



ডায়বেটিসজনিত বিভিন্ন জটিলতা

Citation:

NYU Center for the Study of Asian American Health and NYU-CUNY Prevention Research Center (2017). "DREAM Project (Diabetes Research, Education, and Action for Minorities) Curriculum: Diabetes Management Resources for the Bangladeshi Community." New York, NY

Acknowledgements: This protocol and associated curriculum materials were developed with support by Grant Numbers P60 MD000538 (NIH National Institute for Minority Health and Health Disparities), 1U48 DP001904-04 (Centers for Disease Control and Prevention), U58 DP004685 (Centers for Disease Control and Prevention New REACH Program), UL1 TR000038 (National Center for Advancing Translational Sciences), and funding from the New York City Department of Health and Mental Hygiene.



শারীরিক কার্যক্রম!

কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মী ১০ থেকে ১৫ মিনিট শারীরিক কার্যক্রম পরিচালনা করেন।



DREAM Project



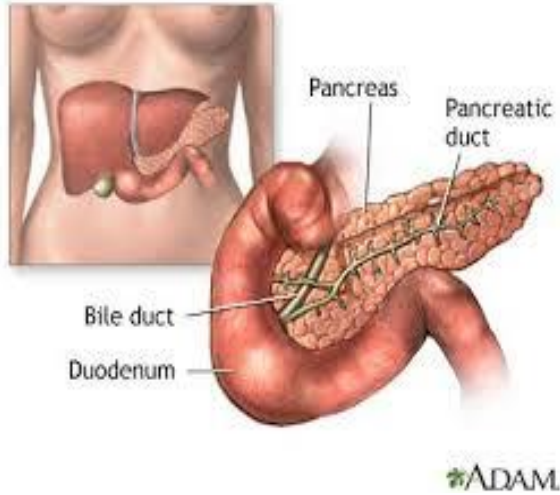
আজকের আলোচনা

সেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা যা জানতে পারবেনঃ

- দীর্ঘ মেয়াদী ডায়বেটিসের জটিলতা
- ডায়বেটিস এবং চোখের রোগ
- ডায়বেটিস এবং নার্ভ নষ্ট হয়ে যাওয়া
- ডায়বেটিসের জন্য পায়ের পাতার যত্ন নেওয়ার গুরুত্ব
- ডায়বেটিস এবং হার্টের রোগ
- ডায়বেটিস এবং দাঁতের মাড়ির রোগ
- ডায়বেটিস এবং কিডনি রোগ
- ডায়বেটিস এবং ধূমপান
- আপনি আরও জানতে পারবেন কিভাবে আপনি নিজে এই সব জটিলতা প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন

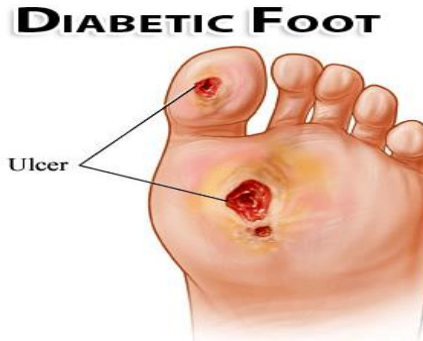
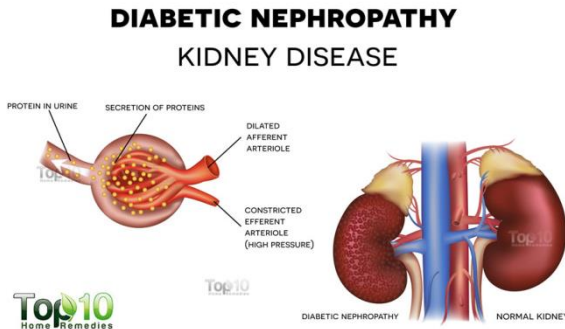
আলোচনা

ডায়েবেটিস শরীরের বিভিন্ন অংশ আক্রান্ত করতে পারে।
আপনি কি জানেন ডায়েবেটিস শরীরের কোন কোন অংশ আক্রান্ত করে?



