

ড্রীম প্রজেক্ট



স্বাগতম ও সূচনা



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.

গ্রুপ শর্ত

- প্রতিটি ক্লাসে অংশগ্রহন করার চেষ্টা করবেন।
- আপনি যদি ক্লাসে না আসতে পারেন, তাহলে অনুগ্রহ পূর্বক কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মীকে কে কল করে জানাবেন।
- যথা সময়ে উপস্থিত থাকবেন।
- গোপনীয়তা রক্ষা করবেন (গ্রুপের মধ্যে যা হচ্ছে, তা গ্রুপের মধ্যেই সীমিত রাখবেন)।
- নিজে শুনবেন এবং অন্যকে শুনতে সহায়তা করবেন।
- ক্লাস মেট এর মতামত এর প্রতি সম্মান প্রদর্শন করবেন।
- সাধারণত যদি আপনি পিছিয়ে থাকেন, তাহলে এগিয়ে আসবেন, আর যদি আপনি বেশি বলে থাকেন, তাহলে অন্যকে বলার সুযোগ দিবেন।
- আপনার সেল ফোন বন্ধ রাখবেন অথবা ভাইব্রেট করে রাখবেন।
- সপ্তাহের যে হোম ওয়ার্কগুলো দেয়া হয়, তা সম্পন্ন করবেন।





শারীরিক কার্যক্রম!

কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মী ১০ থেকে ১৫ মিনিট শারীরিক কার্যক্রম পরিচালনা করেন।



আজকের আলোচনা

সেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা যা জানতে পারবেনঃ

- ডায়বেটিস সম্পর্কে বিভিন্ন ব্যাখ্যা এবং প্রচলিত ধারণা
- ডায়বেটিস কি? ডায়বেটিসের ধরণ, লক্ষণ এবং কারা ঝুঁকিতে আছেন
- হাই এবং লো ব্লাড সুগার
- ব্লাড ডেমো
- সহজভাবে ব্যায়াম করার পদ্ধতি
- ডায়বেটিসের এবিসি
- বাৎসরিক চেক আপ
- বাসায় ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণ



DREAM Project

ডায়বেটিসের হ্যাঁ বা না

ধারণা #১

আপনি অন্য কারো থেকে ডায়বেটিস আক্রান্ত হতে পারেন ?

প্রকৃত ঘটনা #১ না

- ডায়বেটিস কোন সংক্রামক রোগ নয়। এটা ঠাণ্ডা কিংবা ফ্লু এর মত আক্রান্ত হয় না।
- ডায়বেটিসের সাথে জেনেটিক সংযোগ থাকতে পারে, বিশেষ করে টাইপ-২ ডায়বেটিসের ক্ষেত্রে।



ডায়বেটিসের হ্যাঁ বা না

ধারণা #২ খুব বেশি চিনি খাওয়া ডায়বেটিস এর কারণ।

প্রকৃত ঘটনা # ২ না।



- যদি স্বাস্থ্য সম্মত খাবার পরিকল্পনার অংশ হিসেবে খান, অথবা ব্যায়ামের সাথে সঙ্গতি রেখে মিষ্টি এবং ডিজার্ট ডায়বেটিস আক্রান্ত ব্যক্তির ও খেতে পারবেন।
- জেনেটিক এবং জীবনযাত্রার কারণে ডায়বেটিস হতে পারে। অতিরিক্ত ওজন টাইপ ২ ডায়বেটিস এর ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।



DREAM Project

ডায়বেটিসের হ্যাঁ বা না

ধারণা # ৩

ফল স্বাস্থ্যসম্মত খাবার,তাই আপনি যতটুকু পারবেন,ততটুকু খাবেন

প্রকৃত ঘটনা # ৩ : না

- ফল স্বাস্থ্যসম্মত খাবার কারণ এতে ফাইবার, ভিটামিন এবং মিনারেলস আছে। একটি স্বাস্থ্যকর খাবারের অংশ হিসাবে নিয়মিত পরিমাণমত ফল খাওয়া দরকার।
- তবে যেসব ফলে হাই সুগার থাকে, যেমনঃ আম ও পেঁপে, পারলে বাদ দিয়ে খাবেন অথবা কম খাবেন। চেক করে রাখুন আপনি কি পরিমাণ, কি সাইজ, এবং কোন ধরনের ফল খাচ্ছেন।



DREAM Project

ডায়বেটিস কি?

