ডায়াবেটিস কি?

যখন আপনার ডায়াবেটিস থাকে, তখন আপনার খাদ্য থেকে পাওয়া শক্তিকে আপনার শরীর ব্যবহার করতে পারে না। আপনার শরীরে ইনসুলিন তৈরী হওয়ার এবং তা ব্যবহার করার একটা সমস্যা হয়। ইনসুলিন একটা হরমোন, যা আপনার শরীরকে রক্ত শর্করা(ব্লাড সুগার) ব্যবহার করতে সাহায্য করে। দু রকমের ডায়াবেটিস আছে: টাইপ 1 এবং টাইপ 2।

- *টাইপ 1 ডায়াবেটিসে , আপনার শরীরে সামান্য বা কোন ইনসুলিন তৈরী হয় না।*
- *টাইপ 2 ডায়াবেটিসে, আপনার শরীরে সাধারণ ভাবে যদিও ইনসুলিন তৈরী হয়, কিন্তু আপনার শরীর তা ভাল ভাবে ব্যবহার করতে পারে না।*

দুই ধরনের ডায়াবেটিসেই রক্তে শর্করা জমা হয়, কারণ তা ব্যবহৃত হয় না। যেহেতু শর্করা রক্তের মধ্যে থেকে যায়, তাই, আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা বেশী হয়ে যায়। উচ্চ ব্লাড সুগারের মাত্রা আপনার রক্ত নালী, এবং নার্ভগু লির ক্ষতি সাধন করতে পারে, এবং, দীর্ঘ দিন ধরে তা গু রুতর স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হতে পারে। আপনার ব্লাড সুগারের মাত্রা যতদূর সম্ভব স্বাভাবিকের কাছাকাছি রাখতে পারলে, আপনি এইগু লির ঝুঁকি কমাতে পারেন:

- চোখের সমস্যা
- কিডনির সমস্যা
- পা এবং পায়ের পাতার অ্যাম্পুটেশন (কেটে বাদ দেওয়া)
- যৌন সংক্রান্ত সমস্যা
- হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোক

গর্ভাবস্থায় আপনার হাই ব্লাড সুগার হলে ***গর্ভকালীন (জেসচেশনাল) ডায়াবেটিস*** হয়। গর্ভাবস্থায় মহিলাদের শরীরের পরিবর্তণ হওয়ার জন্য জেসচেশনাল ডায়াবেটিস হয়। যদি আপনি গর্ভবতী হন, তাহলে আপনি আপনার ডাক্তারের সঙ্গে জেসচেশনাল ডায়াবেটিসের ব্যপারে কথা বলুন।

টাইপ 1 ডায়াবেটিস

টাইপ 1 ডায়াবেটিস থাকা লোকদের ব্লাড সুগারকে নিয়ন্ত্রনে রাখার জন্য আবশ্যিক ভাবে ইনসুলিন নিতে হবে। সাধারণত, মানুষের যখন বয়স কম থাকে, তখন তাদের টাইপ 1 ডায়াবেটিস আরম্ভ হয়, কিন্তু যে কোন বয়সেই এটা হতে পারে।

টাইপ 1 ডায়াবেটিসের **কারণের** সঙ্গে যুক্ত আছে:

- পরিবারের মধ্যে টাইপ 1 ডায়াবেটিসের ইতিহাস
- শরীরের মধ্যের ইনসুলিন তৈরী হওয়ার কোষগু লি নষ্ট হয়ে যাওয়ার সমস্যা

উপসর্গগু লি হচ্ছে:

- তৃষ্ণা বেড়ে যাওয়া
- প্রস্রাব বেড়ে যাওয়া
- ক্ষুধা বেড়ে যাওয়া
- হঠাৎ ওজন হ্রাস
- অত্যন্ত ক্লান্ত বোধ করা

কিটোঅ্যাসিডোসিস একটি কঠিন সমস্যা, যা সাধারণত টাইপ 1 ডায়াবেটিস লোকদেরই হয়। এটা হওয়ার কারণ যদি শরীর ইনসুলিন ব্যবহার করতে না পারে, তাহলে শরীর তার শক্তির জন্য ব্লাড সুগারকে ব্যবহার করতে পারে না। এর পরিবর্তে শরীর চর্বি ব্যবহার করে বর্জ্য তৈরী করে। যদি আপনি কিটোঅ্যাসিডোসিস এর পর্য্যায় থাকেন, তাহলে আপনার হয়ত :

- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী ক্ষুধার্ত ও তৃষ্ণার্ত বোধ করতে পারেন
- বমি বা পেটব্যাথা করতে পারে
- শ্বাস প্রশ্বাসে ফলের গন্ধ পেতে পারেন
- গভীর ভাবে, এবং তাড়াতাড়ি শ্বাস প্রশ্বাস নেন
- জ্বর হতে পারে
- যদি আপনি প্রস্রাব পরীক্ষা করেন, দেখবেন, স্ট্রীপের ওপর রঙের পরিবর্তণ হয়েছে
- ব্লাড সুগারের মাত্রার পরিমান 240mg/dl বা তার বেশী

আপনার নিজে নিজে কিটোঅ্যাসিডোসিসের চিকিৎসা চেষ্টা করা উচিত নয়! তাড়াতাড়ি ডাক্তারকে ডাকুন!

টাইপ 2 ডায়াবেটিস

যাদের টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে তাদের সঠিক খাদ্য পরিকল্পনা, ব্যায়াম, খাওয়ার ওষুধ, এবং/বা ইনসুলিন দিয়ে চিকিৎসা করা যায়। টাইপ 2 ডায়াবেটিস, খুবই সাধারণ ধরনের ডায়াবেটিস। যদিও এটা কম বয়সীদেরও হতে পারে, কিন্তু টাইপ 2 ডায়াবেটিস এদেরই বেশী হয় যাদের:

- বয়স 40 বছরের বেশী
- ওজন বেশী
- ডায়াবেটিসের পারিবারিক ইতিহাস আছে
- গর্ভাবস্থায় ডায়াবিটিস ছিল
- 9 পাউন্ডেরও বেশী ওজনের বাচ্চা প্রসব হয়েছে
- অসুস্থতা অথবা দুর্ঘটনার কারণে চাপ আছে
- উচ্চ রক্তচাপ আছে
- আফ্রিকান আমেরিকান, ইস্পাহান আমেরিকান, অথবা নেটিভ আমেরিকান

উপসর্গগু লি হল:

- ক্লান্ত বোধ করা
- শুকনো এবং খসখসে চামড়া
- হাত ও পায়ে যন্ত্রনা এবং অসাড় বোধ করা
- প্রায়ই সংক্রমন হওয়া
- প্রস্রাব করা বেড়ে যাওয়া
- অস্পষ্ট দেখা
- যৌন প্রক্রিয়ায় সমস্যা
- কাটা এবং ঘা ধীরে ধীরে শুকানো

টাইপ 2 ডায়াবেটিসের প্রায়ই কোন উপসর্গ দেখা যায় না

যদি আপনার বা আপনার পরিবারের কোন সদস্যের উপরের উপসর্গগুলির তিনটি বা তার বেশী থেকে থাকে, তাহলে, অবশ্যই ডায়াবেটিসের পরীক্ষা করে নেওয়া উচিত।

হাইপোগ্লাইসেমিয়া কি?

হাইপোগ্লাইসেমিয়া, বা লো ব্লাড সুগার হল, যখন আপনার ব্লাড সুগারের মাত্রা স্বাভাবিকের থেকে কম, বা 70 mg/dl এর থেকে কম থাকে।

উপসর্গগুলি হল:

- মিষ্টি এবং ঝালে কাঁপুনি
- ক্লান্ত বোধ করা
- ক্ষুধা বৃদ্ধি
- দ্রুত হৃদস্পন্দন অনুভব করা
- বিহ্বল বোধ করা
- অস্পষ্ট দেখা বা মাথা যন্ত্রনা

আপনার হাইপোগ্লাইসেমিয়ার উপসর্গগুলি অনুভব করার কোন প্রয়োজন নেই।

হাইপোগ্লাইসেমিয়ার চিকিৎসা

আপনার লো ব্লাড সুগারের চিকিৎসা এখনই করা জরুরী। যদি আপনার ব্লাড সুগারের পরিমান 70 mg/dl এর কম হয়, এবং যদি আপনি গর্ভবতী না হন, তাহলে নীচের যে কোন একটি গ্রহণ করুন:

- ½ কাপ ফলের রস, অথবা সাধারণ সোডা (সুগার ফ্রি নয়)
- 1 এক টেবিল চামচ মধু, বা চিনি

যদি আপনি ১৫ মিনিটের মধ্যে ভাল বোধ না করেন, তাহলে চিনির সঙ্গে আরও কিছু খেয়ে আবার চেষ্টা করুন। এর পরেও যদি আপনার ব্লাড সুগার লো থাকে, তবে ডাক্তারকে এখনই ডাকুন!

