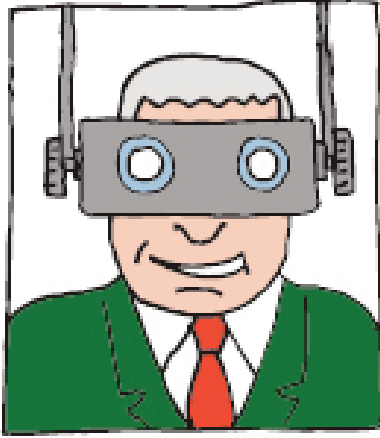
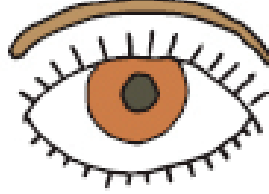


ডায়বেটিস এবং আপনার চোখ

ডায়বেটিসের কারণে হাই ব্লাড সুগার লেবেল আপনার চোখের জন্য এক ধরনের সমস্যা, যেমন :

- * ঘোলাটে দেখা
- * অন্ধকার দেখা, মনে হবে যেন আপনি অপরিস্কার জানালা দিয়ে দেখছেন
- * আপনার চোখের প্রেশার বাড়াবে
- * আপনার দৃষ্টিশক্তি কমে যাবে



আপনি কি করবেন?

আপনার চোখকে স্বাস্থ্যসম্মত রাখতে আপনার চোখের সমস্যার সমাধানে সহায়তা করতে পারেন, যদি আপনি :

- * বছরে একবার চোখের 'ডায়লেটেড' পরীক্ষা করান*
- * আপনার ব্লাড প্রেশার নিয়ন্ত্রণে রাখুন
- * আপনার ব্লাড সুগার ভালভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখুন

আপনি যদি সমস্যায় পড়েন :

আপনি যদি আপনার দৃষ্টিতে হঠাৎ কোন পরিবর্তন দেখেন, তাহলে সাথে সাথে আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্য ক্লিনিক কল করুন।

নিয়মিত চোখের পরীক্ষা করা এবং ডায়বেটিসের ভাল যত্ন নেয়াই হচ্ছে চোখের সমস্যা সমাধানের উত্তম পন্থা।

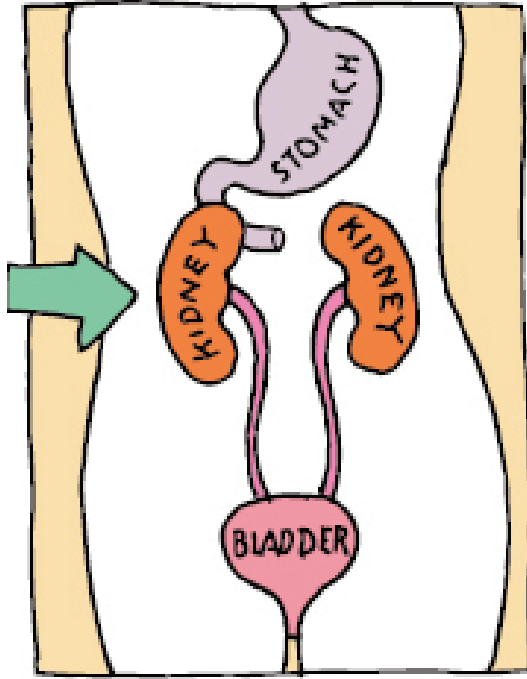


* ডায়লেটেড টেস্ট বা পরীক্ষা শুধুমাত্র অফথমোলজিস্ট (এএইচপি টিএইচএ এমএএইচএল ইউএইচ জিস্ট)। এটা হলো মেডিক্যাল ডাক্তার (এমডি বা ডিও) স্পেশাল আই কেয়ার ট্রেনিং।

আপনার কিডনীকে রক্ষা করুন

কিডনী আপনার রক্ত পরিস্কার করে। এর মূল কাজ হচ্ছে আবর্জনা পরিস্কার করা বা তা আপনি যদি আপনার রক্ত থেকে সরিয়ে দিতে না পারেন।

ডায়াবেটিস আক্রান্ত ব্যক্তিদের কিডনী রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বা ঝুঁকি অনেক বেশি। আপনার কিডনীর একটি সমস্যা যদি আপনার স্বাস্থ্যগত মারাত্মক সমস্যা হয় তাহলে তা নিয়ন্ত্রণ করা খুবই কঠিন।



