡିଆଲ୍ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଏବଂ HbA1c କୁ ଯାଂଚ କରି ମାପ କରାଯାଏ ।

ଦୈନିକ ଯାଞ୍ଚ

ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ଲଡ ସୁଗାର ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ସ୍ୱଷ୍ଟ ତଥ୍ୟ ମିଳେ।

ଦୁଇଟି ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପାରାମିଟର ସଠିକ୍ ମାପ ପାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।[5]

ଫାଷ୍ଟିଂ ପ୍ଲାଜମା ଗ୍ଲୁକୋଜ (ଏଫପିଜି)
ହେଉଛି ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସଂଖ୍ୟା
ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଅତି କମରେ
8 ଘଣ୍ଟା ଖାଲି ପେଟରେ
ଥାନ୍ତି (କିଛି ଖାଇ ନ ଥାନ୍ତି) ।[6]

ପୋଷ୍ଟପ୍ରେଣ୍ଡିଆଲ୍ ପ୍ଲାଜ୍ମା ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ (ପିପିଜି)
ହେଉଛି ଖାଇବା ପରେ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ସ୍ତର, ଯାହା
ଆପଣ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବାର ପ୍ରାୟ 1 ରୁ 2
ଘଣ୍ଟା ପରେ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତି । ଏହା ଖାଇବା
ପରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରାରେ ଘଟୁଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ମାପ କରେ ।[6]

HbA1c ପରୀକ୍ଷା

ଗତ 3 ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତରେ ହାରାହାରି ଶର୍କରା ସ୍ତର ନିରୂପଣ କରେ । ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଆପଣଙ୍କର ଡାଇବେଟିସ ଉପରେ ଭଲ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ ।[6]

ଡାଇବେଟିସ ସ୍ତର ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥାଏ । ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଡାଇବେଟିସ ଯତ୍ନ ଦଳ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସଠିକ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବେ ।

American Diabetes Association®
ଆମେରିକୀୟ ଡାଇବେଟିସ୍ ଆସୋସିଏସନ୍ ଅନୁଯାୟୀ।

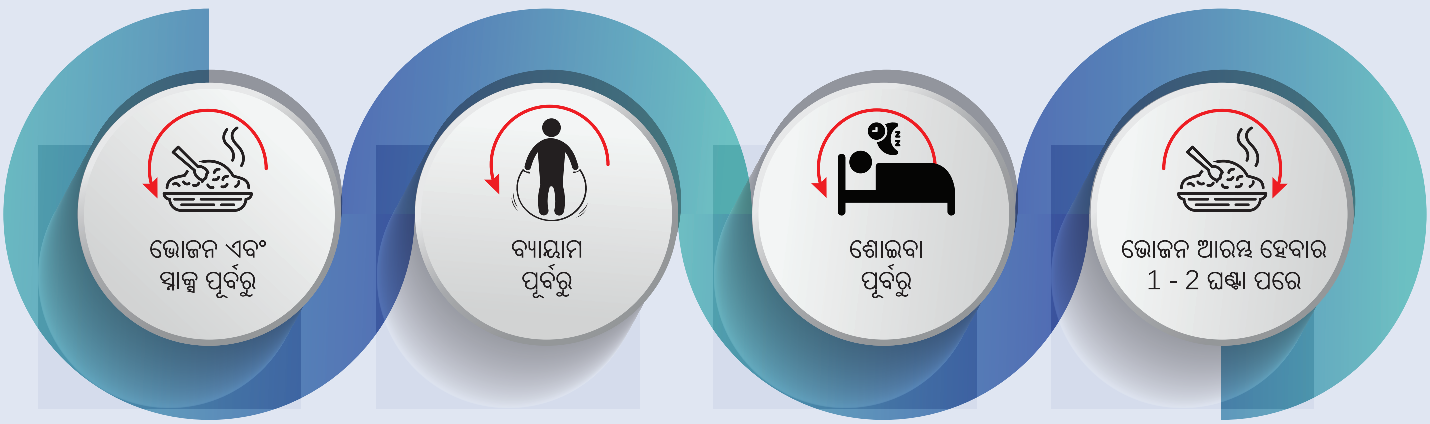
ଆପଣଙ୍କର A1C କୁ 7% ରୁ କମ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର ଡାଇବେଟିସ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇପାରେ ।[6]

ସମୟ	ଡାଇବେଟିସରେ ପୀଡ଼ିତ ନ ଥିବା ଅଧିକାଂଶ ଅଣଗର୍ଭବତୀ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ଆପଣଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ
ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ	80 ରୁ 130 ମିଗ୍ରା / ଡିଏଲ୍	________
ଭୋଜନ ଆରମ୍ଭ ହେବାର 1 ରୁ 2 ଘଣ୍ଟା ପରେ	180 ମିଗ୍ରା / ଡିଏଲ୍ ରୁ କମ୍	________
A1c	7% ରୁ କମ୍	________

