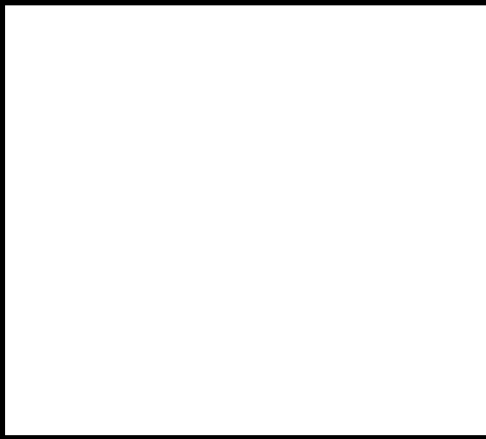
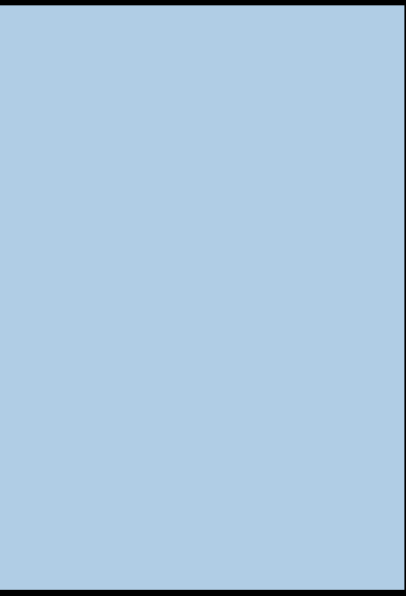
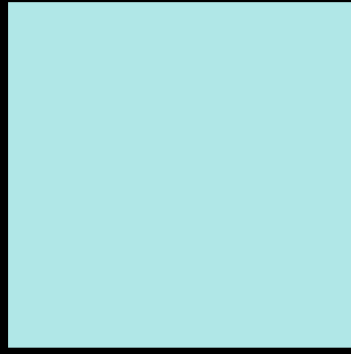


4 Steps to Control Your Diabetes for Life

আপনার ডায়াবেটিস আজীবন
নিয়ন্ত্রণ করার জন্য ৪টি পদক্ষেপ



Bengali
June 2011 বাংলা
ভাষা আপনার
জুন ২০১১



Contents

Step 1: Learn about diabetes	6
Step 2: Know your diabetes ABCs	12
Step 3: Manage your diabetes	16
Step 4: Get routine care	22
Notes	26
Where to get help.....	28

সূচিপত্র

পদক্ষেপ ১: ডায়াবেটিস সম্পর্কে জানুন.....	৭
পদক্ষেপ ২: আপনার ডায়াবেটিসের ABC জানুন	১৩
পদক্ষেপ ৩: আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করুন	১৭
পদক্ষেপ ৪: নিয়মিত পরিচর্যা নিন	২৩
টীকা	২৭
কোথায় সহায়তা পাবেন.....	২৯

4 Steps to Control Your Diabetes. For Life.

This booklet presents four key steps to help you manage your diabetes and live a long and active life.

Step 1: Learn about diabetes.

Step 2: Know your diabetes ABCs.

Step 3: Manage your diabetes.

Step 4: Get routine care to avoid problems.

আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য ৪টি পদক্ষেপ। আজীবন।

এই পুস্তিকাটি আপনাকে ৪টি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপের সন্ধান দেবে যা আপনাকে আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে এবং একটি দীর্ঘ ও সক্রিয় জীবন কাটাতে সাহায্য করবে।