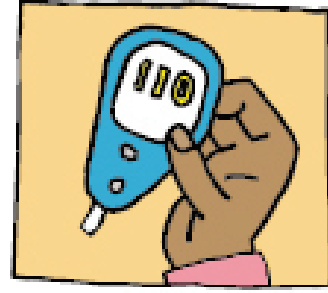
কিডনী রোগকে 'গোপনীয়' স্বাস্থ্যগত সমস্যাও বলা হয়ে থাকে। কেন? কারণ মাঝে মাঝে মারাত্মক আকার ধারণ না করা পর্যন্ত এর কোন লক্ষণ দেখা যায় না।

কিডনী সমস্যা শুরু হওয়ার আগে তা বন্ধ করুন। বিস্তারিত জানার জন্য আপনার ডাক্তার বা ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।

আপনি কি করতে পারেন?

কিডনী সমস্যা শুরু হওয়ার আগে বন্ধ করার জন্য আপনি সহায়তা করতে পারেন :

* প্রতিদিন আপনার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখুন

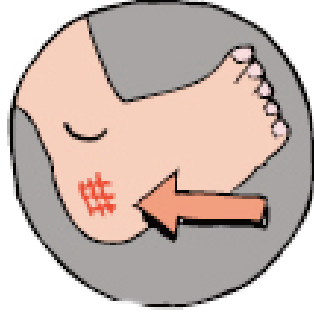


- * আপনার ব্লাড প্রেশার নিয়ন্ত্রণে রাখুন
- * সঠিক পরিমাণ স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়া বজায় রাখুন
- * বছরে একবার ইউরিন প্রোটিন (কিডনী) পরীক্ষা করান
- * আপনার ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন বা যদি প্রয়োজন হয় তাহলে ওজন কমাতে সহায়তা নিন

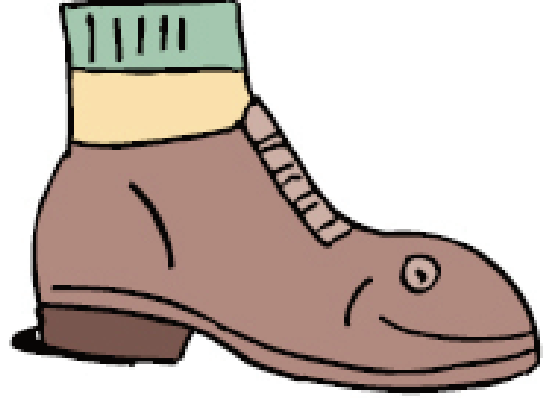


- * ধূমপান করবেন না!
- * প্রতিদিন ৬ থেকে ৮ গ্লাস পানি পান করুন
- * প্রতিদিন যে ওষুধ আপনার খেতে হয় তার সবগুলোই খান।

পায়ের পাতার যত্ন নেয়ার ভাল টিপস



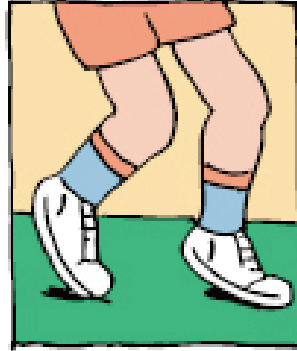
প্রতিদিন আপনার পায়ের পাতা এবং
আঙ্গুলগুলো চেক করুন কেটে গেছে, দাগ বা
ফোলা আছে কিনা



ভালভাবে ফিট হয় এমন জুতা
এবং ১০০% কটন মোজা পড়ুন



আপনার পায়ের পাতা শুকনা হয়ে
থাকা থেকে রক্ষা পেতে স্কিন
লোশন ব্যবহার করুন (কিন্তু দুই
আঙ্গুলের মাঝে দেবেন না)



প্রতিদিন অন্তত ২০
থেকে ৩০ মিনিট
ব্যায়াম করুন



আপনার পায়ের পাতা প্রতিদিন ধৌত
করুন এবং শুকিয়ে নিন। হালকা গরম
পানি (একেবারে গরম নয় এমন) এবং
কোমল সাবান ব্যবহার করুন।



পায়ের আঙ্গুলের নোখগুলো
সোজাভাবে কাটুন।



আপনি যদি পায়ের পাতায়
আঘাত পান সাথে সাথে
আপনার ডাক্তারকে দেখান।



খালি পায়ে হাঁটবেন না
- কখনো!