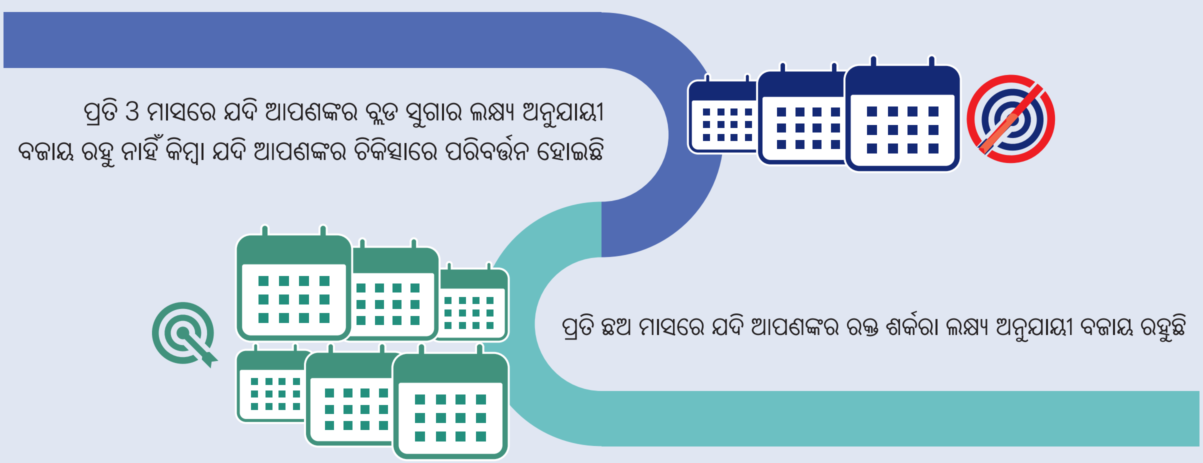
ଡାଇବେଟିସ୍ -2017 ରେ ଆମେରିକୀୟ ଡାଇବେଟିସ୍ ଆସୋସିଏସନ୍ ମାନାଙ୍କରୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ଡାଇବେଟିସ୍ କେୟାର 2017; 40 (ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ 1): S1-S142

ଆପଣଙ୍କର ବ୍ଲଡ ସୁଗାର ଦିନସାରା କମ୍ ଅଧିକ ହେଉଥାଏ । ଆପଣ କ'ଣ, କେବେ, ଏବଂ କେତେ ଖାଆନ୍ତି, ଏବଂ ଆପଣ କେତେ ସକ୍ରିୟ ତାହା ଦ୍ୱାରା ଏହା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ।

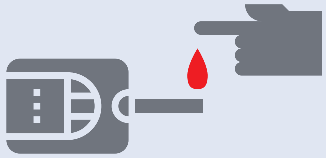
ଦୈନିକ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ପାଇଁ ସାଧାରଣ ସମୟ:[5]



HbA1c ଯାଞ୍ଚ ହେବା ଉଚିତ:[6]

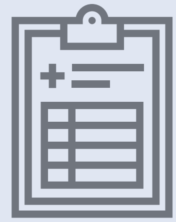


ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର କିପରି ଯାଞ୍ଚ କରାଯିବ?



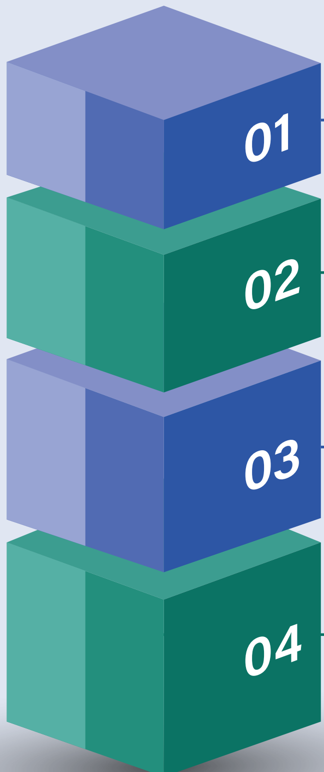
? ସପ୍ତାହର ଆରମ୍ଭ ପାଇଁ ତାରିଖ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ ।

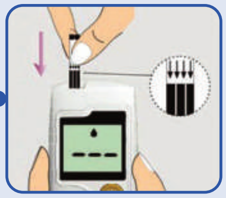
(ଗୁଡ଼ିକ) ଏବଂ ଡୋଜ୍ (ଗୁଡ଼ିକ) ଲେଖନ୍ତୁ ।[6]



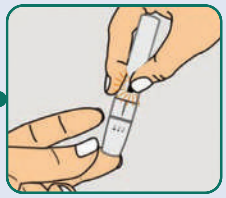
ଏକ ଡାଏରୀରେ କିମ୍ବା ଏକ ରେକର୍ଡ ସିଟ୍ ରେ ଦୈନିକ ରେକର୍ଡଗୁଡିକ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ

- ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର
- ଆପଣ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ
- ଆପଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟାୟାମ
- ଆପଣ ସେବନ କରୁଥିବା ଔଷଧ
- କିଟୋନ୍ (ଯଦି କିଛି ଥାଏ)





01 ଟେଷ୍ଟ ଷ୍ଟ୍ରିପ୍ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ



02 ଲାନସିଂ ଡିଭାଇସ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଫୋଡ଼ନ୍ତୁ

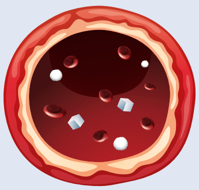
03 ଷ୍ଟ୍ରିପ୍ ରେ ରକ୍ତ ନମୁନା ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ

04 10 ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ପରୀକ୍ଷା ମୂଲ୍ୟ ପାଆନ୍ତୁ

ଦୈନିକ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ପାଇଁ ସାଧାରଣ ସମୟ:

ଡାଇବେଟିସ ରୋଗ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ବିପଦରେ ପକାଇଥାଏ ।[7]

ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ଜଟିଳତା:[7,8]



ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ

କମ୍ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଜଣାଶୁଣା, ଯେତେବେଳେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସାଧାରଣ ସ୍ତରରୁ ତଳକୁ ଖସିଯାଏ |

- ଅତ୍ୟଧିକ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା
- ଶରୀର ଉଚ୍ଚ ସ୍ତରର ଗ୍ଲୁକୋଜ ଆଶା କରିବା ଦ୍ୱାରା
- ଅତ୍ୟଧିକ ଇନସୁଲିନ୍ ମୁକ୍ତ ହେବା ଦ୍ୱାରା
- ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ସ୍ତର ହ୍ରାସ ହେବା ଦ୍ୱାରା
- ଅଧିକ ଗ୍ଲୁକୋଜ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହେବା ଦ୍ୱାରା

01 ଥରିବା

02 ଝାଳ ବୋହିବା

03 ବଧିରାପଣ କିମ୍ବା ଝିମ୍ ଝିମ୍ ହେବା

04 ଭୋକ

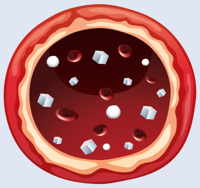
05 କ୍ରୋଧ

06 ହୃତପିଣ୍ଡ ଧକ୍ ଧକ୍ ହେବା

07 ନିଦ ଲାଗିବା

08 ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହେବା

ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆକୁ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
ଯଦି ହାଇପୋଗ୍ଲାଇକେମିଆର ଚିକିତ୍ସା କରା ନ ଯାଏ, ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ଖରାପ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଚେତା ହରାଇପାରେ ।[8]



ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ:

କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜର ସ୍ତର ଅଧିକ ରହିଲେ, ଯଦି ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରାନଯାଏ, ତେବେ ଏହା ବିପଜ୍ଜନକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।[8]

- 01 ଶୁଷ୍କ ଚର୍ମ
- 02 ଅତ୍ୟଧିକ ଶୋଷ ଲାଗିବା
- 03 ଭୋକ ଲାଗିବା
- 04 ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା
- 05 ଝାପ୍ସା ଦୃଷ୍ଟି
- 06 ନିଦ ଲାଗିବା
- 07 କ୍ଷତଗୁଡ଼ିକ ଧୀରେ ଭଲ ହେବା

ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଜଟିଳତା:[3,7]

ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ଦଶନ୍ଧି ମଧ୍ୟରେ କ୍ରନିକ ଜଟିଳତା ଦେଖାଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନୀ ହୋଇଥାଏ ତେଣୁ ସମସ୍ୟାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ସ୍କ୍ରିନିଂ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ।

- ଡାଇବେଟିସରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ 3 ଜଣରୁ ଜଣଙ୍କଠାରେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ରୂପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ
- ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀଙ୍କର ହୃଦ୍ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ତିନି ଗୁଣ ଅଧିକ
- ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଡନୀ ଅକାମୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବାନା 10 ଗୁଣ ଅଧିକ
- ପ୍ରତି 30 ସେକେଣ୍ଡରେ ଦୁନିଆର କୌଣସି ନା କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଏକ ଗୋଡ଼ ଡାଇବେଟିସ ଯୋଗୁଁ ହରାଇବାକୁ ପଡୁଛି

ଏଠାରେ ବହୁଳ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଡାଇବେଟିସଜନିତ ଜଟିଳତା ଦିଆଯାଇଛି:

01

ହୃଦ୍ ରୋଗ (ହୃଦଘାତ) ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍

ଡାଇବେଟିସ ହେବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ

02

ଡିସଲିପିଡେମିଆ

ଡିସଲିପିଡେମିଆ ସାଧାରଣତଃ ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ, ଯାହା କି ହୃଦଘାତର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

03

କିଡନୀ ରୋଗ

ଡାଇବେଟିସ କିଡନୀକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇପାରେ ଏବଂ ତାହା ଅକାମୀ ହେବା ଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

04

ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ

ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀଙ୍କ ଆଖିରେ ଗ୍ଲୁକୋମା ଭଳି ସମସ୍ୟା (ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ହରାଇବା) ଦେଖାଯିବା ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟିହୀନତା ହେବାର ଅଧିକ ବିପଦ ଥାଏ ।

05

ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ

ଏହା ଯେକୌଣସି ବୟସରେ ହୋଇପାରେ । ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିବା ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ଏହା ବହୁଳ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ ।

06

ଦାନ୍ତ ସମସ୍ୟା

ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ବହୁଳ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ। ଅଧିକ ରକ୍ତ ଗ୍ଲୁକୋଜ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଲଢ଼ିବାର କ୍ଷମତାକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଥାଏ ।

07

ନ୍ୟୁରୋପାଥି (ଯନ୍ତ୍ରଣା, ବଧିରାପଣ, କିମ୍ବା ପାଦରେ ଘା ')