- ডায়বেটিস এমন একটি রোগ যা শরীরে ইন্সুলিন তৈরি করতে পারে না বা সঠিকভাবে ইন্সুলিন ব্যবহার করতে পারেনা।
- ইন্সুলিন কি?
ইন্সুলিন শরীরে তৈরি হয় যা খাবার থেকে পেশিতে প্রয়োজনীয় শক্তি পৌঁছে দেয়।
- গ্লুকোজ (সুগার) কি? উত্তরঃ গ্লুকোজ হচ্ছে শরীরের মূল চালিকা শক্তি।



ডায়বেটিসের ধরন

টাইপ-১ ডায়বেটিস	টাইপ-২ ডায়বেটিস
<ul style="list-style-type: none">টাইপ-১ ডায়বেটিসে শরীর ইন্সুলিন তৈরি করতে পারে না।সাধারণত ৩০ বছরের নিচের বয়সীদের হয়	<ul style="list-style-type: none">টাইপ-২ ডায়বেটিসে শরীর পর্যাপ্ত পরিমাণ ইন্সুলিন তৈরি করতে পারে না অথবা শরীর সঠিকভাবে ইন্সুলিন গ্রহন করতে পারে না।টাইপ-২ ডায়বেটিস হল ডায়বেটিস এর সবচেয়ে পরিচিত রূপ।

ড্রিম প্রজেক্ট টাইপ-২ ডায়বেটিস আক্রান্ত লোকদের ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণ এবং স্বাস্থ্যসম্মত জীবন-যাপনে সহায়তা করে যাচ্ছে।

- টাইপ-১ ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে ইন্সুলিনের পাম্প ব্যবহার করতে হয়।
- টাইপ-২ ডায়বেটিস বেশিরভাগ হয়ে থাকে যারা কম পরিশ্রম (ইনএকটিভ) করে বা যাদের ওজন বেশি হয়।



DREAM Project

ডায়বেটিসের ধরণ

- **প্রি-ডায়বেটিস বা বর্ডারলাইন ডায়বেটিস-** যাদের ব্লাড সুগার লেভেল স্বাভাবিক অবস্থার চেয়ে বেশী, কিন্তু ডায়বেটিস হওয়ার পর্যায়ে যায়নি। এটা হচ্ছে ভবিষ্যতে ডায়বেটিস হওয়ার পূর্ব লক্ষণ।
- **জ্যাসটেশনাল ডায়বেটিস-** মহিলাদের গর্ভাবস্থায় এই ডায়বেটিস হয়। সন্তান জন্মাবার পর আবার চলে যায়। যেসব মহিলাদের জ্যাসটেশনাল ডায়বেটিস ছিল, পরবর্তী জীবনে তাদের টাইপ-২ ডায়বেটিস হবার ঝুঁকি যেসব মহিলাদের ছিলনা তাদের চেয়ে বেশি থাকে। গর্ভাবস্থায় যেসব মহিলাদের জ্যাসটেশনাল ডায়বেটিস ধরা পড়ে, জন্মের পর তাদের বাচ্চাদের ও টাইপ-২ ডায়বেটিস হবার বাড়তি ঝুঁকি থাকে। শারীরিক কার্যক্রম এবং স্বাস্থ্য সম্মত খাবার গ্রহণ পূর্বক ওজন কমিয়ে বা অতিরিক্ত ওজনের সম্ভাবনা এড়িয়ে মা এবং শিশুর ডায়বেটিস এর ঝুঁকি কমানো যায়।



DREAM Project

ডায়বেটিসের লক্ষণগুলো কি?

- অস্বাভাবিক ওজন কমে যাওয়া
- ক্লান্তি বেড়ে যাওয়া
- অতিরিক্ত ক্ষুধা
- অতিরিক্ত তৃষ্ণা
- বার বার প্রস্রাব করা



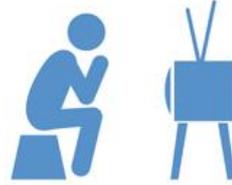
DREAM Project

কারা ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায় আছেন?