ডায়বেটিস এবং আপনার হাট

সব আমেরিকানদের এক নম্বর স্বাস্থ্যগত সমস্যা হচ্ছে হাটের অসুখ। আপনার যদি ডায়বেটিস থাকে, তাহলে আপনার ডায়বেটিস নেই এমন ব্যক্তির চাইতে দুই গুণ বেশী ঝুঁকি বা সুযোগ থাকে হাটের অসুখ হওয়ার।



আপনি কি করবেন?

আপনার হাট এ্যাটাক, স্ট্রোক বা ব্লাড ভেসেলস সমস্যার ঝুঁকি কমাতে পারেন নিম্নোক্ত বিষয়গুলোর নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে :

- * ব্লাড সুগার লেবেল
- * ব্লাড প্রেশার
- * কোলেস্টেরল, এবং
- * ওজন, যদি আপনার অতিরিক্ত ওজন হয়ে থাকে



আপনার স্বাস্থ্যসম্মত হাটের লক্ষ্যমাত্রা জেনে নিন :

- * আপনার ডায়বেটিসের খাবার পরিকল্পনা মেনে চলুন
- * প্রতিদিন শারীরিকভাবে কার্যক্ষম থাকুন
- * আপনার ডায়বেটিসের ঔষুধ খান
- * আপনি যদি ধূমপান করেন – ছেড়ে দিন!



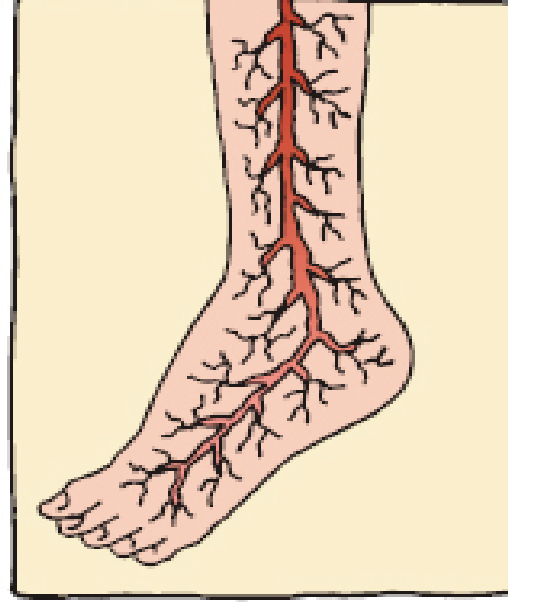
আপনি যদি সবগুলোই করেন তাহলে আপনি আপনার হাটকে রক্ষা করতে পারবেন? আপনার পরবর্তী ডায়বেটিস কেয়ার ভিজিট জেনে নিন।

ডায়বেটিস

এবং আপনার পায়ের পাতা



আপনার যখন ডায়বেটিস হবে, পায়ের পাতার যত্ন নেয়া একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। হাই ব্লাড সুগার আপনার পায়ের পাতার নার্ভগুলোকে নষ্ট করে দেবে এবং রক্ত ঝরার কারণ হতে পারে।



আপনার পায়ের পাতার নার্ভগুলো নষ্ট হয়ে যাবে এবং আপনার মনে হবে আপনার পায়ের পাতায় পিন বা নিডলস গেঁথে আছে।

এমনও হতে পারে আপনি আপনার পায়ের পাতার বোধশক্তি হারাতে পারেন এবং পায়ের পাতায় ব্যাথা, প্রেশার, আঘাত বা ঠান্ডা কিছুই অনুভব করবেন না। এর ফলে আপনি ব্যাথা পেলে, পুড়ে গেলে বা ইনজুরি হলে সাথে সাথে আপনি জানতে পারবেন না। ওই ব্যাথার জায়গাটা ইনফেকটেড হয়ে যাবে।