ପାଦ ଏବଂ ହାତ ଝିମ୍ ଝିମ୍ ହୋଇପାରେ, ଯନ୍ତ୍ରଣା, କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ଯଦି ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିକିତ୍ସା କରା ନ ଯାଏ, ତେବେ ଏହା ଆମ୍ପ୍ୟୁଟେସନ୍ କରିବାକୁ ବା କାଟିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ ।

ଡାଇବେଟିସ ସହିତ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ[1]

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ହେଉଛି ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତରେ ଥିବା ଗ୍ଲୁକୋଜ ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ଏବଂ ଡାଇବେଟିସ ଜନିତ ଜଟିଳତାକୁ ରୋକିବାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ।

ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଫଳ, ପନିପରିବା, ଫାଇବର ଏବଂ ଚୋପାଲଗା ଶସ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ[8,9]

ଭିଟାମିନ୍, ମିନେରାଲ୍ ଏବଂ ଫାଇବର ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ଦିନକୁ ଅତି କମରେ ପାଞ୍ଚଟି ଭାଗରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ ।

·ସର୍ବୋତ୍ତମ ପସନ୍ଦ ହେଉଛି ତାଜା ଫଳ ଯଥା ଆପଲ୍, ବ୍ଲୁବେରି, କମଳା, ଅଙ୍ଗୁର ବଂ ପନିପରିବା ଯେପରିକି ଗାଜର, କୋବି, ବ୍ରୋକୋଲି ଇତ୍ୟାଦି ।

ଚୋପାଲଗା ଗହମ ଅଟା, ଗୋଟା ଓଟସ୍ କିମ୍ବା ବ୍ରାଉନ୍ ରାଇସ୍ ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ

ଫାଇବର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ମଧ୍ୟ ପୂରିଲା ଭଳି ଲାଗେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର କମ୍ ଚର୍ବି ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ତେଲ ଖାଇବା ବିଷୟରେ ବିଚାର କରନ୍ତୁ [8,9]

ଆପଣ ଖାଉଥିବା ଚର୍ବି ଏବଂ ମିଠା ପରିମାଣକୁ କମ୍ କରନ୍ତୁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୃଦୟ ପାଇଁ ମନୋସାସୁରେଟେଡ୍ ଏବଂ ପଲିଅନସୁଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ମନୋସାସୁରେଟେଡ୍ ଚର୍ବିରେ କାନୋଲା ଏବଂ ଅଲିଭ୍ ତେଲ ପରି ଫ୍ୟାଟ୍ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ

ମକା ଏବଂ ସାଫଫ୍ଲାୱାର୍ ତେଲରେ ପଲିଅନସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଥାଏ

ଅଧିକ ଚର୍ବି ଥିବା ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ଆନିମଲ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯେପରିକି ବଟର, ଗୋମାଂସ, ହଟଡଗ୍, ସସେଜ୍ ଏବଂ ବେକନ୍ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ନଡ଼ିଆ ଏବଂ ପାମ୍ କେର୍ଣ୍ଣେଲ ତେଲର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ କମ୍ କରନ୍ତୁ ।

ଚିନି ଏବଂ ଚିନି ପଡ଼ିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କମ୍ କରନ୍ତୁ [4,9]

ଚିନି ପଡ଼ିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପାନୀୟ, ଯେପରିକି ମିଠା, ଫଳ ରସ, ଏବଂ ସୋଡା ପପ୍ । ଆପଣ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଇବା ପରେ ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିଥାଏ ।

·ଷ୍ଟାର୍ଚ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ରୁଟି, ପାସ୍ତା, ଆଳୁ, ଚାଉଳ, ଏବଂ ମକା। ଏଗୁଡ଼ିକ ଚିନି ପଡ଼ିଥିବା ଶ୍ୱେତସାର ପରି ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ାନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ମଇଦାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ଅଧିକ ପୋଷଣ ପାଇଁ ଗୋଟା ଶସ୍ୟ ଚୟନ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ଲେଟ୍ ପଦ୍ଧତି [3,4]

ଆମେରିକାନ୍ ଡାଇବେଟିସ୍ ଆସୋସିଏସନ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଏକ ସରଳ ପଦ୍ଧତିର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛି । ମୂଳତଃ, ଏହା ଅଧିକ ପନିପରିବା ଖାଇବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛି ।

ଏଥିରେ ସମ୍ଭବତଃ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଛି ।

ଜଟିଳ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ |	ଫାଇବର	ଦୁର୍ବଳ ପ୍ରୋଟିନ୍ |	ଷ୍ଟାର୍ ମୁକ୍ତ | ପନିପରିବା |	ଅଳ୍ପ ଚର୍ବି ଦୁଗ୍ଧ ଉତ୍ପାଦନ |	ଏକ ସୁସ୍ଥ ହୃଦୟ | ପାଇଁ ଚର୍ବି |
ଆଖୁ ମଞ୍ଜି | ରୋଟି (ରୁଟି), ଓଟସ୍, ବ୍ରାଉନ୍ କିମ୍ବା ବଣୁଆ ଚାଉଳ |	ଯେପରିକି ବିନ୍ସ, ଆଖୁ ମଞ୍ଜି, ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବା | ମିଳିଲା |	ମାଂସ ନାହିଁ ପରି | ଚିକେନ୍, ଟୋଫୁ, ମାଛ ଏବଂ ଅଣ୍ଡା |	ବ୍ରୋକୋଲି ପରି, ଗାଜର, ଏବଂ ପତ୍ର ସବୁଜ ପନିପରିବା |	କ୍ଷୀର, କଦଳୀ ପରି | (ଦହି), ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମରେ ଭରପୂର | ଉଦ୍ଭିଦ ଆଧାରିତ | କ୍ଷୀର	ଅଲିଭ୍ ପରି | କିମ୍ବା କାନୋଲା | ତେଲ, ଶସ୍ୟ ଏବଂ ମଞ୍ଜି