জটিলতা

- ডায়েবেটিস আক্রান্ত ব্যক্তিদের কিছু কিছু মারাত্মক স্বাস্থ্যগত জটিলতা দেখা দিতে পারে।
 - যেমনঃ চোখ, কিডনি, হাট, পা, দাঁত এবং নাভের সমস্যা।



ডায়বেটিস জনিত চোখের জটিলতা

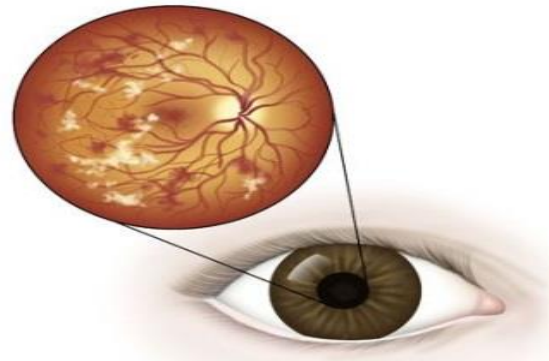
- ডায়বেটিস জনিত চোখের রোগ বলতে অনেকগুলো চোখের সমস্যাকে বুঝায়। চোখের সব সমস্যাই তীব্র দৃষ্টিহীনতা বা অন্ধত্বের কারণ হতে পারে



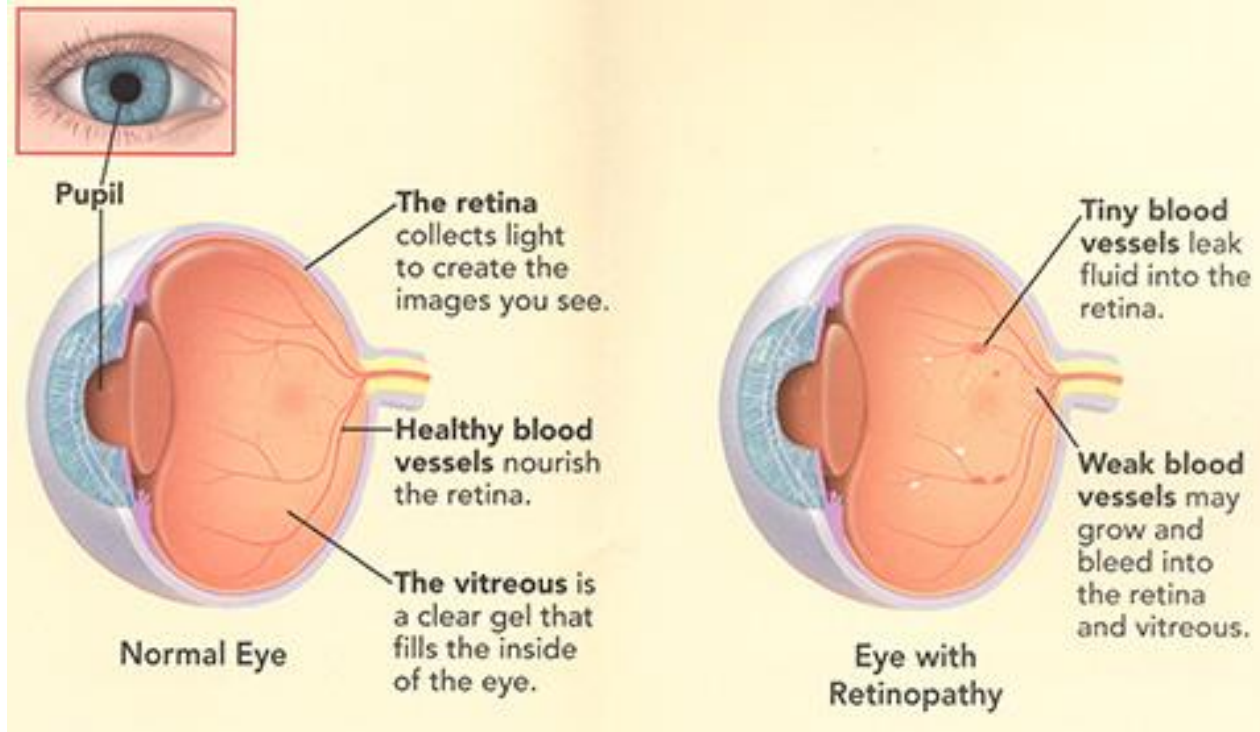
ডায়বেটিস জনিত চোখের জটিলতা

- ডায়বেটিক রেটিনোপ্যাথি—রেটিনার ব্লাড ভেসেলগুলো নষ্ট করে দেয়।
- ছানি পড়া (ক্যাটারেক্ট)—চোখের দৃষ্টি ঘোলাটে করে দেয়। অল্প বয়সেই ডায়বেটিস আক্রান্তদের চোখে ছানি পড়ে।
- গ্লোকোমা- চোখের ভেতরে ফ্লুয়িডের প্রেশার বৃদ্ধি করায় যা চোখের নাভ এবং দৃষ্টিশক্তির ক্ষতি করে। অন্যান্য প্রাপ্ত বয়স্কদের চেয়ে ডায়বেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তির গ্লোকোমা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

Diabetes Affects the Retina



ডায়বেটিস রেটিনোপ্যাথি



ডায়বেটিক রেটিনোপ্যাথি কি?

