আসুন ডায়াবেটিস সম্পর্কে কথা বলা যাক

সম্পাদনা ১২ | স্বাস্থ্য সমতা দপ্তর
একটি স্বাস্থ্যন্যায়োন শিক্ষা সংবাদ সংকলন

ন্যাশনাল ডায়াবেটিস পরিসংখ্যান রিপোর্ট অনুযায়ী প্রতি ৩ জনের মধ্যে ১ জনের বেশি মার্কিনীর প্রাক ডায়াবেটিস আছে। যাদের প্রাক-ডায়াবেটিস আছে, তাদের মধ্যে ৮০% এর বেশি জানেনই না যে তাদের এটি আছে। প্রাক-ডায়াবেটিসের আগাম চিকিৎসা আপনাকে টাইপ ২ ডায়াবেটিস থেকে রক্ষা করতে পারে। **টাইপ ২ ডায়াবেটিস এবং ডায়াবেটিস জনীত যেকোনো ধরনের জটিলতা প্রতিরোধযোগ্য।** এরি কাউন্টিতে ৫ জনের মধ্যে ১ জন প্রাপ্তবয়স্ককে তাদের ডাক্তার বলেছেন যে তাদের প্রাক- ডায়াবেটিস, টাইপ ১ ডায়াবেটিস অথবা টাইপ ২ ডায়াবেটিস আছে। ডায়াবেটিস একটি অতি সাধারণ রোগ কিন্তু এর চিকিৎসা করা যেতে পারে।যদি এর চিকিৎসা সময়মত করা না হয়, তবে ডায়াবেটিস, অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হতে পারে।আপনার জানা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি ডায়াবেটিসের সাথেও ভালোভাবে বাঁচতে পারবেন।

ডায়াবেটিস কী?

ডায়াবেটিস একটি দুরারোগ্য বা দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যা যা আপনার শরীরে শক্তি যোগাতে আপনি কী ধরনের খাদ্য গ্রহণ করেছেন তার উপর অবলম্বন করে।আপনি যা খাচ্ছেন তার বেশিরভাগ খাবার আপনার শরীর ভেঙ্গে গ্লুকোজ বা রক্ত শর্করাতে পরিণত করে রক্ত প্রবাহে ছেড়ে দেয়। **গ্লুকোজ** হলো শক্তির একটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস এবং এটি শরীরের অঙ্গ, পেশী এবং স্নায়ুতন্ত্রে পুষ্টি সরবরাহ করতে সাহায্য করে। আপনার শরীর **ইনসুলিন** নামক এক ধরনের রাসায়নিক তৈরি করে যা রক্তে শর্করাকে শক্তিতে পরিণত করে। যখন আপনি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত, তখন আপনার শরীর পর্যাপ্ত পরিমাণে ইনসুলিন তৈরি করেনা বা এটি যেভাবে ব্যবহৃত হওয়া উচিত সেভাবে হয়না। ইনসুলিন ব্যতীত, অত্যধিক রক্ত শর্করা আপনার রক্তপ্রবাহে থেকে যায় এবং আপনাকে অসুস্থ বোধ করায়।নির্দিষ্ট সময়কালের পরে, আপনার রক্তপ্রবাহে বিদ্যমান অত্যধিক রক্ত শর্করা গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে, যেমন হৃদরোগ এবং কিডনি রোগ।

তিন ধরনের ডায়াবেটিস আছে যা খুবই মুখ্যনীও: টাইপ ১, টাইপ ২ এবং গর্ভকালীন ডায়াবেটিস।ডায়াবেটিসের কোনো নিরাময় নেই তবে লক্ষণগুলি চিনতে পারলে এটিকে নিয়ন্ত্রণ করতে আপনি উপকারি অনেক কিছু করতে পারেন।

ডায়াবেটিসের সাথে ভালভাবে জীবনযাপন করা

স্বাভাবিক খাবার খাওয়া, সক্রিয় থাকা, রক্তে শর্করার পরীক্ষা করা এবং শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের অতিরিক্ত যত্নের মাধ্যমে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিরাও পারেন তাদের রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণ করে রাখতে। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত কারও কারও হয়তবা রক্তে শর্করার নিরাপদ মাত্রা বজায় রাখতে মুখে ওষুধ খাওয়া বা ইনসুলিন ইনজেকশন ব্যবহার করার প্রয়োজন হতে পারে।রক্তে শর্করার মাত্রা আপনার লক্ষ্য পরিসরে থাকতে পারলে আপনার শরীরের শক্তি এবং মেজাজ উন্নতিবৃদ্ধি করতে পারে।ডায়াবেটিস এবং ডায়াবেটিস সম্পর্কিত অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা প্রতিরোধ করার জন্য আপনার সামগ্রিক সুস্থতার দায়িত্ব নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

ডায়াবেটিস জনীত কারণে যে সকল সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয় তার মধ্যে রয়েছে হৃদরোগ, কিডনি রোগ, স্নায়ুর ক্ষতি, এবং পা ও পায়ের পাতায় রক্ত প্রবাহ, মুখের স্বাস্থ্য, দৃষ্টিশক্তি, শ্রবণশক্তি এবং মানসিক স্বাস্থ্যের অন্যান্য সমস্যা অন্যতম। **ডায়াবেটিস জনিত জটিলতায় সৃষ্ট দুর্বল রক্ত প্রবাহের কারণে কিছু লোক তাদের আঙুল, পায়ের আঙ্গুল এমনকি পায়ের পাতাও হারাতে পারে।এই পরিস্থিতি স্বাভাবিক নয় এবং এটি প্রতিরোধ করা যেতে পারে।**

! এই সংবাদ সংকলনের কোনো তথ্যই স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সরাসরি চিকিৎসা পরামর্শের বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করা উচিত নয়।

এরি কাউন্টি সংলগ্ন প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী সংস্থা খুঁজে দেখুন এখানে: HTTPS://WWW3.ERIE.GOV/HEALTH/PCP

টাইপস এবং টার্মস

● টাইপ ১ ডায়াবেটিস

একটি দীর্ঘস্থায়ী অবস্থা যেখানে অগ্ন্যাশয় কোনো ইনসুলিন তৈরি করে না বা খুব কম ইনসুলিন তৈরি করে না।এটি হওয়ার কারণ জানা নেই,এবং এটি প্রতিরোধযোগ্যও নয়।দৈনিক ইনসুলিন ইনজেকশন এবং ক্রমাগত গ্লুকোজ পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে টাইপ ১ ডায়াবেটিসের চিকিৎসা করা হয়। অল্পবয়সী লোকদের মধ্যে প্রায়শই টাইপ ১ ডায়াবেটিস লক্ষ্য করা যায় তবে যে কোনো বয়সেই এটি হতে পারে।

