

ডায়াবেটিস

আমেরিকাতে নয় মিলিয়নের বেশী মহিলা ডায়াবেটিসে ভোগেন। এদের মধ্যে তিন মিলিয়ন মহিলা তা জানেন না পর্যন্ত!

আপনি জানেন কি...?

- ডায়াবেটিস থাকলে স্ট্রোক (পক্ষাঘাত) বা হার্ট অ্যাটাকের আশঙ্কা বেড়ে যায়।
- অনেক মহিলার গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস হয়।
- যেসব মহিলা ডায়াবেটিসে ভোগেন, তাঁদের গর্ভপাত অথবা শিশুর জন্মগত ত্রুটির বেশী সম্ভাবনা থাকে।

ডায়াবেটিস কি?

- ডায়াবেটিস এক প্রকারের রোগ, যাতে আপনার শরীরের সুগার ব্যবহারের পদ্ধতিতে পরিবর্তন হয়ে যায়। আপনি যা খাবার খান তা সুগার অর্থাৎ শর্করায় রূপান্তরিত হয়। এরপর ঐ সুগার রক্তের সঙ্গে শরীরের সব জায়গায় পৌঁছে যায়। সাধারণত ইনসুলিন রক্ত থেকে সুগার শরীরের কোষে পৌঁছে দিতে সাহায্য করে, যেখানে এই সুগার ইন্ধন (energy) হিসেবে ব্যবহৃত হয়।
- ডায়াবেটিস হলে শরীরের ইনসুলিন তৈরী করতে এবং/বা ইনসুলিনের সঙ্গে কাজ করতে অসুবিধা হয়। তাই আপনার শরীর প্রয়োজনমত ইন্ধন পায় না। এবং আপনার রক্তে অত্যধিক সুগার রয়ে যায়।

ডায়াবেটিস কত প্রকারের হয়?

- টাইপ 1—শরীর কোনো ইনসুলিন তৈরী করে না। যাদের টাইপ 1 ডায়াবেটিস হয় তাদের বেঁচে থাকার জন্য প্রতিদিন ইনসুলিন নিতে হয়।
- টাইপ 2—শরীরের যেভাবে ইনসুলিন ব্যবহার করা উচিত সেভাবে করে না। যাদের ডায়াবেটিস থাকে তাদের মধ্যে অধিকাংশ টাইপ 2 ডায়াবেটিস রুগী।

আপনার কি ডায়াবেটিসের আশঙ্কা আছে?

- আপনার কি ওজন কম করা দরকার?
- আপনি কি খুব সামান্য ব্যায়াম করেন বা একেবারেই করেন না?
- আপনার কি উচ্চ রক্তচাপ (130/80 বা বেশী) আছে?
- আপনার পরিবারে কারুর ডায়াবেটিস আছে কি?
- আপনি কি মহিলা এবং গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস হয়েছিল?
- আপনার শিশু জন্মের সময় তার ওজন কি নয় পাউন্ড বা তার বেশী ছিল?
- আপনি কি আফ্রিকান আমেরিকান, নেটিভ (আদি) আমেরিকান, হিস্প্যানিক, বা এশিয়ান আমেরিকান/প্যাসিফিক আয়ল্যান্ডের মানুষ?

এর মধ্যে কোনো প্রশ্নের উত্তরে যদি আপনি হ্যাঁ বলেন তাহলে আপনার ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন আপনার ডায়াবেটিস পরীক্ষা করানোর প্রয়োজন আছে কি না।

বিপদ সঙ্কেত কি?

কিছু কিছু ডায়াবেটিসের রুগী লক্ষ্য করেছেন :

- তাদের বারবার বাথরুম যেতে হয়
- তাদের সবসময় খিদে বা তেষ্ঠা পায়
- তারা চোখে অস্পষ্ট দেখেন
- কেটে ছড়ে গেলে সেরে উঠতে দেরী হয়
- সবসময় ক্লান্তবোধ করেন
- হাত বা পায়ে শিহরণ হয় বা অনুভূতিশূণ্য হয়ে যায়

ডায়াবেটিসের অধিকাংশ রুগীর কোনো রোগলক্ষণ দেখা দেয় না।



ডায়াবেটিস

আমার ডায়াবেটিস হলে কি করতে পারি ?

বিচক্ষণতার সঙ্গে ওষুধ ব্যবহার করবেন

- কখনও কখনও ডায়াবেটিসের রুগীকে ওষুধ খেতে বা ইনসুলিন ইনজেকশন নিতে হয়। নির্দেশ অনুসরণ করবেন।
- আপনার ওষুধ কি কাজ করে তা আপনার ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্টের কাছ থেকে জেনে নেবেন। এছাড়া সেগুলি কখন খেতে বা নিতে হবে এবং তাতে কোনো পার্শ্বপ্রভাব (side effect) হয় কি না জেনে নেবেন।

আপনি কি খাচ্ছেন সে ব্যাপারে লক্ষ্য রাখবেন এবং ব্যায়াম করবেন :

- ডায়াবেটিসের রুগীর কোনো নির্দিষ্ট একটি খাদ্যতালিকা নেই। আপনার ডাক্তার নার্স ইত্যাদির সঙ্গে আলোচনা করে আপনার নিজস্ব খাদ্যতালিকা তৈরী করুন।
- সপ্তাহের বেশীর ভাগ দিন, দিনে অন্তত 30 মিনিট সক্রিয় থাকুন। নিয়মিত ব্যায়াম আপনার শরীরকে ইনসুলিন ভালভাবে ব্যবহার করতে সাহায্য করে।

আপনার রক্তে সুগার পরীক্ষা করে ও ABC's জেনে নিন

- আপনার রক্তে সুগার, রক্তচাপ এবং কোলেস্ট্রল নিয়ন্ত্রণে রেখে হার্টের রোগ এবং স্ট্রোক প্রতিরোধে সাহায্য করুন।
- বাড়িতে করা যায় এমন পদ্ধতিতে (test) আপনার রক্তে সুগারের পরিমাণ পরীক্ষা করে দেখুন।
- আপনার ডাক্তারের কাছে A-1-C ("A-ওয়ান-সী") রক্ত পরীক্ষার কথা জেনে নিন। এতে 2 বা 3 মাসে রক্তে সুগারের মাত্রা পরীক্ষা করা যায়।

• আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা দলের সঙ্গে আপনার ABC's-র বিষয়ে কথা বলুন :

A-1-C

ব্লাড প্রেসার

কোলেস্ট্রল (Cholesterol)

এফডিএ অফিস অফ উইমেন্স হেল্থ (FDA Office of Women's Health)
<http://www.fda.gov/womens>

আরো জানার জন্য :

ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন (এফডিএ) ডায়াবেটিস ইনফর্মেশন (Food and Drug Administration (FDA) Diabetes Information)
<http://www.fda.gov/diabetes>