- ডায়বেটিক রেটিনোপ্যাথিতে আক্রান্ত রোগীর রেটিনার ব্লাড ভেসেল ফুলে যেতে পারে এবং সেই সাথে কিছু ফ্লুয়িড নির্গত হতে পারে। অন্যান্যদের ক্ষেত্রে রেটিনায় অস্বাভাবিক নতুন ব্লাড ভেসেল জন্ম নেয়।
- রেটিনা হল চোখের পেছনে আলোক সংবেদনশীল একটি টিস্যু। ভাল দৃষ্টিশক্তির জন্য স্বাস্থ্যসম্মত রেটিনা প্রয়োজন।
- ডায়বেটিক রেটিনোপ্যাথি খারাপ অবস্থা সৃষ্টি বা দৃষ্টিশক্তি হারানোর কারন হতে পারে।
- ডায়বেটিক রেটিনোপ্যাথি সাধারণত দুচোখেই প্রভাব বিস্তার করে।



Normal vision



Vision with
diabetic retinopathy



চোখের জটিলতার লক্ষণ

ডায়বেটিসে রেটিনা নষ্ট হবার কোন লক্ষণই হয়তো দেখা যাবেনা,
তবে সাধারণত নিচের এক বা একাধিক লক্ষণ দেখা যেতে পারেঃ

- ঘোলাটে বা ডাবল দেখা
- রিং, ফ্লাশিং লাইট বা খালি স্পট দেখা
- অন্ধকার বা ভাসা ভাসা দেখা
- আপনার একটি বা দুটি চোখেই ব্যাথা অনুভূত হওয়া
- আপনার চোখের কোনোকুনি অবস্থিত কোন কিছু দেখতে অসুবিধা হওয়া





আলোচনা

- ‘নার্ভ’ বা স্নায়ু কি? শরীরের কোন অংশে নার্ভ রয়েছে?
 - নার্ভ শরীরের অন্যান্য অংশ থেকে তথ্য আদান-প্রদান করে ব্রেইনে পৌঁছে দেয়। শরীরের কোন অংশে আঘাত লাগলে নার্ভ ব্রেইনে এই খবর পৌঁছে দেয়। এজন্য আমরা ব্যথা অনুভব করি। আপনার সবগুলো নার্ভ একসাথে নার্ভাস সিস্টেম বা স্নায়ুতন্ত্র তৈরি করে।



ডায়বেটিস কিভাবে নার্ভকে ক্ষতি করে?

- অনেক বছর ধরে হাই ব্লাড গ্লুকোজ থাকার কারণে অক্সিজেন বহনকারী ব্লাড ভেসেল গুলো নষ্ট হয়ে যায়।
- হাই ব্লাড গ্লুকোজ নার্ভের কভারে আঘাত করে। নষ্ট হয়ে যাওয়া নার্ভ তথ্য প্রদান বন্ধ করে দিতে পারে অথবা খুব ধীরে ধীরে তথ্য প্রদান করে।



নার্ভ নষ্ট হলে কি হয়?

নার্ভ নষ্ট হয়ে যাওয়ার কারণে আপনারঃ

- বাহু, হাত, পা বা পায়ের পাতা অনুভূতিহীন হয়ে পড়তে পারে;
- আপনি ব্যাথা, গরম বা ঠাণ্ডা অনুভব করতে পারবেন না;
- আপনি পিন বা সুই বিদ্ধ হবার মত প্রচণ্ড ব্যাথা, জ্বালা-পোড়া বা টন টন অনুভব করবেন; এবং
- আপনার ইনফেকশন নিয়ন্ত্রণ করতে সমস্যা হতে পারে।