● প্রাক - ডায়াবেটিস

একটি গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা যেখানে রক্তে শর্করার মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি থাকে,কিন্তু টাইপ ২ ডায়াবেটিস হিসাবে নির্ণয় করার জন্য যথেষ্ট প্রবল নয়। ৩ জনের মধ্যে ১ আমেরিকানকে প্রাক-ডায়াবেটিস প্রভাবিত করে। প্রাক-ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ৮০%-এর বেশি মানুষ জানেন না যে তাদের এটি আছে। প্রাক-ডায়াবেটিসের আগাম চিকিৎসা আপনাকে টাইপ ২ ডায়াবেটিস থেকে রক্ষা করতে পারে।

● টাইপ ২ ডায়াবেটিস

এমন একটি অবস্থা যেখানে শরীর সাধারণত ইনসুলিনের প্রতি সাড়া দেয় না।এটিকে ইনসুলিন প্রতিবন্ধকতা বলে। অগ্নাশয় তখন শরীরের কোষগুলোর প্রতিক্রিয়া জাগাতে অতিরিক্ত ইনসুলিন তৈরি করে।সময়ের সাথে সাথে অগ্ন্যাশয় ভালো থাকতে পারে না এবং যার কারণে রক্তে শর্করার পরিমাণ বেড়ে গিয়ে, প্রাক-ডায়াবেটিস এবং পরবর্তীতে টাইপ ২ ডায়াবেটিসে রূপান্তরিত হয়। এই উচ্চ মাত্রার রক্ত শর্করা শরীরের মারাত্মক ক্ষতি করতে পারে। টাইপ ২ ডায়াবেটিসের চিকিৎসা মূলত জীবনধারার পরিবর্তন এবং ওষুধ সেবনের মাধ্যমে করা হয়ে থাকে।এই অবস্থা সাধারণত ৪৫ বছরের বেশি প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে পাওয়া যায় তবে যে কোনও বয়সেও এটি হতে পারে।

● গর্ভাবস্থাকালীন ডায়াবেটিস

এটি দেখা দেয় যখন আপনার শরীর গর্ভাবস্থায় পর্যাপ্ত ইনসুলিন তৈরি করতে পারে না।এটি রক্তে শর্করার উপস্থিতি পর্যবেক্ষণ, জীবনধারার পরিবর্তন এবং ওষুধ সেবনের মাধ্যমে চিকিৎসা করা হয়ে থাকে। গর্ভকালীন সময়ে প্রাক- ডায়াবেটিসে আক্রান্তদের ঝুঁকি বেশি থাকে কিন্তু গর্ভবতী যে কেউ গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে ভুগতে পারেন।গর্ভবতী মহিলাদের সাধারণত গর্ভাবস্থার ২৪ সপ্তাহের কাছাকাছি সময়ে একটি গ্লুকোজ সহনশীলতা পরীক্ষা করা হয়।রক্তে শর্করার মাত্রা সাধারণত শিশু জন্মের পর স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে।গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত প্রায় ৫০% মহিলাদের এটি টাইপ ২ ডায়াবেটিসে রূপান্তরিত হয়।

আপনি নিজেই আপনার রোগনিদারকের চেয়ে বেশি

ইনসুলিন

ইনসুলিন একটি হরমোন যা শরীরের বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজন।আপনি যে খাবার খান তা রক্ত শর্করায় ভেঙে যায়। রক্ত শর্করা আপনার রক্তপ্রবাহে প্রবেশ করে এবং অগ্ন্যাশয়কে ইনসুলিন তৈরি করতে বলে। রক্ত শর্করাকে ইনসুলিন শরীরের কোষে শক্তির জন্য ব্যবহার করতে সাহায্য করে।ইনসুলিন লিভারকেও শক্তির জন্যে রক্ত শর্করা সংরক্ষণ করে পরবর্তীতে ব্যবহার করার জন্যে আদেশ দেয়।এটি গুরুত্বপূর্ণ যাতে শরীর ইনসুলিনের সাথে রক্ত শর্করার ভারসাম্য বজায় রাখে।যখন শরীর এই ভারসাম্য পরিচালনা করতে পারে না, তখন ডায়াবেটিসের লক্ষণ ও উপসর্গ দেখা দেয়।

ইনসুলিন প্রতিবন্ধতা

এটি দেখা দেয় আপনার শরীর যখন ইনসুলিনের সাথে ভালো সাড়া দেয় না।ইনসুলিন প্রতিবন্ধতা অস্থায়ী বা দীর্ঘস্থায়ী (দীর্ঘকালিন) হতে পারে।দীর্ঘস্থায়ী ইনসুলিন প্রতিবন্ধতার কারণে টাইপ ২ ডায়াবেটিস হতে পারে যদি এটি সঠিক সময়ের আগে চিকিৎসা করা না হয় বা চিকিৎসা করা যায় না।

কিটন্স

এক ধরণের অ্যাসিড যা আপনার শরীরে উৎপাদিত হয় যখন আপনার শরীরে রক্ত শর্করা ব্যবহার করে শক্তি যোগানোর জন্য পর্যাপ্ত ইনসুলিন থাকে না।তার পরিবর্তে, লিভার চর্বিকে ভেঙ্গে শক্তিতে রূপান্তরিত করে কিটন্স তৈরি করে।যখন খুব বেশি কিটন্স খুব তাড়াতাড়ি শরীরে তৈরি হয়,তখন এটি শরীরে মারাত্মক আকার ধারণ করে।

এটা ঠিক হয়ে উঠবে

প্রাক- ডায়াবেটিস বা ডায়াবেটিস রোগের নির্ণয় পাওয়া দুর্বিষহ বা বিরক্তিকর হতে পারে। আপনার জন্যে এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ যে , আপনি যদিও পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুদের ডায়াবেটিসের জটিলতায় ভুগতে দেখেন, তবুও আপনি ডায়াবেটিস নিয়ে ভালোভাবে বেঁচে থাকতে পারেন।

রোগ নির্ণয় করাও একটি সুযোগ হতে পারে।আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে এই রোগ নির্ণয় করার অর্থ হলো আপনার চিকিৎসা পাওয়ার পথ অধিগম্যতা রয়েছে।আপনি আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে জেনে নিতে পারেন কোন কোন পরিষেবা, স্বাস্থ সংস্থান অথবা কার্যক্রম সহজলভ্য আছে।

আপনার রোগ নির্ণয়ের পর যা আপনার করণীও তা হলো, প্রত্যেক দিনের এক একটি কার্যকলাপের ছোট ছোট পরিবর্তনের পদক্ষেপের মাধ্যমে আপনার শরীর ও মনের যত্ন নেওয়ার যথাসাধ্য চেষ্টা করতে হবে।

