

## পথ্য

ডায়াবিটিসের জন্য উৎকৃষ্ট খাদ্য পরিকল্পনার মধ্যে আছে এইগুলি:

- বিভিন্ন রকমের কতটা পরিমাণ খাদ্য খেলে আপনার রক্তের শর্করার ক্ষতি করবে তা বুঝতে পারা
- স্বাস্থ্যকর খাদ্য পছন্দ করা
- নিয়মিতভাবে ঠিক সময়ে খাবার খাওয়া

প্রোটিন অথবা চর্বি যতটা না ক্ষতি করে, তার থেকেও স্টার্চ এবং শর্করা(কার্বোহাইড্রেট) রক্তের শর্করার পক্ষে বেশী ক্ষতিকর। রুটি, পাস্তা, সিরিয়াল, বিন, দুধ, ফল ও ফলের রস, এবং মিষ্টি জাতীয় খাদ্যগুলি লিভে কার্বোহাইড্রেট থাকে। আপনার শরীর যতটা কার্বোহাইড্রেটের দরকার তার বেশী কার্বোহাইড্রেট খেলে আপনার রক্তের শর্করার মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। আপনার কার্বোহাইড্রেট খাওয়ার দিকে নজর রাখতে আপনি সারা দিনের মধ্যে সমানভাবে ছড়িয়ে দিন, এবং তাতে আপনি রক্তের শর্করার পরিমাণকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন।

## ব্যায়াম

ব্যায়াম, আপনার শরীরের মধ্যের রক্তের শর্করাকে ব্যবহার করে রক্তে শর্করার পরিমাণকে কমাতে সাহায্য করে। আপনার ডাক্তারের সঙ্গে আপনার অসুখের কথা আলোচনা করে কয়েক ধরনের ব্যায়ামে স্বেচ্ছা লিখে সীমিত করুন। ধীরে ধীরে ব্যায়াম শুরু করুন, যাতে আপনি প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে তিন দিন, 30 থেকে 60 মিনিট ধরে ব্যায়াম করতে পারেন। ব্যায়ামের উদাহরণ হচ্ছে হাঁটা, নাচা, সাঁতারকাটা এবং বাইক চালানো।



## পায়ের যত্ন নেওয়া

যখন আপনার ডায়াবেটিস হবে, তখন আপনার শরীরের ব্যাপারে একটু বশী করে যত্ন নেওয়া জরুরী। আপনার পা অবশ্য হওয়ার জন্য, কমপক্ষে বছরে একবার ডাক্তারকে পাদুটি দেখান।

আপনার পাদুটি সুস্থ রাখতে এই সব করা উচিত

- পায়ের লালচে ভাব, ঘাম, কড়া, শক্তভাব, এবং পায়ের নখ বা চামড়া ফেটে যাওয়ার ব্যাপারে প্রতিদিনই লক্ষ্য রাখুন। পায়ের তলা দেখবার জন্য প্রয়োজনে আয়না ব্যবহার করুন। কোনরকম সমস্যা দেখা দিলে, তৎক্ষণাত ডাক্তারকে রিপোর্ট করুন।
- সোজাসুজি করে আপনার পায়ের নখ কাটুন, কোনাকুনি করে নয়।
- কেবলমাত্র ভালভাবে ফিট করে এমন আরামদায়ক জুতো পরুন।
- জুতো পরার আগে ভেতরটা পরীক্ষা করে নিন।
- ফুটো ছাড়া পরিস্কার সূতির মোজা পরুন।
- কোথাও খালি পায়ের হাঁটবেন না, এমন কি বাড়ীর ভেতরেও।



এই পুস্তিকায় প্রকাশিত তথ্যগুলি মেডিক্যাল কেয়ার এবং আপনার ডাক্তারের পরামর্শের বিকল্প হিসাবে ব্যবহার করা উচিত নয়। আপনার নিজস্ব সমস্যা অনুযায়ী আপনার ডাক্তারের চিকিৎসার সঙ্গে পার্থক্য থাকতে পারে

মেট্রো প্লাস হেল্থ প্ল্যান  
160 Water St. 3<sup>rd</sup> Fl, New York, NY 10038

সদস্যের জন্য তথ্য:

1-800-303-9626

মেট্রো প্লাস হেল্থ প্ল্যানের ব্যাপারে তথ্য:

1-800-475-METRO

[www.MetroPlus.org](http://www.MetroPlus.org)

02/07 (BEN)

# ডায়াবিটিসের নিয়ন্ত্রণ Managing Diabetes



 **MetroPlus**  
Health Plan  
1-800-475-METRO  
WWW.METROPLUS.ORG

## ডায়াবিটিসের চিকিৎসা

আপনার ডায়াবিটিসের চিকিৎসার একটি প্রধান লক্ষ্য হল, আপনার রক্তের শর্করার মাত্রা যতদূর সম্ভব স্বাভাবিকের কাছাকাছি নিয়ন্ত্রনে রাখা। সাধারণত নোকেদের রক্তের শর্করার পরিমাণ হল:

**খাবারের আগে** – 80 এবং 120 mg/dL এর মধ্যে

**খাবার 1-2 ঘন্টা পরে** – 100 থেকে 180 mg/dL

**শোবার সময়** – 110 থেকে 150 mg/dL

আপনার ডাক্তারকে বলুন, আপনার উপযুক্ত, রক্তের শর্করার উচ্চ পরিমাণের মাপ স্থির করে দিতে।