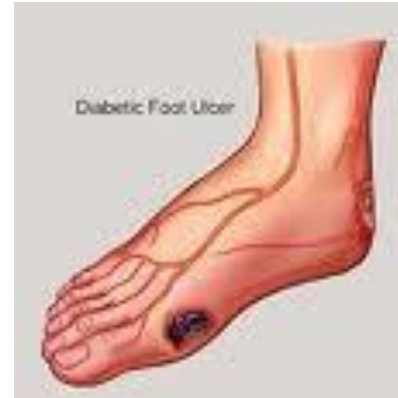


নার্ভ নষ্ট হওয়া কিভাবে প্রতিরোধ করা যায়

- আপনার ব্লাড গ্লুকোজ স্বাভাবিক রাখুন।
- ধূমপান করবেন না।
- আপনার পায়ের পাতার যত্ন নিন।
- আপনার হাতের, বাহুর, পায়ের পাতা বা পায়ে, পেট, বাওলস বা ব্লাডারের যে কোন সমস্যা ডাক্তারকে বলুন।
- আপনি শারীরিক সম্পর্ক করার সময় যদি কোন সমস্যা অনুভব করেন তাও ডাক্তারকে বলুন।

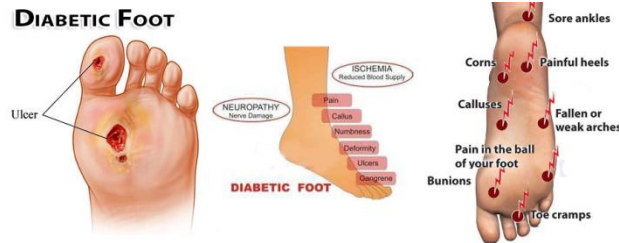


ডায়বেটিস এবং পায়ের জটিলতা



ডায়বেটিস এবং পায়ের পাতার জটিলতা

- পায়ের চামড়া যদি একবার ফেটে যায় বা কেটে যায়, ইনফেকশন সেখান থেকেই শুরু হয়।
- খুব দ্রুত এই ইনফেকশন গুরুতর সমস্যায় পরিনত হতে পারে।
- জটিলতার লক্ষণসমূহ হলঃ
 - পা লাল হয়ে যাওয়া;
 - ফুলে যাওয়া;
 - ব্যাথা অনুভব করা;
 - পা গরম হয়ে যাওয়া বা ফ্লুয়িড নির্গত হওয়া।



পায়ের পাতার যত্ন

- পায়ের যত্ন নিনঃ
 - কোমল সাবান দিয়ে প্রতিদিন আপনার পায়ে পাতা এবং চামড়া ধৌত করুন
 - কনুই দিয়ে পরীক্ষা করে নিন পানিটা খুব গরম কিনা
 - পায়ের পাতায় এবং চামড়ায়, কিন্তু পায়ের দুই আঙ্গুলের মাঝখানে নয়, লোশন ব্যবহার করুন। দুই আঙ্গুলের মাঝখানে লোশন ব্যবহার করলে জীবাণু বৃদ্ধি পেতে পারে
 - ফেটে যাওয়া চামড়ার যত্ন নিন



পায়ের পাতার জটিলতা প্রতিরোধে

- আপনার ডায়বেটিস ভালভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখুন;
- আপনার খাবার পরিকল্পনা, ব্যায়াম বা ডায়বেটিসের ঔষধ খাওয়ার ক্ষেত্রে মেডিকেল টিম (ডাক্তারের) সহায়তা নিতে হতে পারে;
- আপনি নিজে যদি আপনার পায়ের পাতার যত্ন না নেন, তাহলে পায়ের পাতা ও চামড়ার যত্নে পৃথিবীর অন্যান্য সকল পদ্ধতি অর্থহীন।



পায়ের পাতার ইনজুরি প্রতিরোধে

- কখনই খালি পায়ে থাকবেন না, এমনকি অল্প দূরত্বের ক্ষেত্রে না, এবং বাড়ীতেও না
- কম হীলের ভাল আরামদায়ক এবং আগুলের দিকটা চওড়া জুতা পড়ুন
- পায়ের কড়া (কর্নস/ ওয়ার্টস), শক্ত চামড়া এবং পায়ের যত্ন নিতে আপনার ডাক্তারকে দেখান। নিজে নিজে কাটবেন না
- দরকার হলে ওয়াইড (w) লেখা জুতা কিনবেন