পদক্ষেপ ১: ডায়াবেটিস সম্পর্কে জানুন

পদক্ষেপ ২: আপনার ডায়াবেটিসের ABC জানুন

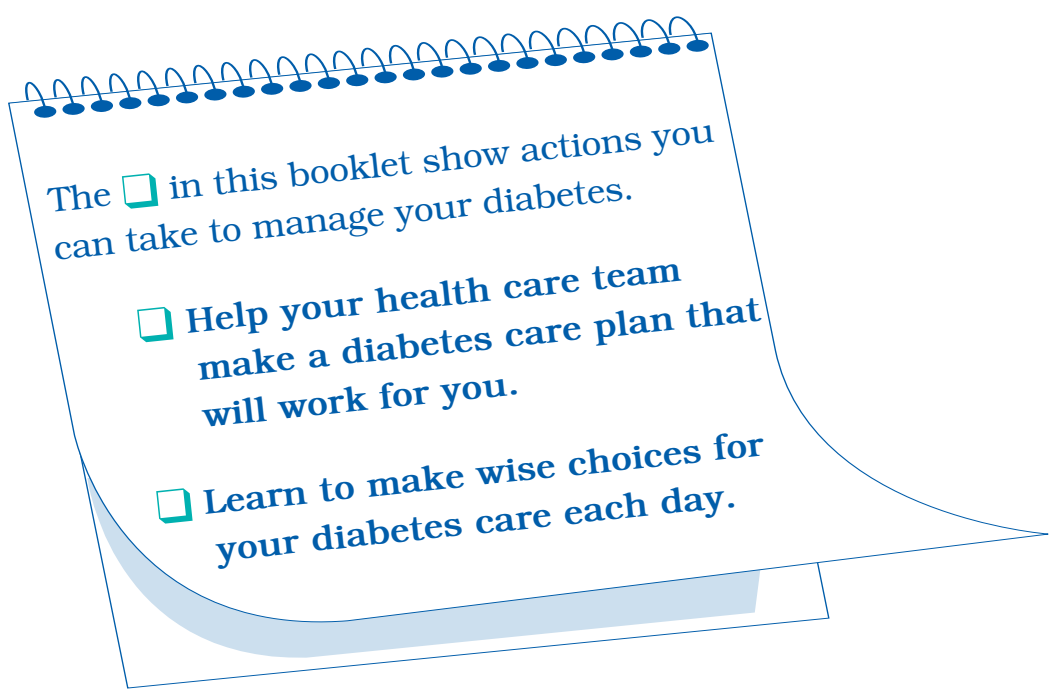
পদক্ষেপ ৩: আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করুন

পদক্ষেপ ৪: সমস্যা এড়াতে নিয়মিত পরিচর্যা নিন

Diabetes is a serious disease. It affects almost every part of your body. That is why a health care team may help you take care of your diabetes:

- doctor
- dentist
- diabetes educator
- dietitian
- eye doctor
- foot doctor
- mental health counselor
- nurse
- nurse practitioner
- pharmacist
- social worker
- friends and family

You are the most important member of the team.



The in this booklet show actions you can take to manage your diabetes.

Help your health care team make a diabetes care plan that will work for you.

Learn to make wise choices for your diabetes care each day.

ডায়াবেটিস একটি গুরুতর অসুখ। এটি আপনার শরীরের প্রায় সমস্ত অংশকে আক্রান্ত করে। সেই কারণেই নিম্নলিখিত স্বাস্থ্য পরিচর্যা দল আপনাকে আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করতে পারে:

- ডাক্তার
- দাঁতের ডাক্তার
- ডায়াবেটিস প্রশিক্ষক
- ডায়েটিশিয়ান
- চোখের ডাক্তার
- পায়ের ডাক্তার
- মানসিক স্বাস্থ্য পরামর্শদাতা
- নার্স
- পেশাদার নার্স
- ফার্মেসিস্ট
- সমাজ কর্মী
- বন্ধু ও পরিবারবর্গ

আপনি এই দলের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সদস্য।

এই পুস্তিকাটির তথ্যসমূহ আপনাকে জানিয়ে দেবে আপনি আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য কী কী করতে পারেন।

আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা দলকে সাহায্য করুন এমন একটি ডায়াবেটিস পরিচর্যা পরিকল্পনা প্রস্তুত করতে যা আপনার জন্য কার্যকরী হবে।

আপনার ডায়াবেটিস পরিচর্যার জন্য সুবিবেচিত পদক্ষেপ নিতে শিখুন প্রতিদিন।

Step 1: **Learn about diabetes.**

Diabetes means that your blood glucose (blood sugar) is too high. Here are the main types of diabetes.

Type 1 diabetes—the body does not make insulin. Insulin helps the body use glucose from food for energy. People with type 1 need to take insulin every day.

Type 2 diabetes—the body does not make or use insulin well. People with type 2 often need to take pills or insulin. Type 2 is the most common form of diabetes.

Gestational (jes-TAY-shon-al) diabetes mellitus (GDM)—occurs when a woman is pregnant. It raises her risk of getting another type of diabetes, mostly type 2, for the rest of her life. It also raises her child's risk of being overweight and getting diabetes.

পদক্ষেপ ১:

ডায়াবেটিস সম্পর্কে জানুন।

ডায়াবেটিস অসুখটির অর্থ আপনার রক্তে গ্লুকোজ (ব্লাড সুগার) অতিরিক্ত মাত্রায় আছে। ডায়াবেটিসের প্রধান প্রকারগুলি হল:

টাইপ ১ ডায়াবেটিস—শরীর ইনসুলিন প্রস্তুত করতে পারে না। ইনসুলিন শরীরকে শক্তির জন্য খাদ্য থেকে গ্লুকোজ ব্যবহার করতে সাহায্য করে। যাদের টাইপ ১ ডায়াবেটিস থাকে তাদের ইনসুলিন নিতে হয় প্রতিদিন।

টাইপ ২ ডায়াবেটিস—শরীর ভালভাবে ইনসুলিন প্রস্তুত অথবা ব্যবহার করতে পারে না। যাদের টাইপ ২ ডায়াবেটিস আছে তাদের প্রায়শই বডি অথবা ইনসুলিন নিতে হয়। টাইপ ২ ডায়াবেটিসই সচরাচর দেখা যায়।

জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস মেলাইটাস (জিডিএম) [Gestational diabetes mellitus (GDM)]—গর্ভবতী মহিলাদের এই রোগটি হয়। এটি সাধারণত গর্ভবতী মহিলাদের আজীবন অন্য এক ধরনের ডায়াবেটিস টাইপ ২ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। এটি গর্ভবতী মায়ের শিশুটির ওজন মাত্রাধিক বৃদ্ধি পাওয়া এবং তারও ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি করে।

Diabetes is serious.