ସୁସ୍ଥ ଖାଇବା ହେଉଛି ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଏହି ଟିପ୍ସକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ପସନ୍ଦ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଭୋଜନ ଯୋଜନା ଅନୁସରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ[3,4]

ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଏବଂ ଶ୍ୱେତସାର, ଫାଇବର ଏବଂ ମିଶିଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ଚିନିର ପରିମାଣ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ

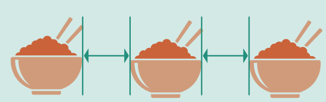
ଆପଣଙ୍କ ଭାଗର ଆକାର ସଠିକ୍ ପରିମାଣ କି ନାହିଁ ତାହା ମାପିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ

ସରଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ଏକ ନୂତନ ରେସିପି ଖାଇବା କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କର କିଛି ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଫାଇବର ମିଶାଇବା । ଆପଣ ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଯୋଡ଼ିପାରିବେ

ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଶ୍ୱେତସାର ଖାଆନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ବଢ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ଆପଣ କଣ ଖାଉଛନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଯଦି ଆପଣ ଡାଇବେଟିସ୍ ଔଷଧ ସେବନ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଏହା ସତ୍ୟ ଅଟେ ।

ପ୍ରତିଦିନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ

ଆପଣଙ୍କର ଭାଗର ଆକାର ଦେଖନ୍ତୁ



ଦିନସାରା ଆପଣଙ୍କର ଭୋଜନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ସମାନ ବ୍ୟବଧାନ ରଖନ୍ତୁ

ଭୋଜନ ଠିକ୍ ଖାଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ

ସକ୍ରିୟ ହେବା

ଡାଇବେଟିସକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ହେଉଛି ଅନ୍ୟତମ ଉପାୟ କାରଣ ରକ୍ତରେ ଅଧିକ ଶର୍କରାର ସ୍ତର ଏବଂ ଅଧିକ ଓଜନ ଡାଇବେଟିସକୁ ଆହୁରି ଗୁରୁତର କରିପାରେ ।

ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ନିମ୍ନୋକ୍ତଗୁଡ଼ିକ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ[5]

- ଆପଣଙ୍କର ହୃଦୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉନ୍ନତ କରିବା
- ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟରଲକୁ କମ କରିବା
- ଆପଣଙ୍କର ଓଜନ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ କ୍ୟାଲୋରୀ ବର୍ନ କରିବା
- ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା କମ୍ କରିବା
- ମାନସିକ ଚାପ କମ୍ କରିବା ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ନିଦ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଚୟନ କରନ୍ତୁ [4,6]

ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । କେଉଁ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସେ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ ।

ଆପଣ ଉପଭୋଗ କରୁଥିବା ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଚୟନ କରନ୍ତୁ । ଯେକୌଣସି ଜିନିଷ ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ରଖେ ତାହା ଭଲ ଅଟେ ।

କାମରେ

ଅଫିସଠାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ ଗାଡ଼ି ପାର୍କ କରନ୍ତୁ, ପାହାଚ ଚଢ଼ି ଯାଆନ୍ତୁ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ପରେ ଚାଲନ୍ତୁ, ଚେୟାର ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ

ଘରେ:

ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ଗୃହପାଳିତ ପଶୁଙ୍କ ସହିତ ଚାଲନ୍ତୁ, ଘର କାମ କିମ୍ବା ବଗିଚା କରନ୍ତୁ, ଘର ସଫା କରନ୍ତୁ, ପାହାଚରେ ଉପରକୁ ତଳକୁ ଯିବା ଆସିବା କରନ୍ତୁ

ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ବାହାରକୁ ଯାଉଛନ୍ତି:

କୌଣସି ପାର୍କ କିମ୍ବା ମଲ୍ ରେ ଚାଲନ୍ତୁ, ଯୋଗ କରନ୍ତୁ, ପାର୍ଟନରଙ୍କ ସହିତ ନାଚନ୍ତୁ

ପ୍ରତିଦିନ ଛୋଟ, ସକ୍ରିୟ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଯାହା ସପ୍ତାହ ଶେଷ ବେଳକୁ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରିବ!
ଏଠାରେ କିଛି ଉଦାହରଣ ଦିଆଗଲା:

150 mins

ସପ୍ତାହରେ ଅତି କମରେ 150 ମିନିଟ୍ ସକ୍ରିୟ ରହିବା, ସପ୍ତାହରେ 3 ଦିନ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରନ୍ତୁ[4]

ସପ୍ତାହରେ 2 ରୁ 3 ଥର ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ସପ୍ତାହରେ ଅତି କମରେ 3 ଦିନ ଏହାକୁ କରନ୍ତୁ[4]