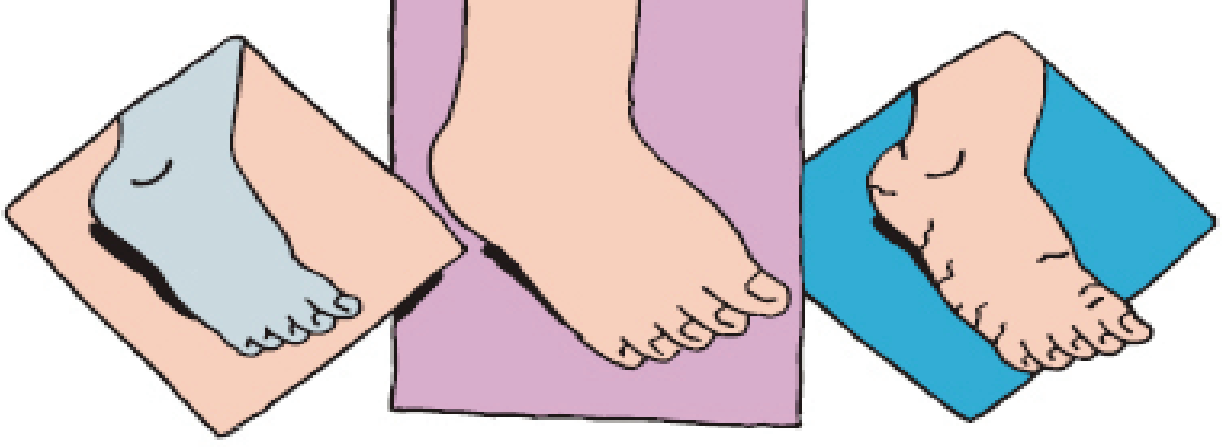


ইনফেকশন এবং দুর্বল রক্ত চলাচল আপনার পায়ের আঙ্গুল, পায়ের পাতা বা পা নষ্ট করে দেবে।

দুর্বল রক্ত চলাচলের সাথে সম্পৃক্ত লক্ষণসমূহ :

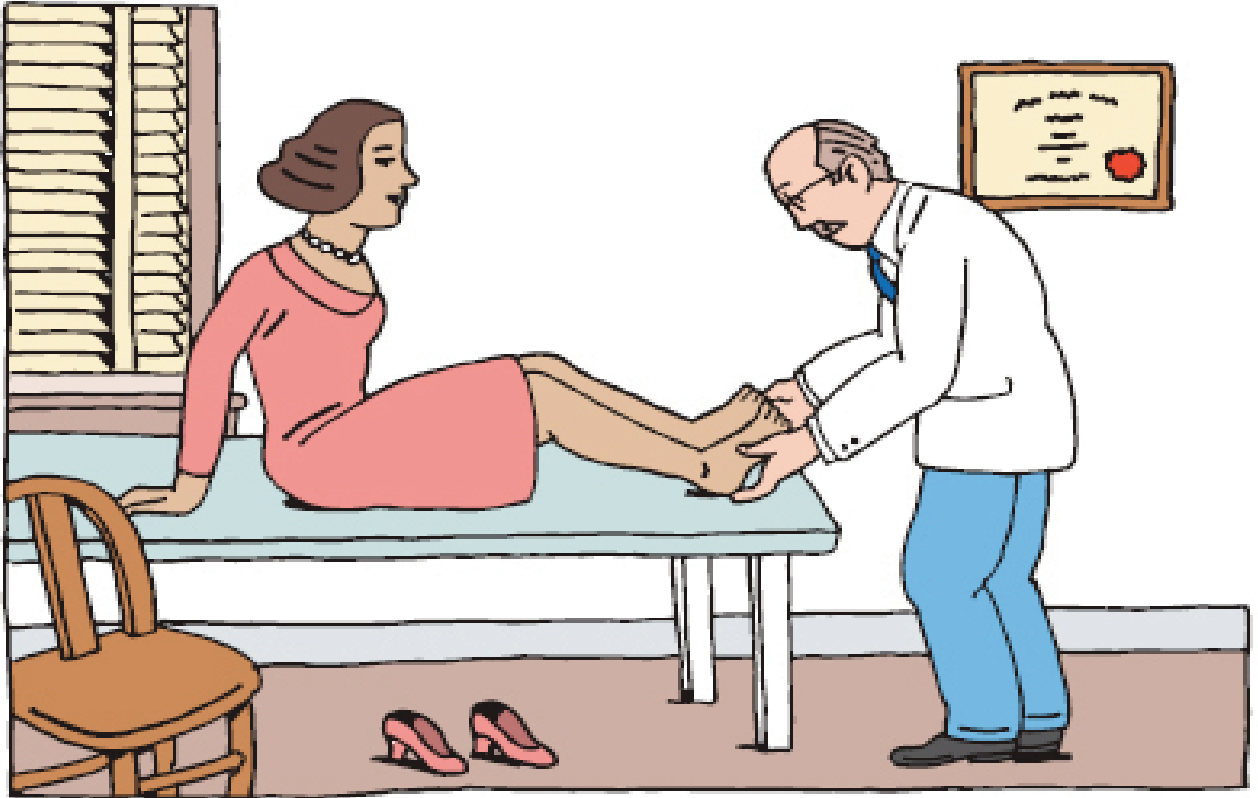
- * পায়ের বা পায়ের পাতায় আঘাত পেলে, বিশেষ করে যখন আপনি ব্যায়াম করেন
- * পায়ের আঘাত পাওয়া বা রাতে বিশ্রামহীন অনুভব করা।