You may have heard people say they have “a touch of diabetes” or that their “sugar is a little high.” These words suggest that diabetes is not a serious disease. That is not correct. Diabetes is serious, but you can manage it!

All people with diabetes need to make healthy food choices, stay at a healthy weight, and be active every day.



Taking good care of yourself and your diabetes can help you feel better and avoid health problems caused by diabetes such as:

- heart attack and stroke
- eye problems that can lead to trouble seeing or going blind
- nerve damage that can cause your hands and feet to hurt, tingle, or feel numb. Some people may even lose a foot or a leg
- kidney problems that can cause your kidneys to stop working
- gum disease and loss of teeth

ডায়াবেটিস একটি গুরুতর রোগ।

আপনি হয়তো শুনেছেন অনেকেই বলেন যে তার “একটু ডায়াবেটিস হয়েছে” অথবা “সুগারটা সামান্য বেশি”। এই কথায় এটি মনে হতে পারে যে ডায়াবেটিস সেরকমের কিছু গুরুতর রোগ নয়। এটি সঠিক নয়। ডায়াবেটিস খুবই গুরুতর রোগ, কিন্তু তা নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়।

যাদেরই ডায়াবেটিস আছে তাদের স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হবে, স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে হবে এবং প্রতিদিন সক্রিয় থাকতে হবে।

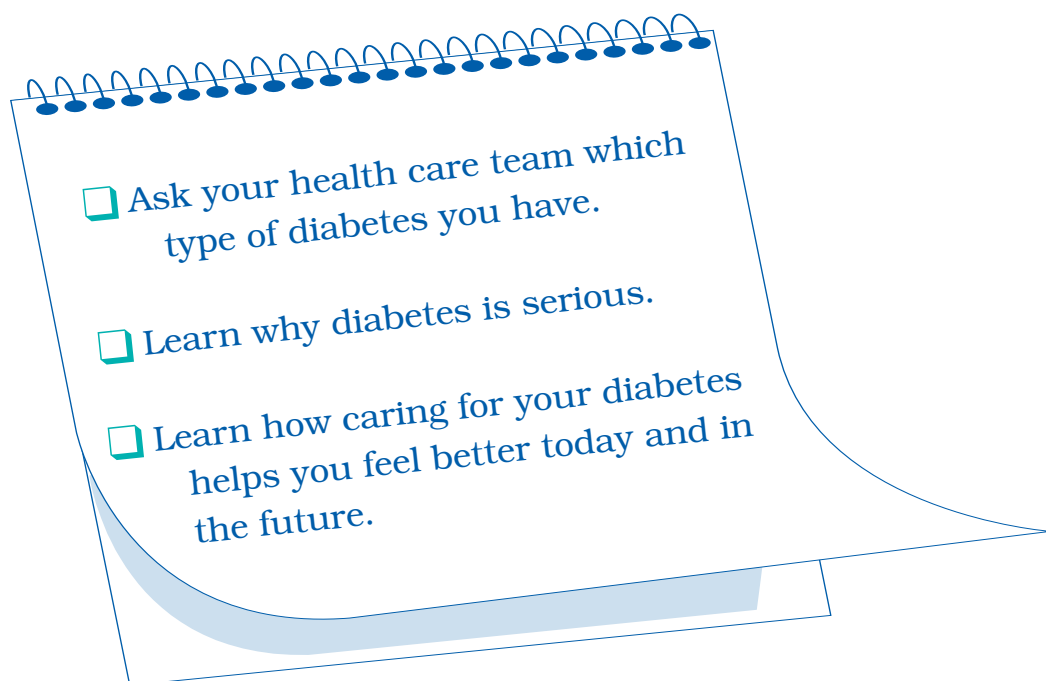


নিজের এবং নিজের ডায়াবেটিসের পরিচর্যা ভালভাবে করলে তা আপনাকে ভাল থাকতে এবং সেই সব সমস্যা এড়াতে সাহায্য করবে যা ডায়াবেটিসের জন্য হয় যেমন:

- হৃদরোগ এবং স্ট্রোক (মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ)
- চোখের সমস্যা, যার ফলে ভালভাবে দেখতে না পাওয়া অথবা অন্ধ হয়ে যাওয়া
- স্নায়ুর ক্ষতি, যার ফলে হাতে পায়ে ব্যাথা, ঝিমঝিম করা, অথবা অবশ হয়ে যেতে পারে। এমনকি কখনও কারো পায়ের পাতা অথবা পা কেটে বাদও দিতে হতে পারে
- কিডনির সমস্যা যার ফলে আপনার কিডনি অকেজো হয়ে যেতে পারে
- মাড়ির রোগ এবং দাঁত পড়ে যাওয়া

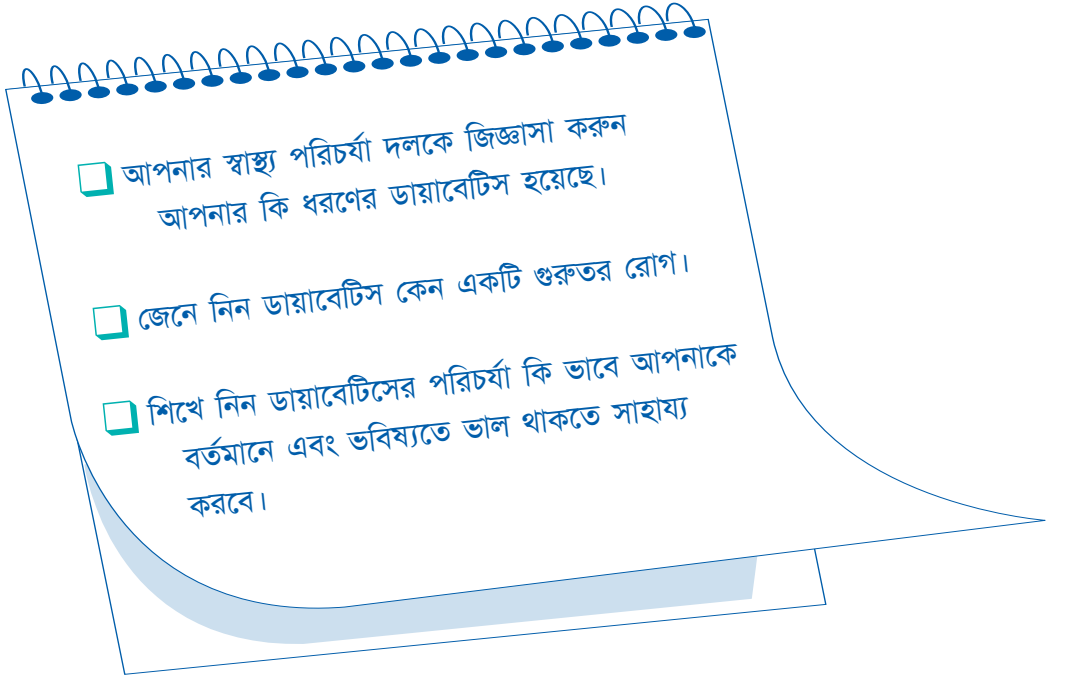
When your blood glucose is close to normal you are likely to:

- have more energy
- be less tired and thirsty and urinate less often
- heal better and have fewer skin or bladder infections
- have fewer problems with your eyesight, skin, feet, and gums



আপনার ব্লাড গ্লুকোজ যখন স্বাভাবিকের কাছাকাছি থাকবে, তখন আপনি:

- শক্তি বেশি পাবেন
- ক্লান্তি, তৃষ্ণা এবং প্রস্রাব করার হার কম হবে
- সহজে রোগ নিরাময় হবে এবং চর্ম ও মুত্রাশয়ের সংক্রমণ কম হবে
- দৃষ্টি, চামড়া, পা এবং মাড়ির সমস্যা কম হবে



Step 2:

Know your diabetes ABCs.

Talk to your health care team about how to manage your A1C, Blood pressure, and Cholesterol. This can help lower your chances of having a heart attack, stroke, or other diabetes problems. Here's what the ABCs of diabetes stand for:

A for the A1C test (A-one-C).



It shows you what your blood glucose has been over the last three months. The A1C goal for many people is below 7.

High blood glucose levels can harm your heart and blood vessels, kidneys, feet, and eyes.

B for Blood pressure.



The goal for most people with diabetes is below 130/80.

High blood pressure makes your heart work too hard. It can cause heart attack, stroke, and kidney disease.

C for Cholesterol.



The LDL goal for people with diabetes is below 100.
The HDL goal for men is greater than 40.
The HDL goal for women is greater than 50.

LDL or “bad” cholesterol can build up and clog your blood vessels. It can cause a heart attack or a stroke. HDL or “good” cholesterol helps remove cholesterol from your blood vessels.