আপনার ডায়াবিটিস যে নিয়ন্ত্রনে আছে, তা দেখার জন্য দুটি ভাল উপায় আছে। আপনাকে উভয় উপায়ই অনুসরণ করতে হবে।

### 1) আপনার রক্তের শর্করার পরিমাণ পরীক্ষা করুন।

- ব্যক্তিগত ব্যবহারের জন্য কোন ব্লাড গ্লুকোজ মিটার কি করে ব্যবহার করতে হয়, তা আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে শিখে নিন।
- আপনার পরীক্ষার সময় সারণী কি হবে, তা ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিন। আপনাকে হয়ত বলতে পারেন, যে খাবার আগে এবং খাবার পরে, এবং শোবার সময় পরীক্ষা করতে।
- একটা ডায়েরী তে ফলাফল নোট করে রাখুন। ডাক্তারের কাছে যাবার সময় এটা সঙ্গে করে নিয়ে যান, যাতে তিনি চেক করে দেখতে পারেন যে আপনার রক্তের শর্করা নিয়ন্ত্রনে আছে বা নেই।



### 2) একটি গ্লাইকোসাইলেটেড হিমোগ্লোবিন (HbA1c) পরীক্ষা করান।

- এই পরীক্ষা আপনাকে 8 থেকে 12 সপ্তাহের রক্তের শর্করার মাত্রার গড় মান জানিয়ে দেবে। আপনার রক্তে শর্করার পরিমাণ নিয়ন্ত্রনে আছে না নেই, তার একটা অপেক্ষাকৃত পরিষ্কার চিত্র এটা তুলে ধরতে পারে।
- আপনার ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রনের, এবং তার চিকিৎসার ওপর নির্ভর করে আপনার ডাক্তারের অফিসে প্রতি 3 থেকে 6 মাস অন্তর একটা HbA1c পরীক্ষা করে নেওয়া উচিত।
- আপনার HbA1c 7% এর কম হওয়া উচিত।

### ডায়াবিটিসের মোটামুটি যত্ন

নীচের তালিকাটি দেখায় আপনার ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রন এবং শরীরের যত্ন নেবার জন্য কি কি পরীক্ষা করা উচিত তার একটা সংক্ষিপ্তসার।

প্রত্যেক সাক্ষাৎকারে	তারিখ এবং ফল
পায়ের পরীক্ষা	
নিজস্ব যত্নের পরিকল্পনা রিভিউ	
ওজনের পরীক্ষা	
প্রতি বছরে একবার	তারিখ এবং ফল
দাঁতের পরীক্ষা	
ডাইলেটেড চক্ষু পরীক্ষা	
সম্পূর্ণরূপে পায়ের পরীক্ষা	
ফ্লু সট	
কিডনির পরীক্ষা	
কমপক্ষে একবার	তারিখ এবং ফল
নিউমোনিয়া সট	

সূত্র: ন্যাশানাল ডায়াবিটিস এডুকেশন প্রোগ্রাম (ndep.nih.gov)

### সম্ভাব্য সমস্যাগুলি

বহু লোক আছেন, যারা তাদের রক্তের শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রিত মধ্যে রাখতে পারেন, তারা গুরুত্বপূর্ণ কোন সমস্যার মধ্যে নাও পড়তে পারেন। আপনার রক্তের শর্করার পরিমাণ যথাসম্ভব স্বাভাবিকের কাছাকাছি রাখলে, আপনি নিম্নলিখিত রোগের সম্ভাবনা কমাতে পারেন :

- চোখের সমস্যাগুলি ( অন্ধত্ব )
- কিডনির রোগ
- অস্রোপচারে পায়ের পাতার অথবা পা বাদ দেওয়া (এম্পুটেসন)
- নার্ভের ক্ষতি (অসাড় ভাব)
- হৌন সংক্রান্ত সমস্যা (পুরুষত্বহীণতা)
- ঘন ঘন সংক্রমণ
- হৃদযন্ত্রে আঘাত, অথবা স্ট্রোক

### কেমন করে আমি সমস্যাগুলি এড়াতে পারি?

- আপনার খাদ্য তালিকা অনুসরণ করুন
- নিয়মিত ব্যায়াম করুন
- ওষুধ দেওয়া হলে, পরামর্শ মতন ওষুধগুলি নিন
- নিয়মিতভাবে আপনার রক্তের শর্করার পরিমাণ পরীক্ষা করান এবং তার ফলাফল লিখে রাখুন
- প্রায়ই আপনার ব্লাড প্রেসার পরীক্ষা করান
- প্রতি বছর একবার করে সম্পূর্ণভাবে চক্ষু পরীক্ষা করান
- প্রতি বছরে কমপক্ষে 2 থেকে 4 বার করে HbA1c পরীক্ষা করান
- প্রত্যেক বছর, প্রস্রাবে প্রোটিন আছে কিনা পরীক্ষা করান
- আপনার কোলেস্টেরল পরীক্ষা করান
- আপনার পায়ের পাতায় বা চামড়ায় যদি কোন লাল ভাব সংবেদনশীলতা বা জ্বালা হয় তবে তা পরীক্ষা করিয়ে নিন
- যদি আপনি ধূমপান করেন তবে তা বন্ধ করুন