

ডায়াবেটিস নিয়ে ভালোভাবে বাঁচুন

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS



# ডায়াবেটিস কী?

রক্তে খুব বেশি পরিমাণ সুগার থাকলে ডায়াবেটিস দেখা দেয়। আপনার রক্তের সুগার নিয়ন্ত্রণের জন্য আপনার দেহ ইনসুলিন নামক একটি হরমোন ব্যবহার করে। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের হয় পর্যাপ্ত ইনসুলিন থাকে না অথবা তারা ভালোভাবে ইনসুলিন ব্যবহার করতে পারে না।

দুই ধরনের ডায়াবেটিস আছে:

**টাইপ 1** আপনার দেহ ইনসুলিন তৈরি করে না।

**টাইপ 2** আপনার দেহ পর্যাপ্ত পরিমাণে ইনসুলিন তৈরি করে না অথবা আপনার রক্তের সুগার নিয়ন্ত্রণের জন্য ইনসুলিনকে যথাযথভাবে ব্যবহার করে না। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত বেশিরভাগ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির টাইপ 2 ডায়াবেটিস রয়েছে।

ডায়াবেটিসের কারণে কী কী স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে?

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের নিম্নলিখিতগুলো দেখা দেয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে:

- + হৃদরোগ
- + স্ট্রোক
- + চোখের সমস্যা ও অন্ধত্ব
- + কিডনির রোগ
- + পায়ের আঙুল বা পায়ের পাতা কেটে ফেলা

ডায়াবেটিসের লক্ষণ বা উপসর্গগুলো কী কী?

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত অনেক ব্যক্তির কোনো লক্ষণ থাকে না। অন্যদের ক্ষেত্রে, লক্ষণগুলো সময়ের সাথে সাথে ধীরে ধীরে দেখা দিতে পারে অথবা এতই মৃদু থাকে যে সেগুলো লক্ষ করা হয় না। কিছু কমন লক্ষণের মধ্যে রয়েছে:

অত্যন্ত ক্লান্ত বোধ করা



ক্ষত বা কাটা জায়গা ধীরে ধীরে নিরাময় হওয়া



ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া



আপনার হাতে বা পায়ের শির শির ভাব, ব্যথা, বা অসাড়তা



ঝাপসা দৃষ্টি



স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ভূস্ফার্ড/ক্ষুধার্ত থাকা



## আমার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য আমি কী করতে পারি?

ডায়াবেটিসের কোনো নিরাময় নেই, কিন্তু আপনি  
ডায়াবেটিস নিয়ে একটি দীর্ঘ ও সুস্থ জীবন যাপন করতে  
পারেন। আপনার করা প্রয়োজন এমন তিনটি জিনিস এখানে  
দেয়া হয়েছে:

# 1

### সুস্থ থাকার জন্য নিয়মিত যত্ন নিন

- + আপনার জন্য উপযুক্ত একটি ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনা পরিকল্পনা তৈরি করার জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনার সব অ্যাপয়েন্টমেন্টে আসার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।
- + আপনার বর্তমান A1C সম্পর্কে জানুন এবং আপনার জন্য A1C-এর কোন মাত্রাটি সবচেয়ে ভালো তা জানুন।
- + আপনার ওষুধপত্র নিয়ে কোনো সমস্যা হলে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।



# 3

## সক্রিয় থাকুন এবং স্বাস্থ্যসম্মত ওজন বজায় রাখুন।

সপ্তাহের বেশিরভাগ দিন 30 মিনিট সক্রিয় থাকুন। দিনে আরো বেশি চলাফেরা করার উপায় খুঁজে বের করুন:

- + বাস বা সাবওয়ে থেকে এক স্টপ আগে নেমে যান এবং বাকি পথ হেঁটে যান
- + লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করুন
- + যখনই আপনার জন্য সুবিধাজনক হবে যেমন লাঞ্চার বিরতিতে বা ডিনারের পর অল্প কিছুদূর হাঁটুন

# 2

## স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খান

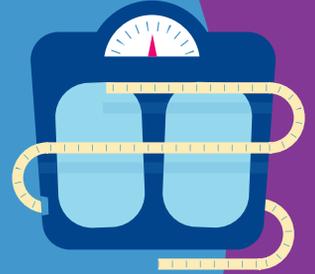
বেশি করে খান:

- + শাকসবজি ও ফল
- + কম-চর্বিযুক্ত প্রোটিন, যেমন শিম, মুরগি, মাছ, বা ডিম
- + আস্ত শস্য, যেমন বাদামি চাল বা আস্ত শস্যের রুটি

কম খাবেন:

- + প্রক্রিয়াজাত মাংস, যেমন সসেজ, বেকন, ও কোন্ড কাট
- + সাদা ভাত, মিষ্টি, ভাজা খাবার, ও সাদা ময়দা দিয়ে তৈরি করা খাবার
- + চিনিযুক্ত পানীয়, যেমন সোডা, জুস, ও জিনজার অ্যাল

আপনার জন্য সবচেয়ে ভালোভাবে কাজ করবে এমন একটি খাদ্য পরিকল্পনা তৈরির জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কথা বলুন।



## আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করুন:



- ✦ দুপুরের ও রাতের খাবারে আপনার প্লেটের অর্ধেকটা আপনার পছন্দের শাকসবজি বা একটি সাধারণ সালাদ দিয়ে পূর্ণ করুন।



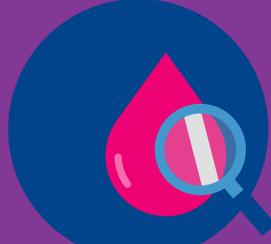
- ✦ আপনার রক্তের সুগার কমানোর জন্য আপনি ওষুধ গ্রহণ করলে, সেগুলো প্রতিদিন গ্রহণ করুন। আপনার ওষুধপত্র সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কথা বলার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।



- ✦ আপনার পা পরীক্ষা করান। কিভাবে আপনার পা পরীক্ষা করাতে হয় সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কথা বলুন।



- ✦ সোডা ও জুসের পরিবর্তে পানি বা কার্বোনেটেড পানি পান করুন। এটিকে আরো বেশি সতেজকারক করতে আপনার গ্লাসে লেবু বা শশার টুকরা যোগ করুন।



- ✦ আপনার রক্তের সুগার পরীক্ষা করুন। আপনার রক্তের সুগারের ফলাফল কী অর্থ বহন করে সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কথা বলুন। আপনার রক্তের সুগার পরীক্ষার ফলাফল আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলোতে নিয়ে আসুন।



- ✦ আপনার চোখ পরীক্ষা করান। বছরে একবার আপনার চোখ পরীক্ষা করানো উচিত। আপনার চোখ পরীক্ষা করানোর জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কথা বলুন।

আপনার মহল্লায় একজন ডাক্তার খুঁজে বের করতে অথবা ডায়াবেটিস সম্পর্কে আরো জানতে, [nychealthandhospitals.org/diabetes](http://nychealthandhospitals.org/diabetes) ওয়েবসাইট দেখুন

জীবন সুস্বাস্থ্যে কাটান।

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য ফোন করুন  
**1-844-NYC-4NYC**



সংযুক্ত থাকুন। আমাদেরকে অনুসরণ করুন।

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

**Bengali**