লক্ষণ ও উপসর্গ

লক্ষণ সমূহ সাধারণত দৃশ্যমান বা পরিমাপ করা যায়। **উপসর্গগুলি** হলো এমন অবস্থা যা আপনি অনুভব করতে পারেন বা লক্ষ্য করতে পারেন কিন্তু অন্যরা হয়তো নাও লক্ষ্য করতে পারে। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি আপনার চিকিৎসকের সাথে আপনার লক্ষ্যনিও সমস্ত লক্ষণ এবং উপসর্গ সম্পর্কে আলোচনা করা। মনে রাখবেন যে সবাই অনন্য। আপনার সুস্বাস্থ্যের লক্ষণগুলি আপনার প্রিয়জন এবং সমবয়েসিদের থেকে আলাদা হতে পারে। আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্য ওষুধ, স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং পারিবারিক ইতিহাস দ্বারাও প্রভাবিত হতে পারে।আপনার একক লক্ষণ এবং উপসর্গ সম্পর্কে আরও জানতে আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করুন।

নিম্নরক্ত শর্করা

নিম্ন রক্ত শর্করা, অথবা **হাইপোগ্লাইসেমিয়ার** লক্ষণ ও উপসর্গ প্রত্যেকের জন্যে আলাদা।নিম্ন রক্ত শর্করা বিপজ্জনক হতে পারে এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চিকিৎসা করানো উচিত।

সাধারণ লক্ষণ এবং উপসর্গ:

- কাঁপুনি
- ঘাম ঝরা
- স্নায়ুচাপ অথবা উদ্বেগ
- বিরক্তি অথবা বিভ্রান্তি
- দ্রুত হৃদস্পন্দন
- মাথা ঘোরা
- ক্ষুধা

নিম্ন রক্ত শর্করা যে কারণে হতে পারে:

- মদ্যপান
- বয়: সন্ধি
- মাসিক
- রক্তচাপের ওষুধ
- অত্যধিক ইনসুলিন গ্রহণ
- ইনসুলিন গ্রহণের সময়

উচ্চ রক্ত শর্করা

অনেক কিছুই উচ্চ রক্ত শর্করা, অথবা হাইপারগ্লাইসেমিয়া হতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে অসুস্থ হওয়া, পরিকল্পনার চেয়ে বেশি খাওয়া এবং নিজেকে পর্যাপ্ত ইনসুলিন না দেওয়া। সময়ের সাথে সাথে, উচ্চ রক্ত শর্করা দীর্ঘমেয়াদী, গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যায় রূপান্তরিত হতে পারে।

সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- খুব ক্লান্ত লাগা
- পিপাসার্থ হওয়া
- দৃষ্টি ঝাপসা হওয়া
- ঘন ঘন প্রস্রাব (পেশাব) পাওয়া

উচ্চ রক্ত শর্করার কারণ যা হতে পারে:

- পরিকল্পনার চেয়ে বেশি খাওয়া বা কম ব্যায়াম করা
- অন্য অসুস্থতা জনিত উদ্বেগ যেমন ফ্লু
- নিজেকে পর্যাপ্ত ইনসুলিন সেবন না করা

একজন ডাক্তার নির্বাচন করা?

প্রাথমিক চিকিৎসা দানকারী একজন ডাক্তার নির্বাচন করা কঠিন হতে পারে। একজন ডাক্তার নির্বাচন করার সময় কিছু বিষয় বিবেচনা করা উচিত:

- কোন ডাক্তাররা "ইন-নেটওয়ার্ক" তা খুঁজে বের করুন, মানে তারা আপনার বীমা পরিকল্পনার সাথে কাজ করে কিনা।
- আপনার স্বাস্থ্যের প্রয়োজন অনুযায়ী একজন দক্ষতা সম্পন্ন ডাক্তার খুঁজুন।কিছু কিছু প্রাথমিক চিকিৎসা দানকারী ডাক্তার অভ্যন্তরীণ ওষুধে বিশেষজ্ঞ থাকেন যারা ডায়াবেটিসের মতো রোগের প্রতিরোধ এবং চিকিৎসার দিকে মনোনিবেশ করেন।
- এমন একটি ডাক্তার অফিসের সন্ধান করুন যার কার্যীও সময় এবং অবস্থানের সাথে আপনার কর্মপরিকল্পনা ও ভ্রমণের সময়সূচীর সম্মেলন ঘটায়।কিছু ডাক্তার অফিস সন্ধ্যা এবং এমনকি সপ্তাহান্তের সময়ও খোলা থাকে।
- এমন একজন ডাক্তার খুঁজুন যাকে আপনি বিশ্বাস করতে পারেন। যখন আপনি মনে করবেন যে আপনার কথা শোনা হচ্ছে না তখন নিজেকে বিশ্বাস করুন। ডাক্তার পরিবর্তন করা অত্যন্ত চাপের হতে পারে কিন্তু এমন একজন ডাক্তার খুঁজে পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ যাকে আপনি বিশ্বাস করতে পারেন এবং যিনি আপনার কথা শোনেন।

আপনার কাছাকাছি একটি স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র খুঁজুন যেখানে সাশ্রয়ী মূল্যের প্রাথমিক যত্ন, আচরণগত স্বাস্থ্য এবং দাঁতের সেবা দানকারী রয়েছে:
পরিদর্শন করুন : snapcapwny.org/#safety

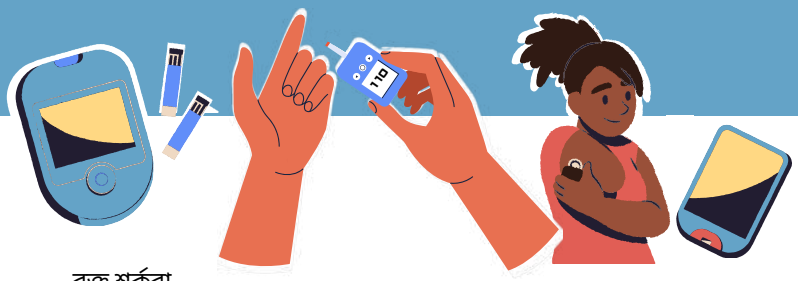
স্বাস্থ্য বীমা

মেডিকেয়ার, মেডিকেইড এবং বেশিরভাগ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বীমা পরিকল্পনাগুলি A1C পরীক্ষা এবং উপবাস ভিত্তিক রক্ত শর্করা পরীক্ষার পাশাপাশি কিছু ডায়াবেটিস সরঞ্জামের সরবরাহের জন্য অর্থ প্রদান করে থাকে। কম খরচে বা বিনামূল্যে ডায়াবেটিস সরঞ্জামের সরবরাহ খুঁজে পেতে সাহায্যের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন।