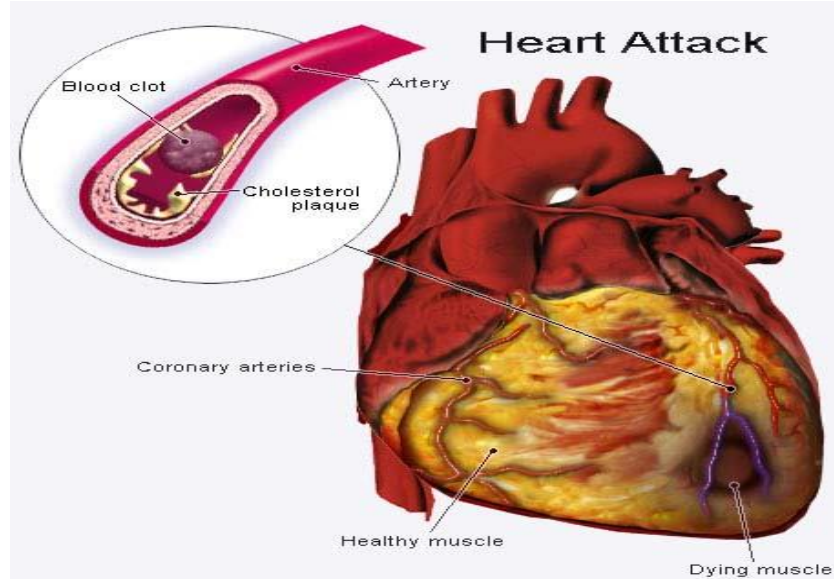


ডায়বেটিস এবং হার্টের জটিলতা

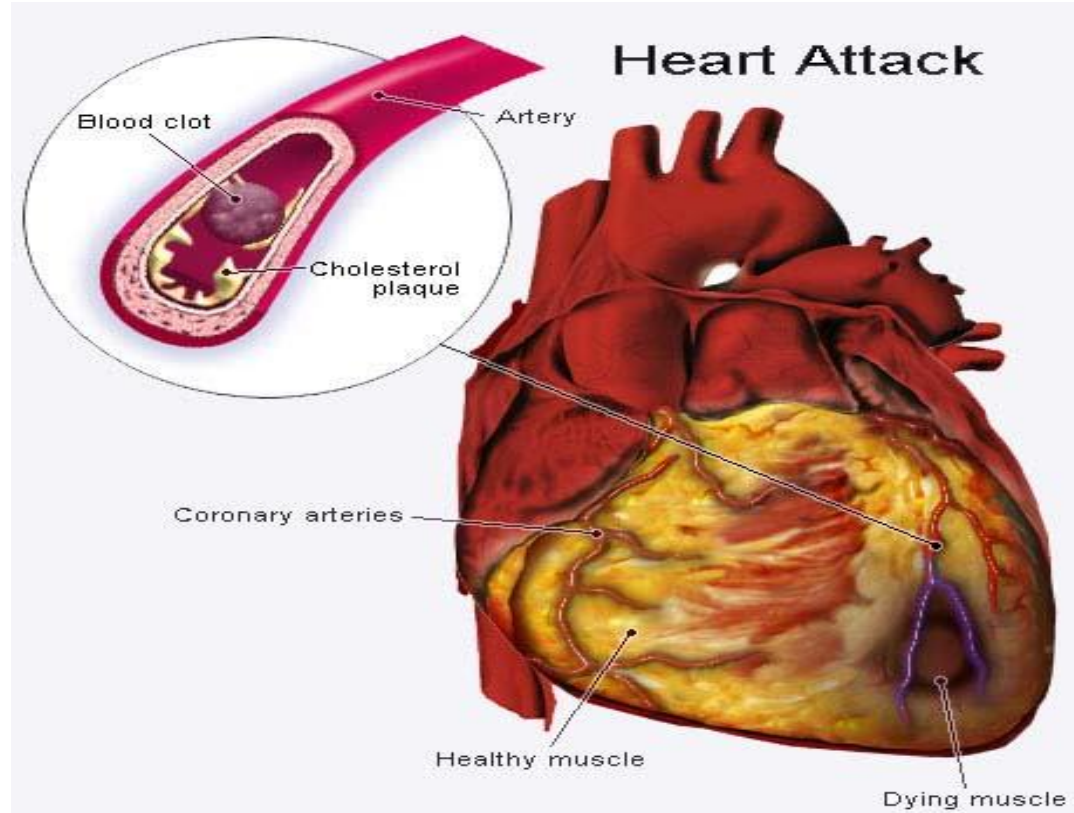


ডায়বেটিস এবং হার্টের জটিলতা

- ডায়বেটিস সহ অন্যান্য আর কিছু বিষয় ব্লাড কোলেস্টেরল লেভেলকে হাই করতে পারে।
- কোলেস্টেরল শরীরের ভেতরে তৈরি হয় যা শরীরের অনেক গুরুত্বপূর্ণ কাজে ব্যবহৃত হয়। আবার অতিরিক্ত কোলেস্টেরল শরীরের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর। সেশন ২-তে আপনারা দেখেছেন যে প্রাণী জাতীয় খাবার থেকে সাধারণত খারাপ কোলেস্টেরল আসে। (যেমনঃ কলিজা, ডিম, গরুর মাংস)
- কোলেস্টেরল অনেক হাই হয়ে গেলে রক্তনালী সরু হয়ে যায় বা বন্ধ হয়ে যায়।



হাট এ্যাটাকে কি হয়?



এনজাইনা

- বুকের ব্যথাকে এনজাইনা বলা হয়
- যখন আপনার এনজাইনা হবে, তখন আপনি বুকে, বাহুতে, কাঁধে কিংবা পিটে প্রচণ্ড ব্যথা অনুভব করবেন
- আপনার হার্ট বিট তখন খুব বেড়ে যায় (অনেকটা আপনি যখন ব্যায়াম করেন, তখনকার মতই) এবং খুব বেশি ব্যথা অনুভূত হয়



হাট এ্যাটাকের লক্ষণ

- বুকে ব্যাথা বা অস্বস্তিবোধ করা
- বাহু, পিট, চোয়াল কিংবা ঘাড়ে ব্যাথা বা অস্বস্তিবোধ করা
- হজম না হওয়া বা পাকস্থলিতে ব্যথা অনুভূত হওয়া
- শ্বাস-প্রশ্বাসে কষ্ট হওয়া
- ঘামানো

যদি আপনি বুকে অনবরত ব্যথা অনুভব করেন, তাহলে ৯১১ কল করুন।



সেশন #১ থেকে জেনেছি...

