

# কোথা থেকে আরম্ভ করবেন

## ডায়াবেটিস কি?

ডায়াবেটিস এমন একটি অবস্থা যখন আপনার ব্লাড সুগারের মাত্রা খুব বেড়ে যায়। আপনার শরীর দ্বারা তৈরি ইনসুলিন নামে প্রাকৃতিক হরমোনের সাহায্যে আপনার শরীর ব্লাড সুগারের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যে হয়তো পর্যাপ্ত ইনসুলিন থাকে না অথবা ভালভাবে ইনসুলিন ব্যবহার করতে পারেন না। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তির এগুলি হওয়ার বেশি সম্ভাবনা থাকে:

- নার্ভের ক্ষতি
- চোখের সমস্যা এবং অন্ধত্ব
- কিডনির রোগ
- অসময়ে মৃত্যু
- স্ট্রোক
- হৃদরোগ

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে আপনি একা নন।



9 জন প্রাপ্তবয়স্ক নিউ ইয়র্কবাসীদের মধ্যে একজনের ডায়াবেটিস আছে বলে জানানো হয়েছে।

## আপনার কি করা উচিত?

ডায়াবেটিস একটি গুরুতর রোগ, কিন্তু আপনি দীর্ঘ এবং সুস্থ জীবন কাটাতে পারেন। আপনাকে এই কাজগুলি করতে হবে:



নিয়মিতভাবে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে দেখা করবেন।



যদি আপনি ধূমপান করেন তাহলে বন্ধ করুন। পরামর্শের জন্য [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com)-এ যান।



পরামর্শ অনুযায়ী আপনার ওষুধ খান।



চিনিযুক্ত পানীয়ের পরিবর্তে পানি/জল খান।



প্রতি বছর অন্তত একবার চক্ষু পরীক্ষা করান।



আরও বেশি চলাফেরা করে এবং কম সময় বসে থেকে শারীরিক কার্যকলাপ বৃদ্ধি করুন।



স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন। পরামর্শের জন্য [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)-এ যান।



প্রত্যেক ছয় মাসে আপনার ডেন্টিস্টের সঙ্গে দেখা করুন।



খাদ্য গুণাগুণে পরিপূর্ণ খাবার যেমন ফল এবং সব্জি বেশী খাবেন এবং প্রক্রিয়াজাত খাবার কম খাবেন।



আপনার পা পরিষ্কার এবং শুকনো রাখবেন, এবং কোনও রকম ক্ষত, কাটা অথবা অন্যান্য সমস্যার জন্য প্রত্যেক রাতে যাচাই করবেন। যদি কোনও সমস্যা ঘটে, যতটা তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার ডাক্তারকে জানান।