- আপনার কাজের নিয়োগকর্তাকে স্বাস্থ্য বীমার সুবিধা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।
- ২১১ WNY-তে কল করে “২১১” ডায়াল করুন অথবা ৮৯৮২১১ নম্বরে আপনার জিপ কোড টেক্সট করুন।
- পরিদর্শন করুন : nystateofhealth.ny.gov

টিপ: শিশু স্বাস্থ্য প্লাস সহ স্বাস্থ্য বীমা অন্বেষণ এবং নথিভুক্ত করার জন্য বিনামূল্যে সাহায্য পেতে NY স্টেট অফ হেলথ্ ওয়েবসাইটটিতে “এসিসটোর্স” শব্দটি অনুসন্ধান করুন। সাহায্য সহায়তা একাধিক ভাষায়,সন্ধ্যায় এবং সপ্তাহান্তে উপলব্ধ।

পরীক্ষাকরণ



রক্ত শর্করা পরিমাপন যন্ত্র | আঙুল গাঁথক | ক্রমাগত গ্লুকোজপর্যবেক্ষণ

হিমোগ্লোবিন A1C টেস্ট এটি একটি রক্ত পরীক্ষা যা দুই থেকে তিন মাসের মধ্যে আপনার গড় রক্ত শর্করার পরিমাপ করে। আপনার আঙুলের ডগা থেকে অথবা আপনার বাহু থেকে নেওয়া রক্তের নমুনা ব্যবহার করে A1C টেস্টের রক্ত পরীক্ষাটি করা যেতে পারে।এই পরীক্ষাটি ডায়াবেটিস শনাক্ত করতে এবং আপনি কীভাবে আপনার রক্ত শর্করার ব্যবস্থাপনা করছেন তা নির্ধারণ করতে ব্যবহৃত হয়। মনে রাখবেন, যাদের স্বাস্থ্যগত সমস্যা যেমন সিকেল সেল অ্যানিমিয়া থাকে তাদের ক্ষেত্রে A1C পরীক্ষার ফলাফল সঠিক নাও হতে পারে।

উপবাস ভিত্তিক রক্ত শর্করার পরীক্ষা ৮-১০ ঘন্টা খাওয়া বন্ধ (উপবাস) করার পরে রক্ত শর্করার পরিমাপ করা হয়। সাধারণত, এটি আঙ্গুলের ডগা থেকে রক্ত নিয়ে পরীক্ষা করার নমুনা।

যথেচ্ছভাবে রক্ত শর্করা পরীক্ষা আপনাকে পরীক্ষা করার সময় আপনার রক্তে শর্করার পরিমাপ করে এটি নির্ধারণ করা হয়। আপনাকে এই পরীক্ষার জন্যে উপবাস (না খাওয়া) করতে হয় না। মূলত আঙ্গুলের ডগা থেকে রক্তের নমুনা নেয়া হয়।

লিপিড প্যানেল অথবা ট্রাইগ্লিসারাইড পরীক্ষা আপনার শরীরে চর্বির পরিমাণ পরিমাপ করে। এটি প্রাক- ডায়াবেটিস,হৃদরোগ এবং হৃদ্রাঘাতের ঝুঁকি সনাক্ত করতে সাহায্য করে।

রক্ত শর্করা পরিমাপনযন্ত্র এটি রক্তের একটি ছোট নমুনা থেকে রক্ত শর্তরার পরিমাণ পরিমাপ করে, সাধারণত আপনার আঙুলের ডগা থেকে এ রক্ত নেয়া হয়। এটি দিয়ে বাড়িতে অবস্থান করে প্রতিদিন রক্ত শর্করা পরীক্ষা করা হয়।আপনি হয়তবা শুনে থাকবেন কেউ কেউ একে আঙুল গাঁথক বলে ডাকেন।

ক্রমাগত গ্লুকোজ পর্যবেক্ষক (CGM)
এটি আপনার ত্বকের নীচে ঢোকানো একটি সেন্সর ব্যবহার করে স্বয়ংক্রিয়ভাবে দিনে- রাতে প্রতি কয়েক মিনিট পরে পরে আপনার রক্ত শর্করার উপস্থিতি পরিমাপ করে। এই CGM আপনাকে যেকোনো সময় রক্তে শর্করার মাত্রা দেখতে এবং সময়ের সাথে সাথে ঘটে যাওয়া পরিবর্তনগুলি পর্যালোচনা করতে সাহায্য করে। আপনি যদি CGM ব্যবহারও করেন, তবুও আপনার CGM রিডিং সঠিক কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য একটি রক্ত শর্করার মিটার দিয়ে প্রতিদিন পরীক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ।

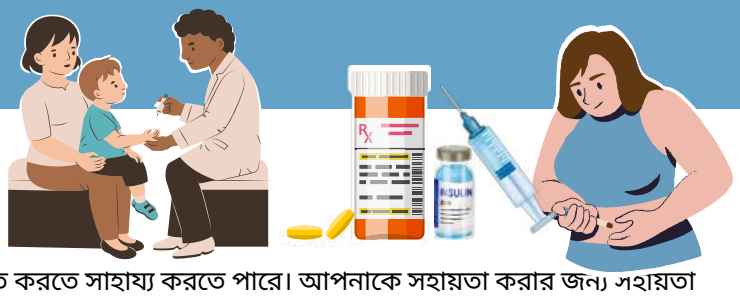
গ্লুকোজ সহনশীলতার পরীক্ষা এটি একটি পরীক্ষা যা রক্ত শর্করা উপস্থিতি পরিমাপ করার জন্যে গ্লুকোজ (গ্লুকোলা) ধারণকারী তরল পান করিয়ে পান করার আগে এবং পরের হিসেব রাখা হয়। এটি মূলত গর্ভকালীন ডায়াবেটিস পরীক্ষা করতে বেশি ব্যবহৃত হয়। সারারাত উপবাস থাকা এই পরীক্ষার জন্যে জরুরি। তারপর আপনাকে এই পানীয় পান করতে হয় এবং ১ ঘণ্টা বা ২ ঘণ্টা কিংবা কোন কোন সময় ৩ ঘণ্টা পর আপনার রক্ত শর্করার উপস্থিতি পরীক্ষা করা হয়।

ফলাফল বোঝা

ররক্তের শর্করা, গ্লুকোজ এবং লিপিডগুলিকে পরিপাম করতে, কত ডেসিলিটার (dL) রক্ততে কত মিলিগ্রাম (mg) গ্লুকোজ আছে তার পরিমাণ হিসাবে করা হয়। A1C কে আপনার রক্তপ্রবাহে গ্লুকোজের শতাংশ হিসাবে দেখানো হয়।এখানে দেখানো সংখ্যাগুলি ডায়াবেটিস নির্ণয়বিহীন লোকদের মধ্য থেকে নেয়া হয়েছে। আরও জানতে পরিদর্শন করুন: bit.ly/cdcbloodsugar