পদক্ষেপ ২:

আপনার ডায়াবেটিসের ABC জানুন

আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা দলের সঙ্গে আলোচনা করুন কিভাবে আপনার এ-১-সি, রক্তচাপ এবং কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ রাখবেন। এই নিয়ন্ত্রণ আপনার হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক (মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ), এবং ডায়াবেটিস সংক্রান্ত অন্যান্য সমস্যার সম্ভাবনা কমাতে পারে। ডায়াবেটিসের ABC হল:

A হচ্ছে এ-১-সি (এ-ওয়ান-সি) [A-1-C] পরীক্ষার প্রতীক।



এই পরীক্ষাটি বলে দেবে গত তিন মাস ধরে আপনার ব্লাড গ্লুকোজের পরিমাণ কী। অনেক মানুষের ক্ষেত্রে এ-১-সি-র মাত্রা ৭-এর নিচে হওয়া উচিত।

অতিরিক্ত ব্লাড গ্লুকোজ আপনার হৃদযন্ত্র এবং রক্তনালী, কিডনি, পা এবং চোখের ক্ষতি করতে পারে।

B হচ্ছে ব্লাড প্রেসার বা রক্তচাপের প্রতীক।



অধিকাংশ ক্ষেত্রে যাদের ডায়াবেটিস আছে তাদের রক্তচাপের লক্ষ্যমাত্রা ১৩০/৮০-এর নিচে থাকা উচিত।

উচ্চ রক্তচাপের কারণে আপনার হৃদযন্ত্রকে অত্যধিক পরিশ্রম করতে হয়। এর ফলে হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক (মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ) এবং কিডনির রোগ হতে পারে।

C হচ্ছে কোলেস্টেরলের প্রতীক।



ডায়াবেটিস আছে এমন মানুষদের ক্ষেত্রে এল-ডি-এল এর লক্ষ্যমাত্রা ১০০-র কম।

পুরুষদের ক্ষেত্রে এইচ-ডি-এল এর লক্ষ্যমাত্রা ৪০-এর বেশি।

মহিলাদের ক্ষেত্রে এইচ-ডি-এল এর লক্ষ্যমাত্রা ৫০-এর বেশি।

এল-ডি-এল অথবা “খারাপ” কোলেস্টেরল ক্রমশ জমে উঠতে পারে এবং রক্তনালীগুলিকে বন্ধ করে দিতে পারে। এর ফলে হার্ট অ্যাটাক অথবা স্ট্রোক (মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ) হতে পারে। এইচ-ডি-এল অথবা “ভাল” কোলেস্টেরল আপনার রক্তনালী থেকে “খারাপ” কোলেস্টেরল সরিয়ে দিতে পারে।



Ask your health care team:

what your A1C, Blood pressure, and cholesterol numbers are

what your ABC numbers should be

what you need to do to reach your targets

□ আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা দলকে জিজ্ঞাসা করুন:

□ আপনার এ-১-সি, রক্তচাপ, এবং কোলেস্টেরল এর সংখ্যাগুলি (মাত্রা) কত

□ আপনার ABC সংখ্যাগুলি (মাত্রা) কত হওয়া উচিত

□ আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য লক্ষ্যমাত্রাতে পৌঁছতে হলে আপনাকে কি করতে হবে

Step 3: Manage your diabetes.



Many people avoid the long-term problems of diabetes by taking good care of themselves. Work with your health care team to reach your ABC goals. Use this self-care plan.

- **Use your diabetes food plan.** If you do not have one, ask your health care team for one.
 - Eat healthy foods such as fruits and vegetables, fish, lean meats, chicken or turkey without the skin, dry peas or beans, whole grains, and low-fat or skim milk and cheese.
 - Keep fish and lean meat and poultry portions to about 3 ounces (or the size of a pack of cards). Bake, broil, or grill it.
 - Eat foods that have less fat and salt.
 - Eat foods with more fiber such as whole-grain cereals, breads, crackers, rice, or pasta.

পদক্ষেপ ৩:

আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করুন।



আনেকেই নিজেদের ভাল যত্ন নিয়ে ডায়াবেটিসের দীর্ঘমেয়াদি সমস্যাগুলি এড়াতে পারেন। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা দলের সঙ্গে একত্রে কাজ করে আপনার ABC লক্ষ্যমাত্রাগুলোতে পৌঁছানোর চেষ্টা করুন। নিম্নলিখিত স্ব-পরিচর্যা পরিকল্পনাটি ব্যবহার করুন।

- একটি ডায়াবেটিস খাদ্য পরিকল্পনা ব্যবহার করুন। যদি আপনার এইরকমের কোন পরিকল্পনা না থাকে তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা দলকে আপনার জন্য একটি উপযুক্ত খাদ্য পরিকল্পনা তৈরি করে দিতে বলুন।

