

ডায়াবেটিস



ডায়াবেটিস কী?

- ডায়াবেটিস হলো গুরুতর স্বাস্থ্য অবস্থা যা আপনার শরীরের ইনসুলিন (একটি হরমোন যা রক্ত শর্করা নিয়ন্ত্রণ করে) তৈরি করার ক্ষমতা এবং ব্যবহারকে প্রভাবিত করে। ডায়াবেটিস হলে, আপনার শরীরের রক্ত শর্করা স্বাভাবিক স্তরে বজায় রাখতে সমস্যা হয়।
- ডায়াবেটিসের কারণে অন্ধত্ব, কিডনি ফেলিওর, নার্ভের ক্ষতি, পায়ের ক্ষতি অথবা হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের কারণে সময়ের আগে মৃত্যুও হতে পারে।
- জীবনযাত্রায় পরিবর্তন করা হলে এটি আপনার ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে পারে এবং আপনার সর্বাঙ্গীণ স্বাস্থ্যের উন্নতি হতে পারে।

ডায়াবেটিসের প্রকার


বছরের সময়ের পরিক্রমায় ডায়াবেটিস হতে পারে এবং আপনার বয়স হওয়ার সাথে-সাথে এটি হওয়া বেশি স্বাভাবিক। তিনটি সবচেয়ে সাধারণ প্রকার হলো:


- টাইপ 1** তখন হয় যখন আপনার শরীর যথেষ্ট পরিমাণে ইনসুলিন তৈরি করতে পারে না।
- টাইপ 2** সবচেয়ে সাধারণ প্রকার এবং আপনার শরীর সঠিকভাবে ইনসুলিন ব্যবহার না করতে পারলে এটি হয়। এই ধরনের ডায়াবেটিসে আক্রান্ত পাঁচজন প্রাপ্তবয়স্কের মধ্যে একজন জানেনই না যে তাদের এটি আছে।
- জেনেটিকাল** ডায়াবেটিস গর্ভাবস্থার সময় হয় এবং আপনার ও আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। এই ধরনের ডায়াবেটিস প্রসবের পর সেরে যায় কিন্তু জীবনের পরবর্তী সময়ে টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।


ডায়াবেটিসের নিয়ন্ত্রণ


- ডায়াবেটিস হওয়ার সাধারণ **ঝুঁকির** মধ্যে রয়েছে যদি আপনার বয়স 45 বছর এবং তার চেয়ে বেশি হয়; অতিরিক্ত ওজন, স্থূলতা অথবা ডায়াবেটিসের পারিবারিক ইতিহাস থাকে; অথবা শারীরিকভাবে নিষ্ক্রিয় হন। যেখানে লোকেরা থাকেন, শেখেন, কাজ করেন এবং বেড়ে ওঠেন সেই জায়গাও তাদের ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে।
- ডায়াবেটিসের **লক্ষণের** মধ্যে থাকতে পারে ঘন ঘন প্রস্রাব, তৃষ্ণা অথবা ক্ষুধা; ঝাপসা দৃষ্টি; আপনার হাত অথবা পায়ের অসাড়তা অথবা রঙন; ক্লান্তি এবং শুষ্ক ত্বক; অথবা ক্ষত এবং কাটা যা খুব ধীরে-ধীরে শুকোয়। যদিও, ডায়াবেটিসে আক্রান্ত বেশিরভাগ লোকেদের কোনও লক্ষণের অভিজ্ঞতা হয় না।


জীবনযাত্রায় পরিবর্তন ডায়াবেটিস প্রতিরোধে, বিলম্বিত করতে এবং নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে। আপনি:

 আরও বেশি পুষ্টিকর খাবার যেমন ফল এবং সব্জি খেতে পারেন এবং কম প্রক্রিয়াকৃত খাবার খেতে পারেন। পরামর্শের জন্য choosemyplate.gov দেখুন।

 চিনিযুক্ত পানীয়ের পরিবর্তে জল পান করুন।

 ধূমপান বন্ধ করুন।

 আরও বেশি চলাফেরা করে এবং কম সময় বসে থেকে বেশি ব্যায়াম করুন।

 স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন

হেলথ বুলেটিন

সমস্ত হেলথ বুলেটিন দেখার জন্য nyc.gov/health-এ যান। বিনামূল্যের প্রতিলিপি অর্ডার দেওয়ার জন্য **311** নম্বরে কল করুন।

একটি পরিচর্যা প্রকল্প পাওয়া

ডায়াবেটিসের জন্য একটি পরিচর্যা প্রকল্প তৈরি করার ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন, যার মধ্যে থাকবে:

- স্বাস্থ্যকর খাবার এবং ব্যায়ামের জন্য লক্ষ্য
- নিয়মিত চেকআপ এবং নির্দেশ অনুযায়ী ওষুধ খাওয়া
- গ্রুপ সাপোর্ট কর্মসূচি
- কোলেস্টেরল এবং রক্ত শর্করার জন্য নিয়মিত পরীক্ষা
- মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য সহায়তা, যেমন অবসাদ অথবা উদ্বেগ

যত্ন নেওয়া

- ✓ **nyc.gov/health**-এ যান এবং NYC-তে স্বাস্থ্যকর খাবার এবং সক্রিয় জীবনযাপনের নির্দেশিকা (Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC) পড়ার জন্য এবং কিভাবে জীবনযাত্রা পরিবর্তন লক্ষ্যগুলি স্থির করবেন সে ব্যাপারে পরামর্শের জন্য **"healthy eating" (স্বাস্থ্যকর খাবার)** খুঁজুন।
- ✓ ধূমপান বন্ধ করার জন্য সহায়তা পান: **nysmokefree.com**-এ **নিউ ইয়র্ক স্টেট স্মোকাস কুইটলাইন (New York State Smokers' Quitline)** দেখুন অথবা 866-697-8487 নম্বরে কল করুন।
- ✓ মানসিক স্বাস্থ্যের চ্যালেঞ্জগুলির জন্য যত্ন নিন: **nyc.gov/nycwell** -এ যান অথবা 888-692-9355 নম্বরে কল করুন।
- ✓ যদি আপনার খাবার, গৃহ, স্বাস্থ্য পরিচর্যা অথবা ঔষধের দাম দিতে কোনও সমস্যা থাকে তাহলে সাহায্যের জন্য **311** নম্বরে কল করুন।

সংস্থানসমূহ

সংযুক্ত হোন



@nychealthy



nychealth



@nychealthy



nychealth



nyc health

আরও জানুন

nyc.gov/health অথবা **cdc.gov** -এ যান এবং **"diabetes" (ডায়াবেটিস)** খুঁজুন।

সর্বশেষ স্বাস্থ্য বুলেটিন গ্রহণ করুন

ইমেল **healthbulletins@health.nyc.gov**.



এই হেলথ বুলেটিনের অতিরিক্ত ভাষা এবং অন্যান্য অনুবাদিত স্বাস্থ্য সামগ্রীর জন্য **nyc.gov/health/pubs** -এ যান। নিজের ভাষায় পরিষেবা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। নিউইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তরের অফিস এবং ক্লিনিকে এই পরিষেবাদি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।