হাইপারগ্লাইসেমিয়া কি ?

হাইপারগ্লাইসেমিয়া, **অথবা উচ্চ ব্লাড সুগার হল,** যখন আপনার ব্লাড সুগারের মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী বা, খাওয়ার আগে 120 mg/dl, এবং খাওয়ার পরে 180 mg/dl হয়। যদি এরকম প্রায়ই ঘটে, তাহলে এটা এমন সমস্যা যার প্রতি লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন। আপনার ডাক্তার কে তা জানান।

উপসর্গগুলি হল:

- অস্বাভাবিক ভাবে ক্ষুধা বা তৃষ্ণা বেড়ে যাওয়া
- প্রায়ই ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া, বিশেষ করে রাত্রে
- শুকনো অথবা খসখসে চামড়া
- ক্লান্ত অথবা ঘুমন্ত বোধ করা
- অস্পষ্ট দেখা
- ঘন ঘন সংক্রমন

হাইপারগ্লাইসেমিয়ার চিকিৎসা

আপনার হাইপারগ্লাইসেমিয়া আছে তা জানার কয়েক ঘন্টার মধ্যে এর চিকিৎসা আরম্ভ করা অত্যন্ত জরুরী। এর চিকিৎসার মধ্যে থাকতে পারে ওষুধ বা তার ডোজের পরিবর্তন, আরও যত্ন সহকারে খাদ্য পরিকল্পনা, এবং নিয়মিত ব্যায়াম।

ডায়াবেটিসের উপর আরও তথ্য জানার জন্য, খবর দিন :

মেট্রো প্লাস কেয়ার ম্যানেজমেন্ট অ্যাকশন লাইন

1-800-579-9798

এই পুস্তিকায় যে সব তথ্যগুলি দেওয়া আছে, তা মেডিকেল কেয়ার বা ডাক্তারের পরামর্শের বিকল্প হিসাবে ব্যবহার করা উচিত নয়। ডাক্তার আপনার নিজস্ব উপসর্গগুলি দেখে যা চিকিৎসার পরামর্শ দেবেন, তা এর থেকে আলাদা হতে পারে।

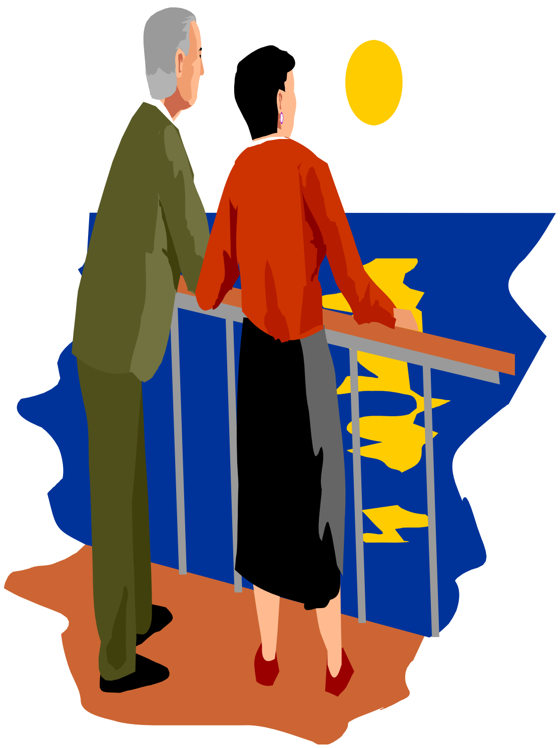
MetroPlus Health Plan
160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038
সদস্যের তথ্যের জন্য:
1-800-303-9626
মেট্রো প্লাস হেল্থ প্ল্যানের জন্য তথ্য :
1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

02/07 (BEN)

ডায়াবেটিস কি ?

(What is Diabetes?)



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