	নিম্ন	স্বাভাবিক	ডায়াবেটিস বা প্রাক-ডায়াবেটিসের ঝুঁকিতে	ডায়াবেটিস
উপবাস ভিত্তিক রক্ত শর্করা	৭০ মিগ্রা/ডিএল বা কম	৭১-৯৯ মিগ্রা/ডিএল	১০০-১২৫ মিগ্রা/ডিএল	১২৬ মিগ্রা/ডিএল বা বেশি
যথেচ্ছভাবে রক্ত শর্করা				২০০ মিগ্রা/ডিএল বা বেশি
গ্লুকোজ সহনশীলতা (২ ঘণ্টা পর)		১৪০ মিগ্রা/ডিএল বা কম	১৪০-১৯৯ মিগ্রা/ডিএল	২০০ মিগ্রা/ডিএল বা বেশি
হিমোগ্লোবিন A1c		A1C : ৫.৭% বা কম	A1C : ৫.৭%-৬.৪%	A1C : ৬.৫% বা বেশি
লিপিড প্যানেল (ট্রাইগ্লিসারাইড)	স্বাভাবিক ১৫০ মিগ্রা/ ডিএল বা কম	মধ্যবর্তী ১৫১ -১৯৯ মিগ্রা/ ডিএল	উচ্চ ২০০- ৪৯৯ মিগ্রা/ ডিএল	অনেক উচ্চ ৫০০ মিগ্রা/ ডিএল বা বেশি

চিকিৎসা



ডায়াবেটিস প্রতিরোধ কর্মসূচি

স্বাস্থ্য আচরণের পরিবর্তন অনেকাংশেই টাইপ ২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। আপনাকে সহায়তা করার জন্য সহায়তা প্রোগ্রাম অধিগম্য রয়েছে যা আপনাকে স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে শেখা,আপনার রুটিনে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ যোগ করা, স্ট্রেস পরিচালনা এবং কাজে অনুপ্রাণিত থাকা,এই পরিবর্তনগুলি নিয়ে কথাবলা সহ নানা সাহায্য করতে পারবে। এবিষয়ে আপনি আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে নিতে পারেন।

প্রেসক্রিপশন চিকিৎসা

বাস্থ্য আচরণের পরিবর্তন টাইপ ২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে পারে। আপনাকে সহায়তা করার জন্য সহায়তা প্রোগ্রাম উপলব্ধ রয়েছে যা আপনাকে স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে শেখা,আপনার রুটিনে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ যোগ করা, স্ট্রেস পরিচালনা এবং অনুপ্রাণিত থাকা সহ এই পরিবর্তনগুলি নিয়ে সাহায্য করবে। এ বিষয়ে আপনি আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে নিতে পারেন।

মৌখিক ঔষধ চিকিৎসা

একটি চিকিৎসা যা রক্ত শর্করাকে একটি নিরাপদ মাত্রায় রাখতে এবং ডায়াবেটিসের জটিলতা প্রতিরোধে সাহায্য করতে মৌখিক ওষুধ ব্যবহারের অনুপ্রেরণা জাগায়। ডায়াবেটিসের চিকিৎসার জন্যে অনেক ধরনের ওষুধ রয়েছে। মেটফর্মিন হল সবচেয়ে বেশি নির্ধারিত ডায়াবেটিসের ওষুধ যা সাধারণত অনেক ব্যবহৃত হয়।

ইনসুলিনচিকিৎসা

একটি চিকিৎসা ব্যবস্থা যা রক্ত শর্করাকে নিরাপদ মাত্রায় রাখতে সাহায্য করে এবং ডায়াবেটিসের জটিলতা প্রতিরোধ করে। এটি হরমোন ইনসুলিনের মতো কাজ করে যা শরীর সাধারণত তৈরি করে থাকে। ইনসুলিন চিকিৎসার অনেক ধরন আছে কিন্তু এটি সাধারণত ইনজেকশন বা ইনসুলিন পাম্পের মাধ্যমে গ্রহণ করা হয়।

ইনসুলিন পাম্প

ইনসুলিন পাম্প একটি পরিধানযোগ্য ডিভাইস যা ইনজেকশনের বদলে ইনসুলিন পেতে ব্যবহার করা যেতে পারে। ছোট পাম্পটি ব্যাটারির মাধ্যমে কাজ করে,সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং অবিরাম ইনসুলিন সরবরাহ করে থাকে।

ইনসুলিন সম্পর্কে আরও তথ্য জানতে,পরিদর্শন করুন:
bit.ly/cdcinsulin

আপনার দেহকে নড়ান

প্রতিদিন ২০ মিনিটের কার্যকলাপ আপনার রক্তে শর্করার ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করবে। ধারণাগুলির মধ্যে রয়েছে: হাঁটা, খেলাধুলা করা, বাড়ির কাজ করা, লন কাটা, নাচ, সাঁতার কাটা এবং সাইকেল চালানো। গুরুত্বপূর্ণ: আপনি যদি জানেন আপনার প্রস্রাবে কীটোন্স আছে, তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা না বলে ব্যায়াম করবেন না। এটি আপনার রক্ত শর্করার পরিমাণ আরও বেশি করে তুলতে পারে।

আমার শরীরে কী রক্ত শর্করার পরিবর্তন ঘটায়?

রক্ত শর্করা বেড়ে যাওয়ার কারণঃ

- খাবার
- অপর্যাপ্ত ঘুম বা একেবারেই না হওয়া
- মানসিক চাপ

রক্ত শর্করা কমে যাওয়ার কারণঃ

- ব্যায়াম
- ডায়াবেটিসের ওষুধ
- মদ্যপান

রক্ত শর্করার ভারসাম্য বজায় রাখে

- দিনে নিয়মিত সময়ে ছোট, কিন্তু বহুসংখ্যক খাবার খাওয়া
- ব্যায়াম
- ডায়াবেটিসের ওষুধ সেবন করা,যদি ডাক্তারদ্বারা নির্ধারিত হয়
- মানসিক চাপের সঠিক পরিচালনা

আমি কখন আমার রক্ত শর্করা পরীক্ষা করবো?