- অতিরিক্ত ওজন (ডায়বেটিসের এক নাম্বার ঝুঁকির কারন)
- বসে বসে কাজ করার জীবন-যাপন (শারীরিক কার্যক্রমবিহীন জীবন)
- অস্বাস্থ্যকর খাবার অভ্যাস
- পারিবারিক ডায়বেটিসের ইতিহাস
- বয়স বৃদ্ধি
- গর্ভাবস্থায় ডায়বেটিসের ইতিহাস
- হাই ব্লাড প্রেসার এবং হাই কোলেস্টেরল



Family history



Lack of exercise



Unhealthy
eating



Overweight



DREAM Project

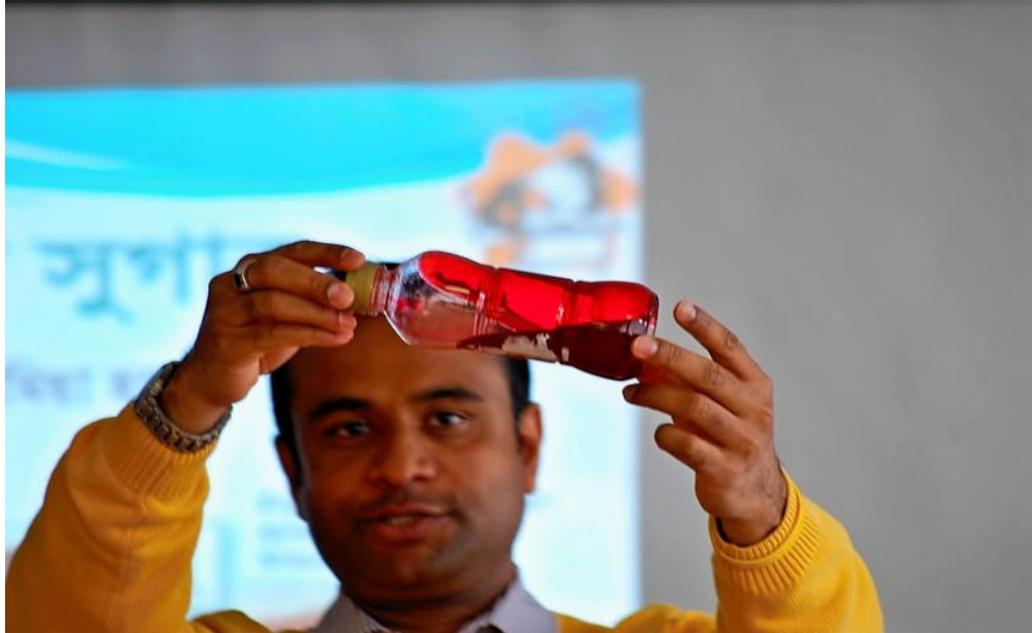
হাই এবং লো ব্লাড সুগারের লক্ষণ

হাই ব্লাড সুগার	লো ব্লাড সুগার
<ul style="list-style-type: none">• ক্লান্তি অনুভব করা• তৃষ্ণা/ ক্ষুধা অনুভব করা• অস্পষ্ট দেখা• প্রস্রাবের চাপ বৃদ্ধি পাওয়া• ঘুম ঘুম লাগা• বমি লাগা	<ul style="list-style-type: none">• শরীর কাঁপা/হাট বীট দ্রুত হওয়া• মাথা ঘোরানো• ঘাম ঝরা



DREAM Project

ব্লাড ডেমো



কি করবেন?

হাই এবং লো ব্লাড সুগার

হাই ব্লাড সুগার	লো ব্লাড সুগার
<ul style="list-style-type: none">• ব্যায়াম করবেন• নিয়মিত ঔষধ সেবন করবেন• পরিমিত খাবেন• ডাক্তারের সঙ্গে দেখা করবেন	<ul style="list-style-type: none">• রেগুলার সোডার অর্ধেক ক্যান খাবেন• কিছু শক্ত ক্যান্ডি খাবেন• ১ টেবিল চামচ চিনি খাবেন/ ২ প্যাকেট চিনি খাবেন <p>ব্লাড সুগার কমে যাওয়ার কারণঃ</p> <p>অতিরিক্ত কার্যক্রমের কারণে খাবার বাদ দেয়ার কারণে পর্যাপ্ত পরিমাণ না খাওয়ার জন্য অতিরিক্ত ঔষধ খাওয়ার জন্য</p>



ডায়বেটিসের এবিসি

এ-তে এ-ওয়ান-সি (হিমোগ্লোবিন এ1সি)	বি-তে ব্লাড প্রেসার	সি-তে-কোলেস্টেরল
<ul style="list-style-type: none">এটা একটা ল্যাব পরীক্ষাবিগত তিন মাসের ডায়বেটিসের গড় হিসাব করে৭ -এর নীচে রাখলে ভালবছরে 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 নীচেএইচডিএল- ৪০-এর উপরে, আর মহিলাদের ক্ষেত্রে ৫০ এর উপরে