- স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করুন যেমন ফল ও শাকসবজি, মাছ, চর্বিহীন মাংস, চামড়া ছাড়া মুর্গি অথবা টার্কি, শুকনো মটরশুটি অথবা বিনস, গোটা শস্য (হোল গ্রেইনস), এবং লো-ফ্যাট দুধ অথবা মাঠা-তোলে দুধ এবং চীজ।
- মাছ, চর্বিহীন মাংস অথবা হাঁস-মুরগির মাংসের পরিমাণ ৩ আউন্সের মত হওয়া উচিত (অথবা একটি তাসের প্যাকেটের মত)। এই খাদ্য সেকে (বেক), বালসিয়ে (ব্রয়েল) অথবা বাঁঝারিতে বালসিয়ে (গ্রিল) করে গ্রহণ করুন।
- এমন খাদ্য গ্রহণ করুন যাতে তেল/চর্বি এবং লবণ কম আছে।
- বেশি ফাইবারযুক্ত খাদ্য যেমন গোটা শস্য (হোল গ্রেইন), সিরিয়েল, রুটি, বিস্কিট (ক্র্যাকার), ভাত অথবা পাস্তা গ্রহণ করুন।

- **Get 30 to 60 minutes of physical activity on most days of the week.**

Brisk walking is a great way to move more.

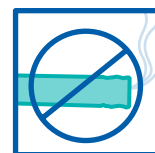


- **Stay at a healthy weight** by making healthy food choices and moving more.

- **Ask for help if you feel down.** A mental health counselor, support group, member of the clergy, friend, or family member will listen to your concerns and help you feel better.

- **Learn to cope with stress.** Stress can raise your blood glucose. While it is hard to remove stress from your life, you can learn to handle it.

- **Stop smoking.** Ask for help to quit.



- **Take medicines even when you feel good.** Ask your doctor if you need aspirin to prevent a heart attack or stroke. Tell your doctor if you cannot afford your medicine or if you have any side effects.

- সপ্তাহের অধিকাংশ দিনে ৩০ থেকে ৬০ মিনিট শারীরিক পরিশ্রম করুন। দ্রুত হাঁটা শারীরিক পরিশ্রমের জন্য একটি অত্যন্ত ভাল পদ্ধতি।



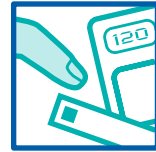
- স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন। এইজন্য স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করুন এবং শারীরিক পরিশ্রম করুন।
- মন খারাপ লাগলে সাহায্য নিন। কোন মানসিক বিষয়ক উপদেষ্টা, সহায়ক গোষ্ঠী, যাজক মন্ডলীর সদস্য, বন্ধু অথবা পরিবারের কোন সদস্য আপনার উদ্বিগ্নতার বিষয়টি শুনবেন এবং আপনার মন ভাল করতে সাহায্য করবেন।
- মানসিক চাপকে সাফল্যের সাথে আয়ত্ত্ব করতে শিখুন। মানসিক চাপ ব্লাড গ্লুকোজ বৃদ্ধি করতে পারে। যদিও জীবন থেকে মানসিক চাপ দূর করা খুব কঠিন, তবুও আপনি এই চাপকে নিয়ন্ত্রণ করা শিখতে পারেন।

- ধূমপান বন্ধ করুন। ধূমপান পরিত্যাগের জন্য সাহায্য নিন।



- নিজেকে সুস্থ মনে হলেও ওষুধ খান। আপনার চিকিৎসককে জিজ্ঞাসা করুন হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোক (মস্তিষ্কে রক্তস্রাব) প্রতিরোধের জন্য আপনার অ্যাসপিরিন খাওয়া প্রয়োজন কি না। ওষুধ কেনার সামর্থ্য না থাকলে অথবা কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে তা আপনার চিকিৎসককে জানান।

- **Check your feet every day** for cuts, blisters, red spots, and swelling. Call your health care team right away about any sores that won't go away.
- **Brush your teeth and floss every day** to avoid problems with your mouth, teeth, or gums.
- **Check your blood glucose.** You may want to test it one or more times a day.
- **Check your blood pressure.** If your doctor advises.
- **Report any changes in your eyesight** to your doctor.



- Talk to your health care team about your blood glucose targets. Ask how and when to test your blood glucose and how to use the results to manage your diabetes.
- Use this plan as a guide to your self-care.
- Discuss how your self-care plan is working for you each time you visit your health care team

- প্রতিদিন নিজের পা পরীক্ষা করে কাটা, ফোঁড়া, লাল দাগ এবং ফোলা আছে কিনা লক্ষ্য করুন। কোন ক্ষত স্বাভাবিকভাবে না শুকালে সঙ্গে সঙ্গে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা দলকে ফোন করুন।
- প্রতিদিন দাঁত মাজুন এবং দাঁতের ফাঁক থেকে সুতা দিয়ে ঘষে খাদ্যকণা দূর করুন। এভাবে মুখ, দাঁত অথবা মাড়ির সমস্যা প্রতিরোধ করতে পারেন।
- আপনার ব্লাড গ্লুকোজ পরীক্ষা করান। আপনি দিনে এক বা একাধিক বার পরীক্ষা করাতে চাইতে পারেন।
- আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করান। যদি চিকিৎসক সেইরকম পরামর্শ দেন।
- দৃষ্টি শক্তির যে কোন পরিবর্তন আপনার চিকিৎসককে জানান।