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନମନୀୟତା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ବ୍ୟାୟାମ ଯେପରିକି ସପ୍ତାହରେ 2 ରୁ 3 ଥର ଯୋଗ ଏବଂ ଟାଇ ଚି[4]

ପ୍ରଥମେ ସୁରକ୍ଷା:[4]

- ଫିଟ୍ ଜୋତା ଏବଂ ମୋଟା ସକ୍ସ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଆପଣ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡୁଛନ୍ତି, ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ହୋଇ ପଡୁଛନ୍ତି ବ୍ୟାୟାମ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।

ରମଜାନ / ଉପବାସ କରିବା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଟିପ୍ସ

ସୁହୁର ଏବଂ ଇଫତାର ସମୟରେ ଦୈନିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ବାଣ୍ଟି ଖାଆନ୍ତୁ, ତାସହିତ ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ 1-2 ସ୍ନାକ୍ସ ଖାଆନ୍ତୁ ।

- ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଭୋଜନ ଭଲ ଭାବରେ ସନ୍ତୁଳିତ ଅଛି: 45-50% କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ; 20-30% ପ୍ରୋଟିନ୍ ; <35% ଚର୍ବି
- ପ୍ରଚୁର ଫଳ, ପନିପରିବା ଏବଂ ସାଲାଡ୍ ଖାଆନ୍ତୁ
- ସନ୍ତୁଳିତ ଚର୍ବି ଅଧିକ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଆନ୍ତୁ (ଘି,ସାମୋସା, ପାକୋଡ଼ା)
- ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ (ଅଲିଭ୍, ରେପ୍ ସିଡ୍)
- ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଭୋଜନ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବ୍ୟବଧାନ ସମୟରେ ପାନୀୟ ଜଳ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମିଠା ନଥିବା ପାନୀୟ ପିଇ ହାଇଡ୍ରେଟେଡ୍ ରୁହନ୍ତୁ । କାଫେନ୍, ମିଠା ପାନୀୟ ଏବଂ ମିଠା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ
- କମ୍ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ, ଅଧିକ ଫାଇବର ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଉପବାସ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶକ୍ତି ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ (ଗ୍ରାନାରୀ ବ୍ରେଡ୍, ବିନ୍ସ, ଭାତ)

ଔଷଧ ସେବନ କରିବା:

ଡାଇବେଟିସରେ ଔଷଧ ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ଦରକାର ହୁଏ । କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଦ୍ୱାରା ଯଦି ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ ଥାଏ କିମ୍ବା A1C ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଡାଇବେଟିସ ପାଇଁ ଔଷଧ ଦରକାର ହୋଇପାରେ ।[5]

ତେବେ, ଡାଇବେଟିସରେ ଔଷଧ ସମୟାନୁସାରେ ଖାଇବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ରୋଗୀମାନେ ଔଷଧ ଠିକ୍ ସମୟରେ ନ ଖାଇଲେ ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଦେହରେ କାମ କରେ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀମାନେ ଚିକିତ୍ସା କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କର ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଠିକ୍ ଉପାୟରେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ରୋଗ ବଢ଼ିଥାଏ, ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବାକୁ ପଡ଼େ, ଶୀଘ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନୀ ହୁଏ, ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ଭଳି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । [11,12]

ଟାଇପ୍ 2 ଡାଇବେଟିସ୍ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ 2 ଟି ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରକାରର ଡାଇବେଟିସ ଔଷଧ ଅଛି:[4]

ଔଷଧ ଯାହା ପାଟି ବାଟେ ବଟିକା ଆକାରରେ ଖିଆଯାଏ

ଔ ଷଧ ଯାହା ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଭାବରେ ନିଆଯାଏ

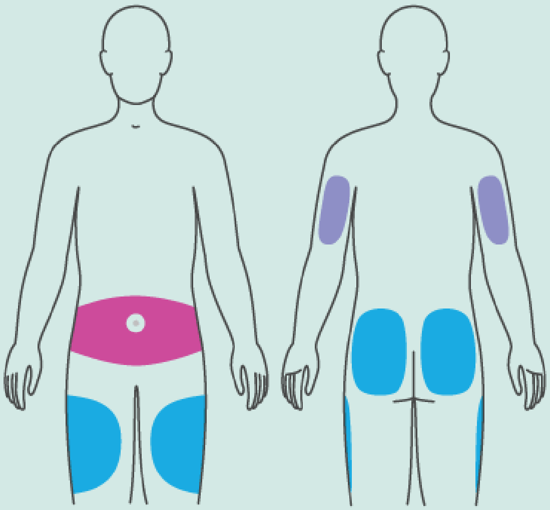
ଡାଇବେଟିସ ବଟିକା ଖାଇବା

ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଡାଇବେଟିସ୍ ବଟିକା ଅଛି । ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତ ଗ୍ଲୁକୋଜକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାରର ବଟିକା ଭିନ୍ନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।[4]

