

প্রি-ডায়বেটিস এবং ডায়বেটিসের সাধারণ আলোচনা

প্রি-ডায়বেটিস কি?

- প্রি-ডায়বেটিস হল একটি স্বাস্থ্যগত অবস্থা যেখানে আপনার ব্লাড সুগার লেভেল স্বাভাবিক অবস্থার চেয়ে বেশী থাকে, কিন্তু টাইপ ২ ডায়বেটিস হওয়ার পর্যায়ে যায়নি।
- জীবনযাত্রায় পরিবর্তন এনে এটাকে টাইপ ২ ডায়বেটিসে রূপান্তরিত হওয়া থেকে প্রতিরোধ করা সম্ভব।

ডায়বেটিস কি?

- ডায়বেটিস হল একটি অসুখ যাতে শরীর রক্তে সুগারের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেনা।
- এই অবস্থায় শরীর সঠিক ভাবে ইন্সুলিন ব্যবহার করতে পারে না অথবা পর্যাপ্ত পরিমাণ ইন্সুলিন তৈরি করতে পারে না।
- হজমের সময়, খাবার ভেঙ্গে সুগারে পরিণত হয় এবং তা পরে রক্তে প্রবেশ করে।



ডায়বেটিসের লক্ষণ

- বার বার প্রস্রাব করা
- অতিরিক্ত তৃষ্ণা
- অতিরিক্ত ক্ষুধা
- অস্বাভাবিক ওজন কমে যাওয়া
- ক্লান্তি বেড়ে যাওয়া
- সহজে রেগে যাওয়া
- অস্পষ্ট দেখা
- চামড়ার ঘা অথবা ব্যাথা সহজে না শুকানো

কাদের ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেশী?

ঐসকল লোক যারা/যাদেরঃ



শারীরিক কার্যক্রম কম করেন



অতিরিক্ত ওজন আছে



কিছু নির্দিষ্ট জাতি/গোষ্ঠী
দক্ষিণ এশিয়ান, হিস্পানিক
বা আফ্রিকান
আমেরিকানদের ডায়াবেটিস
হবার সম্ভাবনা বেশী)



পারিবারিক ডায়াবেটিসের
ইতিহাস আছে (বাবা, মা, ভাই,
বোন)



প্রেগন্যান্সি বা গর্ভাবস্থায়
যেসকল মহিলাদের
ডায়াবেটিস ছিল (জ্যাস্টেশনাল
ডায়াবেটিস)

হিমোগ্লোবিন A1c (এইচ বি A1c) কি?

- ব্লাড সুগারের একটি পরিমাপ যা আপনার ডাক্তারের দেয়া ব্লাড টেস্টের মাধ্যমে জানা যায়।
- রক্তে গত ২-৩ মাসের ব্লাড সুগারের গড় পরিমাণ প্রদান করে।
- হিমোগ্লোবিন A1c লক্ষ্য মাত্রা
 - যার ডায়াবেটিস আছে: ৭ এর নিচে
 - যার প্রি-ডায়াবেটিস আছে: ৬.৪ এর নিচে

ডায়াবেটিসের এ বি সি

আপনার স্বাস্থ্য রক্ষায় হিমোগ্লোবিন A1c, ব্লাড প্রেশার, এবং কোলেস্টেরল লেভেল সম্পর্কে জানুন।

এ-তে এ-ওয়ান-সি (হিমোগ্লোবিন এ1সি)	বি-তে ব্লাড প্রেসার	সি-তে কোলেস্টেরল
<ul style="list-style-type: none"> হিমোগ্লোবিন এ1সি হল রক্তে বিগত ২-৩ মাসের গ্লুকোজের বা সুগারের গড় হিসাব এ-ওয়ান-সি লক্ষ্য মাত্রাঃ <ul style="list-style-type: none"> যার ডায়বেটিস আছেঃ ৭ এর নীচে যার প্রি-ডায়বেটিস আছেঃ ৬.৪ এর নীচে 	<ul style="list-style-type: none"> শিরা বা ধমনীর দেয়ালের উপর রক্ত যে চাপ দেয় তাকে বলা হয় রক্তচাপ। রক্তচাপের লক্ষ্য মাত্রাঃ <ul style="list-style-type: none"> যার ডায়বেটিস আছেঃ ১৩০/৮০ এর নীচে যার প্রি-ডায়বেটিস আছেঃ ১২০/৮০ এর নীচে 	<ul style="list-style-type: none"> রক্তে একটি চর্বি যুক্ত উপাদান হল কোলেস্টেরল যা শিরা বা ধমনীর দেয়ালের উপর জমতে থাকে। যাদের ডায়বেটিস আছে, সচরাচর তাদের কোলেস্টেরল বেশী থাকে। আপনার কোলেস্টেরলের লক্ষ্যমাত্রা কেমন হওয়া উচিত, সে বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন

• স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া

ডায়বেটিস প্রতিরোধ বা নিয়ন্ত্রণের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

- স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখে
- ব্লাড সুগার কমায়

• কিছু প্রয়োজনীয় পরামর্শঃ

- বেশী করে শাক-সব্জি খান
- চিনি/মিষ্টি এবং ভাজা খাবার কম
- সাদা ভাত এবং রুটি কম খান—এগুলোতে অনেক সুগার থাকে!

• ব্যায়াম করুন

ডায়বেটিস প্রতিরোধ বা নিয়ন্ত্রণের জন্য নিয়মিত ব্যায়াম করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

- ব্লাড সুগার কমায়
- ওজন নিয়ন্ত্রণ করে
- মানসিক অবস্থার উন্নতি করে
- আরও শক্তি যোগায়

আরও বেশী করে ব্যায়াম করুনঃ সপ্তাহে অন্তত ১৫০ মিনিট ব্যায়াম করার পরামর্শ দেয়া হয়ে থাকে!

একে অপরকে সহযোগিতা করা

- এরকম কোন বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে বিবেচনা করুন যিনি আপনাকে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের ব্যাপারে সাহায্য করতে পারবেন!
- স্বাস্থ্য আরও ভাল রাখতে পরিবারের সদস্য বা কোন বন্ধুর সহায়তা কামনা করুন।
- যারা কোন সঙ্গীর সাথে ব্যায়াম করেন, তাদের আরও বেশী ব্যায়াম করার সম্ভাবনা বেশী।