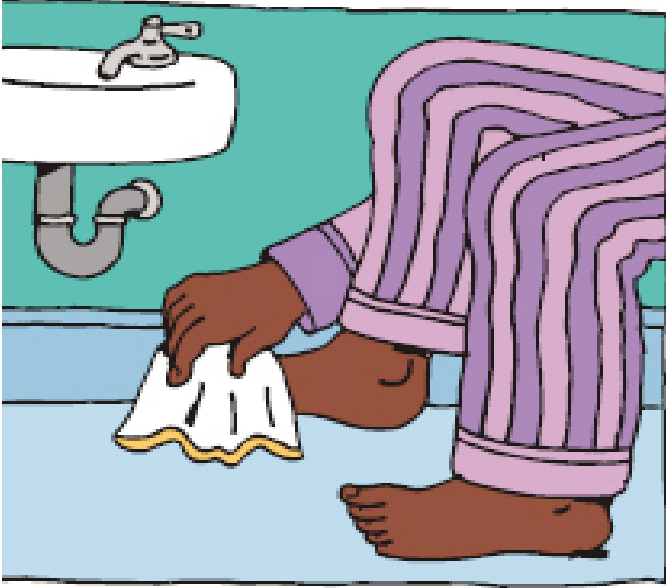
আপনার পা বাঁকাতে না পারলে, পায়ের পাতা ফুলে গেলে বা নীল হয়ে গেলে, বা পায়ের পাতার চামড়া খুব শুকনো বা ফেটে গেছে আপনি আরো ব্যথা অনুভব করতে পারেন।

আপনার যদি ডায়াবেটিস থাকে, মাঝে মাঝে আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্য ক্লিনিকে আপনার পায়ের পাতা চেক করানো জরুরি। প্রতি বার আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্য ক্লিনিকে দেখানোর সময়, আপনার জুতা এবং মোজা খুলে পায়ের পাতা চেক করানোর বিষয়টি নিশ্চিত করবেন।



পায়ের পাতার ভাল যত্ন নেয়ার কিছু টিপস

আপনার পায়ের আঙ্গুলগুলো বা নীচের দিকে ফেটে গেছে কিনা, ফোঁসকা পড়েছে কিনা, কেটে গেছে কিনা বা ড্রাই হয়ে আছে কিনা তা প্রতিদিন চেক করুন। আপনি যদি পায়ের পাতা দেখতে সমস্যা হয় তাহলে আয়না ব্যবহার করতে পারেন বা অন্য কারো সহায়তা নিতে পারেন। আপনি যদি আপনার পায়ের পাতায় কোন ব্যথা দেখেন তাহলে সাথে সাথে আপনার ডাক্তারকে কল করুন। দেরী করবেন না।



প্রতিদিন আপনার পায়ের পাতা কোমল সাবান এবং হালকা গরম (একেবারে গরম পানি না) পানি দিয়ে ধুবেন। সব সময় প্রথমে পানিতে আপনার কজি বা কনুই পর্যন্ত ভিতরে দিয়ে চেক করে নেবেন পানিটা খুব গরম কিনা। আপনার পায়ের পাতা আঙ্গুলসহ ভালভাবে শুকিয়ে নিন।