1. କିଛି ବଟିକା ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ଇନସୁଲିନ୍କୁ ମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ
2. କେତେକ ବଟିକା ଯକୃତ ନିର୍ଗତ କରୁଥିବା ଶର୍କରା ପରିମାଣକୁ କମ୍ କରିଥାଏ
3. ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଚର୍ବିରେ ଇନସୁଲିନ୍କୁ ଭଲ କାମ କରିବ ରେ କେତେକ ବଟିକା ସାହାଯ୍ୟ କରେ
4. କିଛି ବଟିକା ଖାଦ୍ୟ ଶର୍କରାରେ ଭାଙ୍ଗିଯିବାକୁ ମନ୍ଥର କରିଥାଏ

ଆପଣଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି, ଆପଣଙ୍କୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଏକାଧିକ ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ ।

ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ମାଧ୍ୟମରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଡାଇବେଟିସ ଔଷଧ:



ଡାଇବେଟିସ ବଟିକା ବ୍ୟତୀତ, ଡାଇବେଟିସ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଅଛି ଯାହା ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ମାଧ୍ୟମରେ ଦିଆଯାଏ । ଏଥିମଧ୍ଯରୁ କେତେକ ଅଣ-ଇନସୁଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନରେ ଦିଆଯାଇପାରୁଥିବା ଔଷଧ ଏବଂ ଆଉ କେତେକ ଇନସୁଲିନ୍ ।

ଇନସୁଲିନ୍

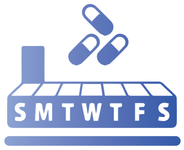
ଇନସୁଲିନକୁ ବଟିକା ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ନାହିଁ । ଏହା ଏକ ପମ୍ପ ମାଧ୍ୟମରେ ଇଞ୍ଜେକ୍ଟ କରାଯାଏ । ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଇନସୁଲିନ୍ ଶରୀର ତିଆରି କରୁଥିବା ଇନସୁଲିନ୍ପରି କାମ କରେ । ଏହା ଶରୀରର ତଳି ପେଟ (ଆପଣଙ୍କର ନାଭି ଚାରିପାଖରେ 2 ଇଞ୍ଚ ବ୍ୟବଧାନର ବୃତ୍ତକୁ ବାଦ ଦେଇ) ଜଙ୍ଘ (ବାହ୍ୟ ଅଂଶ), ଉପର ବାହୁର ପଛପଟ, ଏବଂ ନିତମ୍ବରେ ଦିଆଯାଏ ।[4,5]

ଔଷଧ ସେବନ ସମୟାନୁସାରେ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଟିପ୍ସଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ:[3]

1 ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ସମସ୍ତ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ

2 ଥଣ୍ଡା, ଶୁଷ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଔଷଧ ରଖନ୍ତୁ

3 ଏକ ପିଲ୍ ଅର୍ଗାନାଇଜର୍ବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ



4 ଏକ ରିମାଇଣ୍ଡର୍ ଟାଇମର୍, ଆଲାର୍ମ ଘଣ୍ଟା କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ମୋବାଇଲ୍ଲୋ ଲ୍ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଜଟିଳତାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା

ଡାଇବେଟିସ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କଠାରେ ଅନ୍ୟ ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି ଡାଇବେଟିସ ଚିକିତ୍ସା କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଅନୁସରଣ କରିବା । ଏଥିରେ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଥିବା ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ କେତେଥର କରାଯିବା ଉଚିତ ତାହା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ନିମ୍ନ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପରିଚାଳନା:[4,5]

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ନିମ୍ନ ରକ୍ତ ଶର୍କରାର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଅଛି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଆପଣଙ୍କର ବ୍ଲଡସୁଗାର ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ଏହାକୁ ଯାଞ୍ଚ କରିପାରିବେ ନାହିଁ, ଏହାକୁ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ 15 ଗ୍ରାମ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟାଇଟ୍ ଖାଆନ୍ତୁ କିମ୍ବା ପିଅନ୍ତୁ,ଯେପରିକି:

- ଅଧା ଗ୍ଲାସ୍ ନିୟମିତ ଫଳ ରସ (କମଳା, ଆପଲ୍, କିମ୍ବା ଅଙ୍ଗୁର ରସ ପରି) ପିଅନ୍ତୁ
- 4 ଟି ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଟାବଲେଟ୍ କିମ୍ବା 1 ଟ୍ୟୁବ୍ଲୁ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଜେଲ୍ ଖାଆନ୍ତୁ
- ଗୋଟିଏ ଟେବୁଲ୍ ଚାମଚ ଚିନି, ମହୁ, କିମ୍ବା କର୍ନ ସିରପ୍ ଖାଆନ୍ତୁ

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପରିଚାଳନା:[4,5]

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଏହାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଶର୍କରାର ସଂକେତ କିମ୍ବା ଲକ୍ଷଣ ଥାଏ, ତେବେ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ଏବଂ କିଛି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରନ୍ତୁ (ଆପଣଙ୍କର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯୋଜନା ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ) ଏବଂ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଡିସଲିପିଡେମିଆ ପରିଚାଳନା[13]

କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ପାଇଁ କମ୍ ଚର୍ବି ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ହ୍ରାସ କରିବା ଏବଂ ହୃଦଘାତର ଆଶଙ୍କା କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଷ୍ଟାଟିନ୍ ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି।

ଆପଣ ଷ୍ଟାଟିନ୍ ଥେରାପି ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି କି ନାହିଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜଟିଳତାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା: [4,5]