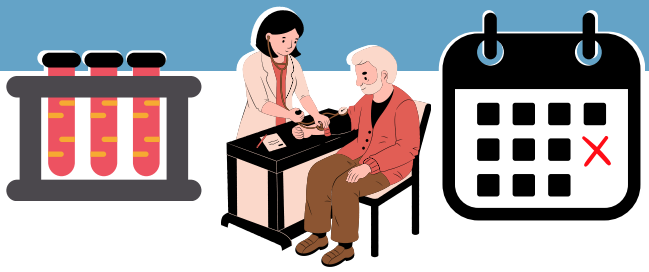
আপনার রক্তে শর্করা পরীক্ষা করা এবং অনুসরণ করে রাখা ডায়াবেটিসের সাথে ভালভাবে বেঁচে থাকার একটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। আপনি কত ঘন ঘন আপনার রক্ত শর্করা পরীক্ষা করবেন তা নির্ভর করে আপনার ডায়াবেটিসের ধরন এবং আপনি কী কী ডায়াবেটিসের ওষুধ খেয়ে থাকেন। আপনার ডাক্তার আপনাকে কীভাবে এবং কখন আপনার রক্ত শর্করা পরীক্ষা করবেন তা নির্ধারণ করতে সাহায্য করতে পারেন। ডায়াবেটিস রোগীদের রক্ত শর্করা পরীক্ষা করার সাধারণ সময়গুলির মধ্যে রয়েছে:

- আপনি যখন প্রথম ঘুম থেকে উঠবেন, কিছু খাওয়া বা পান করার আগে
- খাবারের আগে
- খাবারের দুই ঘণ্টা পরে
- শোয়ার সময়

আপনার যদি টাইপ ১ ডায়াবেটিস বা গর্ভকালীন ডায়াবেটিস অথবা টাইপ ২ ডায়াবেটিস থাকে এবং ইনসুলিন গ্রহণ করেন কিংবা প্রায়শই রক্তে শর্করার পরিমাণ কম থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তার আপনাকে আপনার রক্ত শর্করা আরও ঘন ঘন পরীক্ষা করতে চাইতে পারেন, যেমন আপনি শারীরিকভাবে সক্রিয় হওয়ার আগে এবং পরে।

প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা

ইমার্জেন্সি রুম এড়ানোর সর্বোত্তম উপায়



আপনার স্বাস্থ্য পরিচালনার সর্বোত্তম উপায়গুলির মধ্যে একটি হল নিয়মিত প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা ডাক্তারের কাছে যাওয়া। প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা ডাক্তাররা আপনাকে ডায়াবেটিসের মতো দীর্ঘস্থায়ী (দীর্ঘমেয়াদী) স্বাস্থ্যের অবস্থার প্রতিরোধ ও চিকিৎসায় সাহায্য করে থাকেন। প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা ডাক্তারেরা আপনার স্বাস্থ্যের ইতিহাস দিন থেকে দিনের এমনকি বছরের পর বছরের লিপিবদ্ধ করে রাখেন এবং আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতিতে লক্ষ্য রাখেন। বছরে অন্তত একবার প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা ডাক্তারের কাছে যেতে পারেন কারণ তারা আপনার স্বাস্থ্যের ইতিহাস সম্পর্কে ধারণা রাখতে সাহায্য করতে পারেন।

যাদের প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা দানকারী ডাক্তার নেই তাদেরকে প্রায়শই হাসপাতালের এমার্জেন্সি রুমে দেখা যায় কারণ অনির্ধারিত বা অনিয়ন্ত্রিত অসুস্থতার লক্ষণগুলি তাদের খুব অসুস্থ বোধ করিয়ে দেয়। হাসপাতালের এই অপরিমাণ পরিদর্শন এড়ানো যেতে পারে যদি নিয়মিত প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা ডাক্তারের কাছে যাওয়া যায় এবং উপসর্গগুলি আসার সাথে সাথে যত্ন নেওয়া যায়।

প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা পরিদর্শনের জন্য প্রস্তুতি নিতে, লক্ষণ, উপসর্গ এবং আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে তার একটি তালিকা লিখুন এবং আপনার সাথে করে নিয়ে আসুন, যাতে আপনি ভুলে না যান। আপনি যখন ডাক্তারের সাথে দেখা করবেন তখন ডাক্তার আপনাকে রোগের লক্ষণ এবং উপসর্গ যা যা খেয়াল করেছেন তা সম্পর্কে জানতে চাইবেন। আপনি যদি আপনার ডাক্তারের সাথে খোলামেলা এবং সৎ হন, তাহলে খুব গুরুতর হওয়ার আগেই আপনি জানতে পারবেন যে আপনার ডায়াবেটিসের মতো একটি অবস্থা আছে। আপনার ডাক্তার আপনার লক্ষণগুলির উপর ভিত্তি করে পরীক্ষার আদেশ দেবেন। এর মধ্যে রক্ত পরীক্ষা, হার্ট পর্যবেক্ষণ পরীক্ষা, এক্স-রে এবং আরও অনেক কিছু অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

আপনিই আপনার শরীরের অবস্থা ভালো জানেন

আপনি যদি কোন নিয়মবিরুদ্ধ কিছু শরীরে লক্ষ্য করেন তবে বলুন আপনার ডাক্তারকে

আপনি যদি অনুভব করেন আপনার কথা আপনার ডাক্তার শুনছেন না যখন আপনি আপনার শরীরের লক্ষণ এবং উপসর্গের কথা বলছেন, তাহলে সেটি আপনার ডাক্তারকে বলুন। যদি তারপরেও ডাক্তার আপনার কথা শুনতে চাননা তবে আপনার আরেকজন নতুন ডাক্তার খুঁজে পেতে প্রয়োজন হতে পারে। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার সাথে অন্যায় আচরণ করা হচ্ছে, তাহলে আপনার ডাক্তারের নামে আপনার স্বাস্থ্য বীমা প্রদানকারীর কাছে অভিযোগ করুন।