আপনার পায়ে পাতা ভেজা রাখবেন না। এটা আপনার স্কিনকে খুব বেশী শুকনা করে ফেলবে।



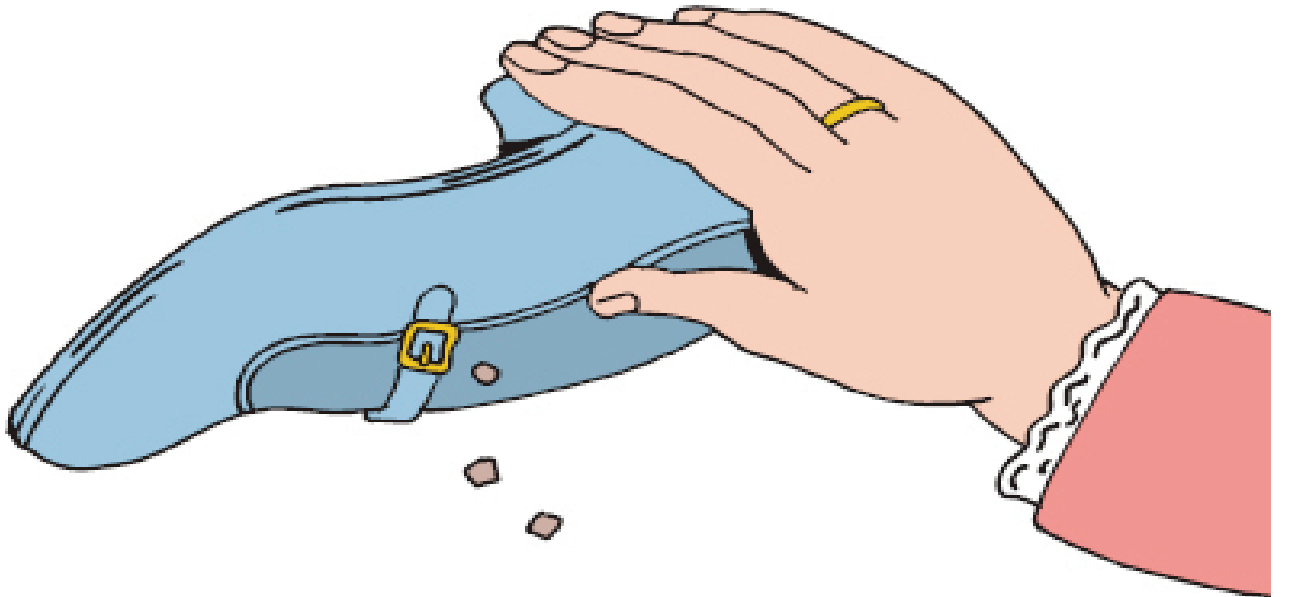
আপনার পায়ের পাতার উপরে
এবং নীচে (দুই আঙ্গুলের মধ্যে
না) লোশন বা ক্রীম ব্যবহার
করুন এবং বিশেষ করে যে
কোন ড্রাই স্কিন এরিয়াতে।

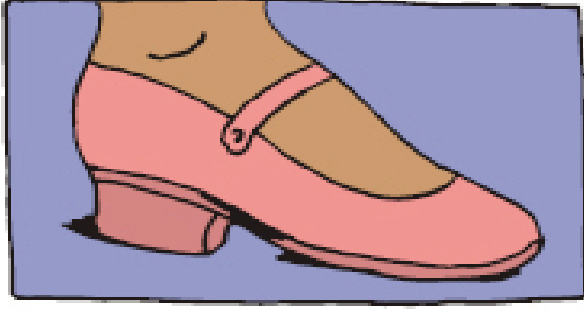


এমেরী বোর্ড (সিরিশ পেপার)
বা নোখের ফাইলার দিয়ে
সোজাভাবে আপনার পায়ের
আঙ্গুলের নখগুলো পরিচ্ছন্ন
রাখুন। কাঁচি বা নেইল ক্লিপার
ব্যবহার করবেন না।



জুতা এবং মোজা পড়ার আগে ভেতরে দেখুন এবং ঝেড়ে নিন। এতে
ছোটখাট বিষয় যা আপনাকে আঘাত করতে পারে তা থেকে রক্ষা পেতে
সহায়তা করবে।





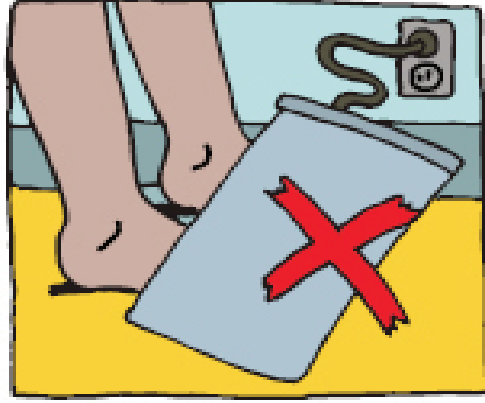
ভালভাবে ফিট হয়, আরামদায়ক এবং
পায়ে ফোস্কা পড়বে না এমন জুতা
পড়বেন। এমন জুতা পড়বেন যা
আপনার পায়ের পাতা সম্পূর্ণ ঢেকে
রাখে এবং বছর ধরে নিরাপদে রাখে।