এ-তে এ-ওয়ান-সি (হিমোগ্লোবিন এ1সি)	বি-তে ব্লাড প্রেশার	সি-তে- কোলেস্টেরল
<ul style="list-style-type: none">• এটা একটা ল্যাব পরীক্ষা• বিগত তিন মাসের ডায়বেটিসের গড় হিসাব করে• ৭ -এর নীচে রাখলে ভাল• বছরে অন্তত দুই বার এ1সি টেস্ট করবেন	<ul style="list-style-type: none">• ডায়বেটিস আক্রান্ত ব্যক্তির ক্ষেত্রে ১৩০/৮০ নীচে হওয়া উচিত	<ul style="list-style-type: none">• এলডিএল - ১০০-এর নীচে• এইচডিএল- ৪০-এর উপরে, আর মহিলাদের ক্ষেত্রে ৫০ এর উপরে

হাটের রোগ এবং স্ট্রোক প্রতিরোধে কি করতে পারেন?

- আপনার ব্লাড গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণে রাখুন
- আপনার ব্লাড প্রেশার নিয়ন্ত্রণে রাখুন। প্রতি বার ডাক্তার ভিজিটের সময় চেক করিয়ে নিন। ডায়বেটিস আক্রান্ত ব্যক্তির ক্ষেত্রে ১৩০/৮০ নীচে হওয়া উচিত
- আপনার কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখুন
- রক্তের ট্রাইগ্লিসারাইডস ১৫০ এর নিচে রাখুন।



ডায়বেটিস এবং দাঁতের রোগ



ডায়বেটিস এবং দাঁতের রোগ

দাঁতের মাড়ির দুটি সাধারণ রোগ আছেঃ-

- জিনজিভাইটিস- এটি হল মাড়ি ফুলে যাওয়া রোগ যার ফলে দাঁতের মাড়িতে হাল্কা প্রদাহ (যন্ত্রণা, ব্যথা) হয়
- পিরিয়ডনটাইটিস- এটি হল দাঁতের ক্ষয় রোগ। এই রোগটি মারাত্মক। যে হাড়টি দাঁত ধরে রাখে, তা আস্তে আস্তে ক্ষয় হতে থাকে



দাঁতের রোগ

১)



২)