হাই ব্লাড প্রেশারের কারণে আপনার হার্ট অতিরিক্ত কাজ করে। এর কারণে হার্ট এ্যাটাক, স্ট্রোক এবং কিডনি রোগ বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

আপনার বাড়িতে যখন দরকার হবে গ্লুকোজ মাপবেন এবং আপনার মাপের কথা ডাক্তারকে বলবেন। প্রত্যেকে প্রতিনিয়ত সুগার লেভেল মনিটর করবেন।

এই মাপের লক্ষ্যমাত্রা হল-

৯০-১৩০ (খাওয়ার আগে), ১৮০ এর নিচে (খাওয়ার ১ থেকে ২ ঘণ্টা পর)

ঘন ঘন প্রস্রাব করার কারণ সুগার লেভেল ২৫০ এরর উপর হতে পারে



DREAM Project



নিয়মিত চেক-আপ

- ব্লাড প্রেশার
 - পা চেকআপ
 - ওজন
 - দাঁতের এবং মাড়ির ডাক্তার চেকআপ
 - A1C নাম্বার বা ডায়বেটিস চেকআপ
 - চোখের সমস্যা চেক করার জন্য চোখের ডাইলেটেড পরীক্ষা করা
 - ফ্লু শট নেয়া
 - কিডনি সমস্যা চেক করার জন্য প্রস্রাব এবং রক্ত পরীক্ষা করা
 - নিউমোনিয়া শট নেয়া
- ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করবেন আপনার এসি নাম্বার লক্ষ্যমাত্রায় রাখতে কি করবেন।



DREAM Project

বাড়িতে ডায়েবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার পদ্ধতি

- নিয়মিত ব্যায়াম করবেন
- স্বাস্থ্যকর খাবার খাবেন
- নিয়মিত (আপনার নিজের) ওষুধ খাবেন
- আপনি একটি স্বাস্থ্য ডায়েরি রাখতে পারেন
- কোন সমস্যা হলে ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন



DREAM Project

ড্রিম-প্রজেক্টে অন্যান্য সেশন

- ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণে স্বাস্থ্যকর খাবার
- সহজভাবে ব্যায়াম করার কৌশল
- ডায়বেটিসের জটিলতা
- স্ট্রেস বা কষ্ট মোকাবেলা এবং পরিবারের সহযোগিতা

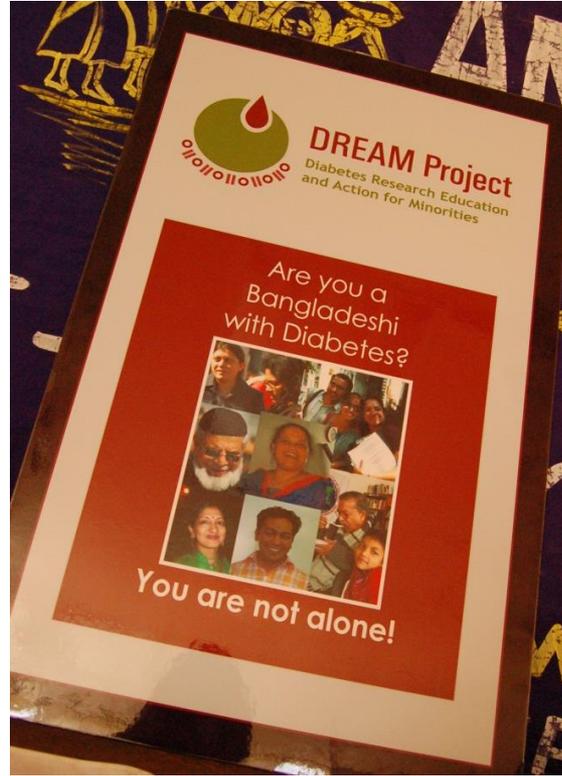


শারীরিক কার্যক্রম!



কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মী ১০ থেকে ১৫ মিনিট শারীরিক কার্যক্রম পরিচালনা করেন।

সেশনে যা শিখলাম!





ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণে গড়ি টীম,
এটাই হোক সবার ড্রীম!