কখনোই খালি পায়ে থাকবেন না,
এমনকি বাড়ীর ভেতরেও না।

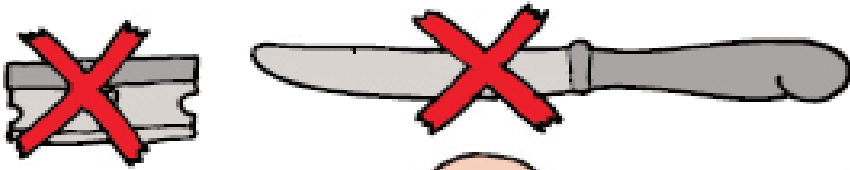


কটন বা উলের মোজা আপনার
পায়ের পাতা শুকনা রাখতে সহায়তা
করবে। আপনি যদি পায়ের পাতায়
ঠান্ডা অনুভব করেন তাহলে গরম
করার জন্য মোজা পড়েন।

আপনার পায়ের পাতা গরম
করার জন্য কখনোই হিটিং
পেড বা গরম পানির বোতল
ব্যবহার করবেন না।



পায়ের কড়া (কর্গস/ ওয়ার্ডস), শক্ত চামড়া এবং আচিলের যত্ন নিতে
আপনার ডাক্তারকে দেখান। কখনোই পায়ের কড়া এবং শক্ত চামড়া নিজে
নিজে কাটবেন না বা চিকিৎসা করবেন না। রেজারের ব্লেড, পায়ের কেলাস
(কর্গস/ ওয়ার্ডস) প্লাস্টার, লিকুইড কড়া নিরাময়ক এবং আচিলের কম্পাউন্ড
আপনার চামড়া নষ্ট করে দেয়া এবং ইনফেকশনের কারণ হতে পারে।



পায়ের পাতার যত্ন নেয়া ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণের একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। আপনার ডাক্তার আপনার পায়ের পাতার যত্ন নেয়ার পরিকল্পনায় সহায়তা করবে, এটাই আপনার জন্য সঠিক।



আপনার ডায়বেটিসের চিকিৎসা পরিকল্পনায় কোন পরিবর্তন আনতে হলে সবসময় আপনার ডাক্তার বা ডায়বেটিস বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।

ডায়বেটিস এবং আপনার দাঁত



হাই ব্লাড সুগার আপনার দাঁত, মাড়ি, এবং মুখের সমস্যার কারণ হতে পারে।

আপনি কি করবেন?

আপনি এ সমস্যার প্রতিরোধ করতে পারেন এবং দাঁত ও মাড়ির ভাল যত্ন নিতে পারেন, যদি আপনি :



- * আপনার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখেন
- * খাবার শেষে নরম টুথব্রাশ দিয়ে দাঁত ব্রাশ ও ফ্লস করেন
- * আপনার দাঁতের যে কোন সমস্যায় প্রতিদিন চেক করেন
- * আপনি যদি ব্যাথা অনুভব করেন বা মাড়িতে রক্তক্ষরণ, সাদা স্পট, বা কিছুদিন ধরে মুখে ভাল স্বাদ না লাগলে আপনার ডেন্টিস্টকে কল করুন। আপনার ইনফেকশন হয়ে থাকতে পারে।
- * আপনি যদি ধূমপান করেন, তাহলে ছেড়ে দিন! ধূমপান প্রায় সবকিছুর জন্যই খারাপ, এমনকি আপনার দাঁতের জন্যও।
- * অন্তত প্রতি ৬ মাসে ডেন্টিস্টকে দেখান। আপনার ডায়বেটিস আছে এ কথা আপনার ডেন্টিস্টকে বলতে ভুলবেন না।

ভালভাবে ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ হচ্ছে
ডায়বেটিস নিয়েও স্বাস্থ্যসম্মত দাঁত
এবং স্বাস্থ্যসম্মত জীবন-যাপন করার মূলমন্ত্র।