ପ୍ରତି 3 □□□□□

- ନିୟମିତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତୁ
- A1C ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ
- ରକ୍ତଚାପ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ
- ଓଜନ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ
- ପାଦ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ

ପ୍ରତି 6 ମାସରେ

- ଯଦି ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସଂଖ୍ୟା ଭଲ ଅଛି ତେବେ ପ୍ରତି 6 ମାସରେ A1c ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ
- ଦାନ୍ତ ଏବଂ ମାଢ଼ି ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ

ପ୍ରତି 12 ମାସରେ

- ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଦ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ
- ଲିପିଡ୍ ପ୍ରୋଫାଇଲ୍ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ
- ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚକ୍ଷୁ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ
- କିଡନୀ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ

ଡାଇବେଟିସ, ସଂକ୍ରମଣ ବିପଦ ଏବଂ ଟୀକାକରଣ:

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିପାରେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଡାଇବେଟିସ ରହିଆସିଛି, ସେମାନଙ୍କ ପେରିଫେରାଲ୍ ସ୍ନାୟୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀରର ଚରମ ସୀମାକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ କମିଯାଏ, ଯାହା ସଂକ୍ରମଣର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ, ରକ୍ତ ଏବଂ ଟିସୁରେ ଅଧିକ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଥିଲେ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆମାନେ ବଢ଼ିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ଶୀଘ୍ର ହୋଇଥାଏ । [14]

କାନ, ନାକ ଏବଂ ଗଳା ସଂକ୍ରମଣ:
ନାକ ଏବଂ ଗଳାର ଫଙ୍ଗାଲ୍ଙ୍ ଲ୍ସଂକ୍ରମଣ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ।

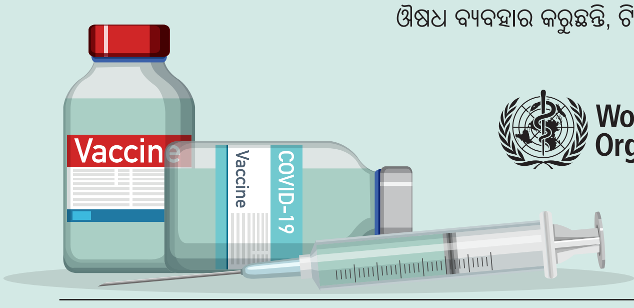
ମୂତ୍ରନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ (ୟୁଟିଆଇ):
ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଡାଇବେଟିସ ହେଉଛି ୟୁଟିଆଇର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ । କିଡନୀ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ମୂତ୍ରାଶୟର ପ୍ରଦାହ ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣ ଅଟେ ।

ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ବହୁଳ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ସଂକ୍ରମଣ [14,15]

ଇନ୍ଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା ପରି କେତେକ ରୋଗ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ଗ୍ଳୁକୋଜକୁ ବିପଜ୍ଜନକ ଭାବରେ ଉଚ୍ଚ ସ୍ତରକୁ ବଢ଼ାଇପାରେ। ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବିର ହାର ଅଧିକ ରହିଛି ।

କୋଭିଡ୍-19 ସଂକ୍ରମଣ
ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀ କୋଭିଡ୍-୧୯ ରେ ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ଡାଇବେଟିସ ସହିତ ହୃଦରୋଗ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜଟିଳତା ଥିଲେ କୋଭିଡ୍-୧୯ ରୁ ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଆହୁରି ଅଧିକ ଥାଏ ।

ଟୀକାକରଣ ସାହାଯ୍ୟରେ କେତେକ ରୋଗ କିମ୍ବା ସଂକ୍ରମଣରୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସୁରକ୍ଷା ମିଳିପାରିବ । ଯଦିଓ ଆପଣ ପ୍ରେସକ୍ରାଇବ୍ କରାଯାଇଥିବା ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି, ଟିକା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଉପାୟ ।[16]



World Health Organization

କୋଭିଡ୍-୧୯ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାକୁ ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଭାବରେ ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଟୀକାକରଣ ପାଇଁ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛି । ଟୀକାକରଣକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯିବା ଉଚିତ ଏବଂ ସେଗୁଡିକ ନିରାପଦ ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ।[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-assoc.pdf, Available at: http://main.diabetes.org/dorg/PDFs/living-healthy- booklet-american-diabetes-assoc.pdf. Last accessed on 29th September, 2021. **4.** Diabetes and you Your guide to better living with diabetes, Available at: https://www.cornerstones4care.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/novonordisk/novomedlink/resources/generaldocuments/DiabetesandYou_EG.pdf. Last accessed on 29th September, 2021. **6.** What is diabetes? Available at: https://www.novomedlink.com/content/dam/novonordisk/novomedlink/new/ diabetes/patient/disease/library/documents/what-is-diabetes.pdf. Last accessed on 29th September, 2021. **7.** Complications, Diabetes education Online, Available at: https://dtc.ucsf.edu/living-with-diabetes/complications/. Last accessed on 29th September, 2021. **8.** Understanding diabetes, Available at: https://www.cddft.nhs.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?p=1. Last accessed on 29th September, 2021. **10.** Tips for a healthy Ramadan with diabetes, https://www.idf.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/novonordisk/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.