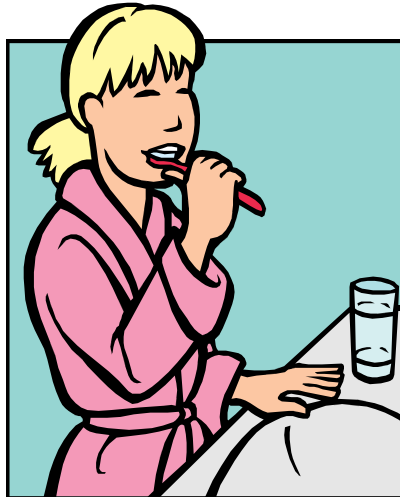


৩)

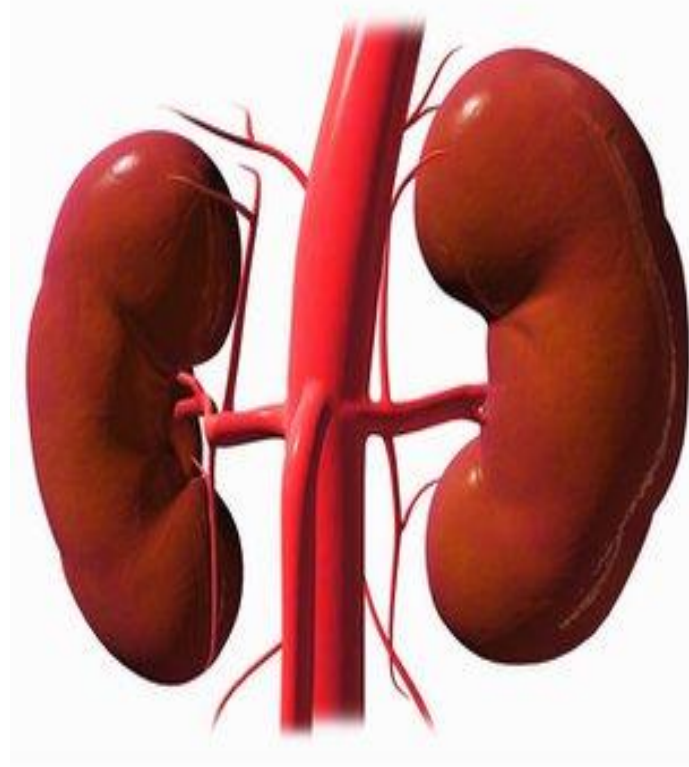


দাঁতের মাড়ির রোগ প্রতিরোধে কি করা যেতে পারে?

- ডায়াবেটিস আক্রান্ত ব্যক্তির দাঁতের মাড়ির সমস্যা বেশী হতে পারে।
নিয়মিত আপনার ডেন্টিস্টকে দেখান
- ডায়াবেটিস, ব্লাড সুগার ভালভাবে নিয়ন্ত্রনের মাধ্যমে আপনার দাঁতের
মাড়ির রোগ কমাতে পারেন
- নিয়মিত দাঁত এবং মাড়ি ব্রাশ করবেন। যদি রক্তক্ষরণ হয়,
ডেন্টিস্টকে দেখান
- ধূমপান করবেন না।

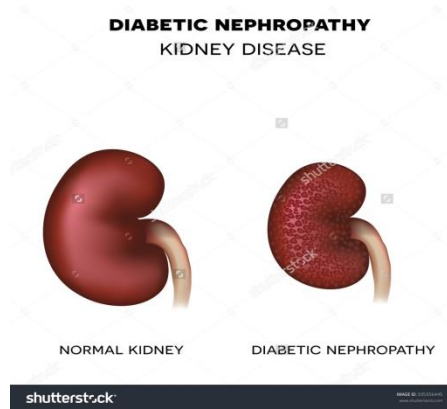


কিডনী রোগ এবং ডায়াবেটিস



কিডনী রোগ এবং ডায়বেটিস

- হাই ব্লাড গ্লুকোজ এবং হাই ব্লাড প্রেশার কিডনীর ফিল্টারকে নষ্ট করে দেয়।
- যখন কিডনী নষ্ট হয়ে যায়, প্রোটিনগুলো তখন প্রস্রাবের সাথে বেরিয়ে যায়।
- নষ্ট কিডনী আবর্জনা এবং অতিরিক্ত ফ্লুয়িডকে ভালভাবে পরিষ্কার করতে পারে না।
- আবর্জনা এবং ফ্লুয়িড প্রস্রাবের সাথে না বের হয়ে রক্তে জমা হয়।



কিডনি ইনফেকশনের লক্ষণ কি?