□ আপনার ব্লাড গ্লুকোজ লক্ষ্যমাত্রা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা দলের সঙ্গে কথা বলুন। তাদের জিজ্ঞাসা করুন কেমন করে এবং কখন আপনার ব্লাড গ্লুকোজ পরীক্ষা করা হবে এবং আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য এই পরীক্ষার ফলাফল কিভাবে ব্যবহার করবেন।

□ এই পরিকল্পনা আপনার স্ব-পরিচর্যার জন্য পথনির্দেশক হিসাবে ব্যবহার করুন।

□ আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা দলের সঙ্গে প্রতিটি সাক্ষাতেই আলোচনা করুন আপনার স্ব-পরিচর্যার পরিকল্পনা কতটা কার্যকরী হচ্ছে।

Step 4:

Get routine care to avoid problems.

See your health care team at least twice a year to find and treat problems early. Discuss what steps you can take to reach your goals.

At each visit get a:

- blood pressure check
- foot check
- weight check
- review of your self-care plan shown in Step 3



Two times each year get an:

- A1C test—It may be checked more often if it is over 7

Once each year get a:

- cholesterol test
- triglyceride (try-GLISS-er-ide) test- a type of blood fat
- complete foot exam
- dental exam to check teeth and gums—tell your dentist you have diabetes
- dilated eye exam to check for eye problems
- flu shot
- urine and a blood test to check for kidney problems

At least once get a:

- pneumonia (nu-mo-nya) shot

পদক্ষেপ ৪:

সমস্যা এড়াতে নিয়মিত পরিচর্যা নিন।

সমস্যা চিহ্নিত করা ও তার চিকিৎসার জন্য বছরে অন্তত দুইবার আপনি আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা দলের সঙ্গে সাক্ষাৎ করুন। আপনার লক্ষ্যমাত্রাগুলোতে পৌঁছানোর জন্য আপনার কি কি পদক্ষেপ নেওয়া উচিত তা আলোচনা করুন।

প্রতিটি সাক্ষাতেই:

- রক্তচাপ পরীক্ষা করান
- পা পরীক্ষা করান
- ওজন পরীক্ষা করান
- পদক্ষেপ ৩-এ যে স্ব-পরিচর্যার পরিকল্পনা উল্লেখ করা হয়েছে তা পর্যালোচনা করুন।



বছরে দুই বার:

- এ-১-সি পরীক্ষা করান – যদি তা ৭-এর উপরে থাকে তাহলে আরও বেশি বার পরীক্ষা করাতে হতে পারে

বছরে একবার:

- কোলেস্টেরল পরীক্ষা করান
- ট্রাইগ্লিসেরাইড পরীক্ষা করান—ট্রাইগ্লিসেরাইড রক্তে এক ধরনের স্নেহ জাতীয় পদার্থ
- পায়ের সম্পূর্ণ পরীক্ষা করান
- দাঁত এবং মাড়ির পরীক্ষা করান—আপনার দাঁতের ডাক্তারকে বলুন যে আপনার ডায়াবেটিস আছে
- চোখের সমস্যার জন্য চোখের প্রসারণ (ডাইলেটেড আই) পরীক্ষা করান
- ফ্লু প্রতিরোধের জন্য ইনজেকশন নিন
- কিডনির সমস্যা চিহ্নিত করার জন্য প্রস্রাব এবং রক্ত পরীক্ষা করান

অন্তত জীবনে একবার:

- নিউমোনিয়া প্রতিরোধের ইনজেকশন নিন

Ask your health care team about these and other tests you may need. Ask what your results mean.

Write down the date and time of your next visit.

If you have Medicare, ask your health care team if Medicare will cover some of the costs for

- learning about healthy eating and diabetes self-care
- special shoes, if you need them
- medical supplies
- diabetes medicines

আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা দলকে এইসব এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় পরীক্ষা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।
পরীক্ষার ফলাফলের তাৎপর্য কি তাও জিজ্ঞাসা করুন।

পরবর্তী সাক্ষাতের সময় এবং তারিখ লিখে রাখুন।

আপনার যদি মেডিকেলার বিমা থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা দলকে জিজ্ঞাসা করুন নিম্নলিখিত খরচগুলোর কিছু অংশ মেডিকেলারের আওতায় পড়ে কিনা

স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ সম্পর্কে প্রশিক্ষণ এবং ডায়াবেটিসের জন্য স্ব-পরিচর্যা

বিশেষ জুতো, যদি তা আপনার প্রয়োজন হয়

চিকিৎসা সামগ্রী সরবরাহ

ডায়াবেটিসের ওষুধ

Where to get help:

Many items are offered in English and Spanish.