জটিলতা প্রতিরোধ

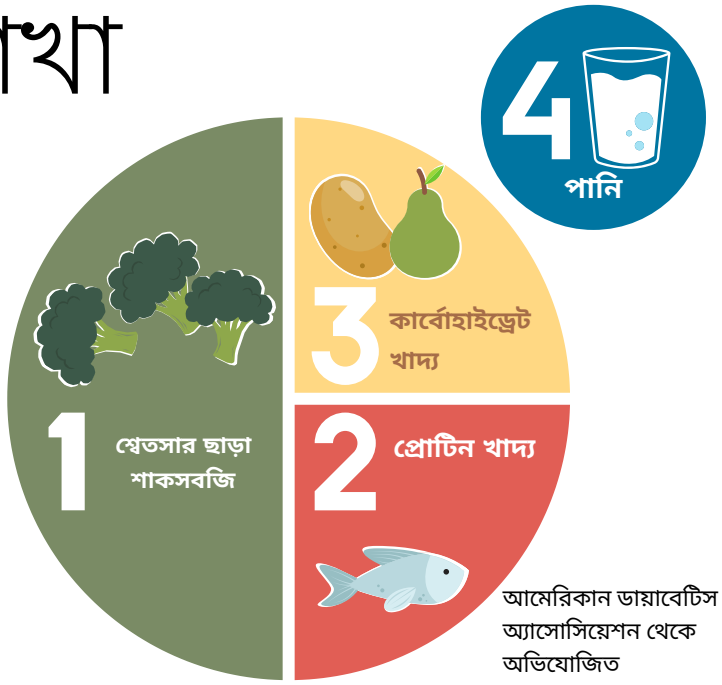
স্বাস্থ্য জটিলতা হল ডায়াবেটিসের ক্ষতিকর প্রভাব, যেমন চোখ, হৃদপিণ্ড, রক্তনালী, স্নায়ুতন্ত্র, দাঁত ও মাড়ি, পা, ত্বক বা কিডনির ক্ষতি। রক্ত শর্করার সঠিকভাবে পরিচালনা করা এবং ডাক্তারের অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি মেনে চলা এই সমস্যাগুলি প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত কিছু লোক দুর্বল রক্ত প্রবাহের কারণে আঙুল, পায়ের আঙ্গুল এমনকি পায়ের পাতাও হারাতে পারেন। এটা মোটেও স্বাভাবিক নয় এবং একে প্রতিরোধ করা যেতে পারে।যদিও ডায়াবেটিস অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হতে পারে, তারপরও আপনি অনেক উপায়ে এই জটিলতাগুলি প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে পারেন। কখনও কখনও, জটিলতার লক্ষণগুলি ডায়াবেটিসের সাথে সম্পর্কিত নাও হতে পারে। আপনার সমস্ত লক্ষণগুলি সম্পর্কে প্রত্যেক পরিদর্শনে আপনার ডাক্তারকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ, এমনকি লক্ষণগুলো যদি ভালোও হয়ে যায় বা আপনি ডাক্তারের অফিসে যাওয়ার সময় থেকে চলে গেছে বলে মনে হয়। ।

আপনার যদি এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোন একটিও বিদ্যমান থাকে তবে আপনার ডাক্তারকে কল করুন:

- আপনার পায়ের পাতায় কোন কাটা যা ঘায়ে সংক্রামিত বা নিরাময় হচ্ছেনা
- আপনার হাত বা পায়ে জ্বলন, ঝাঁকুনি, দুর্বলতা বা ব্যথা
- হজম, প্রস্রাব বা যৌনতায় পরিবর্তন
- মাথা ঘোরা বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
- দৃষ্টি বা শ্রবণ সমস্যা
- অসহায়, খিটখিটে, উদ্বিগ্ন বা অপরাধী বোধ করা

খাওয়ায় ভারসাম্য রাখা

ডায়াবেটিসের সাথে ভালভাবে বেঁচে থাকার জন্য রক্ত শর্করার সঠিক পরিচালনা করা গুরুত্বপূর্ণ এবং সারা দিন নিয়মিত সময়ে সুষম খাবার খাওয়া আপনাকে উচ্চ বা নিম্ন রক্ত শর্করার মাত্রা এড়াতে সাহায্য করতে পারে। আমেরিকান ডায়াবেটিস এসোসিয়েশন একটি ডায়াবেটিস প্লেট পদ্ধতি তৈরি করেছে যাতে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য আদর্শ খাবার কেমন হওয়া উচিত তা আমাদের চিত্রিত করতে সাহায্য করে। চিকেন, টার্কি, মটরশুটি, টোফু, মাছ বা ডিমের মতো চর্বিহীন (কম চর্বিযুক্ত) প্রোটিন বেছে নেওয়ার চেষ্টা করুন। এমন সবজি বাছাই করুন যেমন পালং শাক, কলার্ড, কেল, ব্রকলি, গাজর এবং বাঁধাকপি যাতে শ্বেতসার নেই। সাইট্রাস ফল, বেরি, বাদাম এবং বীজ, ভিটামিনে ভরপুর থাকে এবং কম চিনির হালকা খাবার হিসেবে খুবই উপকারী। কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার বাছাই করার সময়, সাদা ভাত বা রুটির বদলে বাদামী চাল বা পুরো শস্যের রুটি খেতে চেষ্টা করুন এবং অন্যান্য গোটা শস্য যেমন ওটস, কুইনো এবং ফারো খাবার বিবেচনা করুন।



আমেরিকান ডায়াবেটিস অ্যাসোসিয়েশন থেকে অভিযোজিত

ডায়াবেটিস প্লেট পদ্ধতি

স্বাস্থ্যকর খাওয়া ব্যয়বহুল হতে পারে! হিমায়িত ফল, শাকসবজি এবং মাছ কিনে অর্থ সঞ্চয় করতে পারেন। টিনজাত ফলে সাধারণত চিনি যোগ থাকে তাই এটি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য সেরা বিকল্প নয়। টিনজাত মটরশুটি এবং শাকসবজি রান্নাঘরে অনেক সময় বাঁচাতে পারে। মনে রাখবেন টিনজাত মটরশুটি এবং শাকসবজিতে লবণ যুক্ত থাকে যার কারণে খাবার আগে ভালভাবে ধুয়ে নিতে হবে। বাজেটে থেকে স্বাস্থ্যকর খাবার সহজলভ্যভাবে পাওয়ার বিষয়ে আরও জানতে পরিদর্শন করুন erie.gov/health-equity এবং সন্ধান করুন “আসুন সহজলভ্য খাবারের সম্পর্কে কথা বলি”। 🔗

আপনার ডাক্তার আপনাকে খাবারের পরিকল্পনা তৈরি করতে এবং চিনিযুক্ত খাবারগুলি কীভাবে অদল-বদল করতে হয় তা শেখার জন্য আপনাকে একজন ডায়েটিশিয়ানের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারেন। পুষ্টি এবং খাদ্য লেবেল সম্পর্কে আরও জানুন Diabetes.org 🔗

লেবেল বোঝা

আপনি যদি প্যাকেজাত খাবার এবং প্রক্রিয়াজাত খাবারের পুষ্টি সংক্রান্ত তথ্যের লেবেল বোঝতে পারেন তাতে করে আপনার পক্ষে ভাল পছন্দ করতে সাহায্য হবে, বিশেষ করে হালকা জল খাবারের বিষয়ে। কোন খাবারই খারাপ খাবার নয়, তবে অনেক খাবারই পরিমিত খাওয়া উচিত (শুধু মাঝে মাঝে)। ডায়াবেটিস পরিচালনার জন্য, মনোযোগ দিন:

- **পরিবেশনের আকার:** এটার মানে এই নয় যে কী পরিমাণ সবসময় আপনার খাওয়া উচিত! আপনি যে পরিমাণ খেয়েছেন তাতে পুষ্টির পরিমাপ করার জন্যে এটি একটি সহজ উপায়। উদাহরণস্বরূপ, পুষ্টি তথ্যের লেবেল অনুযায়ী পরিবেশন আকার হিসাবে ১ ১/২ কাপ দেখায়, তবে আপনি যদি ৩ কাপ খেয়ে থাকেন, তাহলে আপনি জানেন যে আপনাকে তালিকাভুক্ত সমস্ত তথ্য দ্বিগুণ করতে হবে। প্যাকেজে চারটি পরিবেশন রয়েছে, আপনি যদি পুরো প্যাকেজটি খেয়ে থাকেন তবে সবকিছুকে ৪ দ্বারা গুণ করুন।
- **ক্যালোরি:** আপনি যে খাবার খেয়েছেন তাতে মোট শক্তির পরিমাণ। আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন দিনে কত ক্যালোরি আপনার জন্য সঠিক।
- **মোট কার্বোহাইড্রেট:** আপনি যে খাবার খাচ্ছেন তাতে ফাইবার এবং চিনির পরিমাণের তথ্য অন্তর্ভুক্ত করা। ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য ভারসাম্যযুক্ত ফাইবার এবং শর্করা খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। উদাহরণস্বরূপ, পুরো ফলের মধ্যে ফাইবার এবং চিনি উভয়ই থাকে, কিন্তু ফলের রসে, ফাইবার (সজ্জা) ছেঁকে যায়, শুধুমাত্র শর্করা বেঁচে যায়। খেয়াল রাখবেন মোট শর্করা এবং যোগ করা শর্করার প্রতি। "যোগকরা শর্করা" এর অর্থ হল মূল উপাদানগুলিতে ইতিমধ্যে প্রাকৃতিকভাবে উপস্থিত শর্করা ছাড়াও আরও অতিরিক্ত শর্করা যোগ করা। প্রায় সব খাবারেই কিছু পরিমাণে চিনি থাকে। সব খাবারেই শর্করা যোগ করা হয়না।

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving	
Calories	**240**
	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 430mg	**19%**
Total Carbohydrate 46g	**17%**
Dietary Fiber 7g	**25%**
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	**4%**
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

শিখুনকিভাবে একটি খাদ্য লেবেল পড়তে হয় পরিদর্শন করুন: bit.ly/4azX0SW 🔗

মন এবং শরীর একসাথে সংযুক্ত

ডায়াবেটিস নির্ণয় করা এবং পরিচালনা করা অপ্রতিরোধ্য, বিরক্তিকর এবং চাপের হতে পারে। আপনার শরীর সম্পর্কে আপনার চিন্তা, অনুভূতি, বিশ্বাস,মনোভাব এবং এগুলো আপনার জন্য কতটা ভাল কাজ করছে তা স্বীকার করা বৈধ এবং গুরুত্বপূর্ণ। ডায়াবেটিসের সাথে ভালোভাবে বেঁচে থাকতে এই অনুভূতিগুলি আপনার জী বনের মধ্যে আসবে এবং যাবে। আপনার শরীর এবং মনের যত্ন নেওয়ার জন্য আপনার সর্বোত্তম চেষ্টা করা গুরুত্বপূর্ণ, যার মধ্যে মননশীলতার অনুশীলন করা, এক এক বিষয়, এক একটি দিনে ভাগ করে তত্ত্বাবধান করা এবং প্রত্যেকদিন একটি ছোট পরিবর্তন করা রয়েছে। মননশীলতা ক্রিয়াকলাপের মধ্যে রয়েছে বিশ্রাম, ধ্যান, জার্নালিং, টক থেরাপি, ব্যায়াম, যোগব্যায়াম এবং আরও অনেক কিছু।

বিষণ্ণতা একটি চিকিৎসাবিদ্যা বিষয়ক রোগ যা দুঃখ এবং হতাশার অনুভূতি সৃষ্টি করে। কখনও কখনও বিষণ্ণতা আপনাকে এমন কার্যকলাপের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলবে যা আপনি আগে উপভোগ করতেন। হতাশার কারণে মানুষ তাদের ডায়াবেটিস পরিচালনার গতি হারাতে পারে, জটিলতার ঝুঁকি বাড়াতে পারে এবং হাসপাতালে পরিদর্শন করতে পারে। ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তিদের ডায়াবেটিসবিহীন লোকদের তুলনায় ২ থেকে ৩ গুণ বেশি বিষণ্ণতা হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। এর চিকিৎসা রয়েছে এবং চাইলে সাহায্য পাওয়া যায়। থেরাপি, ওষুধ বা উভয়ই হতাশার লক্ষণগুলিকে সহজ করতে এবং আপনার ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনার সাথে আপনাকে লক্ষ্যে ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করতে পারে।আপনি এক নন। মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরও পড়তে, পরিদর্শন করুন erie.gov/health-equity এবং খুঁজুন “Let’s Talk About Mental Health.”

ডায়াবেটিস স্ব-ব্যবস্থাপনা প্রোগ্রাম

ডায়াবেটিস স্ব-ব্যবস্থাপনা প্রোগ্রাম (DSMPs) লোকেদের নতুন দক্ষতা শিখতে, আস্থা অর্জন করতে এবং ডায়াবেটিসের সাথে তাদের জীবন পরিচালনায় সহায়তা পেতে সাহায্য করে থাকে। প্রত্যেকেই ডায়াবেটিস স্ব-ব্যবস্থাপনা প্রোগ্রাম থেকে কিছু শিখতে পারে, এমনকি যদি তারা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত কারো যত্ন করে থাকে বা বহু বছর ধরে ডায়াবেটিস নিয়ে বেঁচে থাকে। আপনার এলাকায় একটি ডায়াবেটিস স্ব-ব্যবস্থাপনা কোর্সে যোগ দেওয়ার জন্য আপনার ডাক্তারকে রেফারেলের জন্য বলুন। অনেক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ডাক্তারের অফিস থেকেও একটি কোর্স অফার করা হয়ে থাকে।

এরি কাউন্টির বয়স্করা, প্রাপ্তবয়স্করা অনলাইনে সাইন আপ করে ডায়াবেটিস স্ব-ব্যবস্থাপনা ক্লাসে যোগ দিতে পারেন। ক্লাসের সময়সূচী পুরো কাউন্টি জুড়ে বিভিন্ন অবস্থানের উপর ভিত্তি করে আবর্তিত হয়ে থাকে।
আরও তথ্য জানতে, যোগাযোগ করুন:

এরি কাউন্টি সিনিয়র সার্ভিসেস

কল: (716) 858-8526

ইমেইল: choosehealth@erie.gov

ভিজিট: erie.gov/seniorservices/living-healthy-workshops