কিডনী বা ব্লাডারের ইনফেকশন হলে যত দ্রুত সম্ভব ডাক্তার দেখান। নিচের লক্ষণগুলো দেখা দিলে আপনি বুঝতে পারবেন ইনফেকশন হয়েছে কিনাঃ

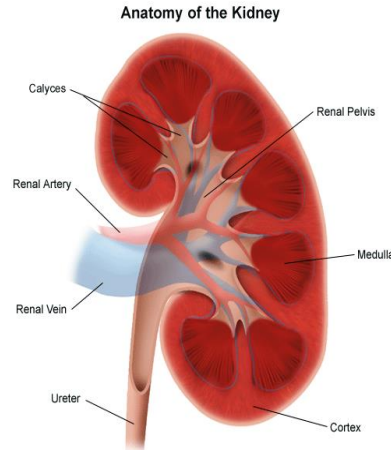
- প্রস্রাবের সময় ব্যথা বা জ্বালা-পোড়া করা
- ঘন ঘন বাথরুমে যাবার প্রয়োজন বোধ করা
- প্রস্রাব ঘোলাটে বা লালচে হওয়া
- জ্বর বা কাঁপুনি বোধ করা
- পিটে, পাজরের নিচে বা পাশে ব্যথা অনুভব করা

কিডনী ইনফেকশন জানার উপায় হল প্রতি বছর প্রস্রাব পরীক্ষা করা।

ডায়ালিসিস

কিডনী অকেজো হয়ে যাওয়াঃ

- যখন কারো কিডনী অকেজো হয়ে যায়, ডায়ালিসিস করা জরুরি হয়ে পড়ে। ঐ ব্যক্তির তখন ডায়ালিসিস অথবা কিডনী স্থানান্তরের মধ্যে যেকোনো একটি বেছে নিতে হয়। তবে এই বাছাই একটা পুরো টিমের প্রচেষ্টার মাধ্যমে করা হয়।



ধূমপান এবং ডায়বেটিস



ডায়বেটিস নিয়ে ধূমপান করা

- অনেকেই হয়ত জানেন না যে ধূমপানের কারণে টাইপ-২ ডায়বেটিস হতে পারে
- আমেরিকার গবেষণায় দেখা গেছে যে ধূমপায়ী ব্যক্তির মারাত্মকভাবে টাইপ-২ ডায়বেটিস এর ঝুঁকিতে আছেন
 - যারা দিনে গড়ে এক প্যাকেট ধূমপান করেন, তাদের ডায়বেটিস ঝুঁকির পরিমাণ ৬১% বেড়ে যায়
- ধূমপান ছাড়া পান এবং জর্দা অথবা সাদা পাতা থেকেও টোব্যাকো পাওয়া যায়। এগুলো খাওয়া ডায়বেটিস আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য ঝুঁকিপূর্ণ



ধূমপায়ী ডায়বেটিস আক্রান্তদের ক্ষেত্রে

- কিডনী বিকল হওয়া বা নার্ভ নষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা বেশি
- কার্ডিওভাসকুলার সম্পৃক্ত জটিলতায় ধূমপায়ী ব্যক্তি একজন অধূমপায়ীর চেয়ে তিনগুণ বেশি জটিলতায় ভোগেন।
- সবচেয়ে বেশি সমস্যা হয় সঠিক ভাবে ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ করতে। কারণ ধূমপান ব্লাড সুগার লেভেলকে বাড়িয়ে দেয়।

Smoker's lungs



Non-smoker's lungs



মহিলাদের এন্ডোক্রিন সিস্টেমে ধূমপানের ক্ষতিকর প্রভাব

- ধূমপান মহিলাদের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত ঝুঁকি বহন করে কারণ ধূমপান মহিলাদের এন্ডোক্রিন সিস্টেমকে আক্রান্ত করে।
 - উদাহরণ স্বরূপ, ধূমপানের ক্ষতিকর প্রভাবের কারণে মহিলাদের এস্ট্রোজেন লেভেল কমে যায়। এস্ট্রোজেন মহিলাদের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি হরমোন এবং এই হরমোনের লেভেল কমে যাওয়া মহিলাদের অল্প বয়সে মেনোপজ হবার কারণ হতে পারে



শারীরিক কার্যক্রম!



কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মী ১০ থেকে ১৫ মিনিট শারীরিক কার্যক্রম পরিচালনা করেন।



ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণে গড়ি টীম,
এটাই হোক সবার ড্রীম!