National Diabetes Education Program

1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)

www.YourDiabetesInfo.org

American Association of Diabetes Educators

1-800-338-3633

www.diabeteseducator.org

American Diabetes Association

1-800-DIABETES (800-342-2383)

www.diabetes.org

American Dietetic Association

1-800-877-0877

www.eatright.org

American Heart Association

800-AHA-USA1 (800-242-8721)

www.americanheart.org

Centers for Disease Control and Prevention

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

www.cdc.gov/diabetes

Centers for Medicare & Medicaid Services

1-800-MEDICARE or (800-633-4227)

www.medicare.gov/health/diabetes.asp

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

National Diabetes Information Clearinghouse

1-800-860-8747

www.niddk.nih.gov

কোথায় সহায়তা পাবেন:

বেশ কিছু তথ্য ইংরেজি এবং স্প্যানিশে পাওয়া যায়।

জাতীয় ডায়াবেটিস শিক্ষা কার্যক্রম (ন্যাশনাল ডায়াবেটিস এডুকেশন প্রোগ্রাম)

[National Diabetes Education Program]

1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)

www.YourDiabetesInfo.org

অ্যামেরিকান অ্যাসোসিয়েশন অব ডায়াবেটিস এডুকটরস

[American Association of Diabetes Educators]

1-800-338-3633

www.diabeteseducator.org

অ্যামেরিকান ডায়াবেটিস অ্যাসোসিয়েশন **[American Diabetes Association]**

1-800-DIABETES (800-342-2383)

www.diabetes.org

অ্যামেরিকান ডায়াটটিক অ্যাসোসিয়েশন **[American Dietetic Association]**

1-800-877-0877

www.eatright.org

অ্যামেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশন **[American Heart Association]**

800-AHA-USA1 (800-242-8721)

www.americanheart.org

সেন্টারস ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন

[Centers for Disease Control and Prevention]

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

www.cdc.gov/diabetes

সেন্টারস ফর মেডিকেশ্যর অ্যান্ড মেডিকেইড সার্ভিসেস

[Centers for Medicare & Medicaid Services]

1-800-MEDICARE অথবা (800-633-4227)

www.medicare.gov/health/diabetes.asp

ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অব ডায়াবেটিস অ্যান্ড ডাইজেস্টিভ অ্যান্ড কিডনি ডিজিজেস

[National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases]

ন্যাশনাল ডায়াবেটিস ইনফরমেশন ক্লিয়ারিংহাউজ **[National Diabetes Information Clearinghouse]**

1-800-860-8747

www.niddk.nih.gov

The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) is jointly sponsored by the **National Institutes of Health (NIH)** and the **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)** with the support of more than 200 partner organizations.

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের স্বাস্থ্য এবং মানব পরিষেবা বিভাগের ন্যাশনাল ডায়াবেটিস এডুকেশন প্রোগ্রাম (এন-ডি-ই-পি) [National Diabetes Education Program] যুক্তভাবে স্পনসর করেছে ন্যাশনাল ইন্সটিটিউটস অব হেলথ (এন-আই-এইচ) [National Institutes of Health] এবং সেন্টারস ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন (সি-ডি-সি) [Centers for Disease Control and Prevention] ও ২০০টি অংশীদার সংস্থার সহায়তা নিয়ে।

Reviewed by Martha Funnell, MS, RN, CDE
Michigan Diabetes Research and Training Center

পর্যালচনা করেছেন মার্থা ফানেল, এম-এস, আর-এন, সি-ডি-ই
মিশিগান ডায়াবেটিস রিসার্চ অ্যান্ড ট্রেনিং সেন্টার

Bengali translation provided by the Centers for Disease Control and Prevention Multilingual Services
Bengali translation reviewed by Dr. Selina Ahmed,
Texas Southern University, Houston, TX;
Farah M. Chowdhury, MBBS, MPH
Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, GA.

বাংলা অনুবাদ করেছে সেন্টারস ফর ডিজিজ
কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন মাল্টিলিঙ্গুয়াল সার্ভিসেস
বাংলা অনুবাদ পর্যালচনা করেছেন ডঃ সেলিনা আহমেদ,
টেক্সাস সাউদার্ন ইউনিভার্সিটি, হিউস্টন, টেক্সাস;
ফারাহ্ এম চৌধুরী, এম-বি-বি-এস, এম-পি-এইচ
সেন্টারস ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এণ্ড প্রিভেনশন, আটলান্টা, জর্জিয়া।

NIH Publication No. NDEP-67BE • June 2011
এন আই এইচ প্রকাশনা নম্বর. এনডিইপি-সিক্সটি-সেভেন বি-ই • জুন ২০১১