ডায়াবেটিস

ডায়াবেটিস কী?

আমরা যখন খাদ্য হজম করি তখন তা আমাদের রক্তে চিনি পৌঁছে দেয়। এই চিনিকে গ্লুকোজ বলা হয় এবং আমাদের দেহ এটিকে ব্যবহার করে আমাদের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি সংগ্রহ করে। মিষ্টি জিনিস গ্লুকোজ-এ পরিণত হয় এবং অন্যান্য খাদ্যও তাই হয়, বিশেষ করে শ্বেতসারযুক্ত খাদ্য যেমন ভাত, ভূট্টা, মিষ্টি আলু, আলু, এবং রুটি বা গম থেকে তৈরী করা অন্যান্য খাদ্য।

ডায়াবেটিস মানে হলো আপনার রক্তে অনেক বেশী চিনি থাকা। ডায়াবেটিস হলে আমাদেরকে শক্তি দেয়ার পরিবর্তে চিনিগুলো রক্তের মধ্যে জমা হতে থাকে এবং দেহের ক্ষতি করে।

এক টুকরো সাদা রুটি মুখে নিন। চেখে দেখুন এটি কতটা মিষ্টি?

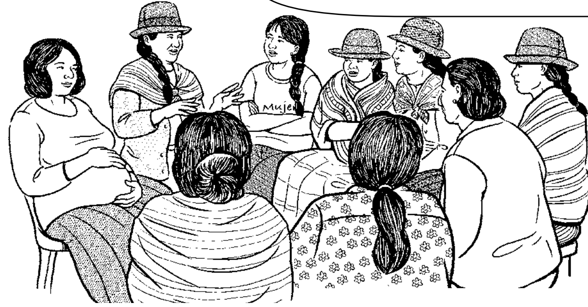
সচরাচর হওয়া ডায়াবেটিসের ধরনটিকে ধরন ২ ডায়াবেটিস বলা হয়। এই ধরনের ডায়াবেটিস সাধারণতঃ যথেষ্ট সক্রিয় না হওয়া, অস্বাস্থ্যকর খাদ্য—বিশেষ করে প্রক্রিয়াজাত ও মোড়কজাত খাদ্য—গ্রহণ করা এবং অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা ও অসমতার কারণে হয়ে থাকে। ডায়াবেটিস একটি ‘দীর্ঘস্থায়ী’ রোগ, যার মানে হলো যে এর মাত্রা বাড়তে পারে বা কমতে পারে, কিন্তু এটি কখনোই সম্পূর্ণরূপে নিরাময় হবে না।

ডায়াবেটিস নিয়ে সুস্বাস্থ্যে থাকার জন্য আপনার রক্তে থাকা চিনির পরিমাণ (মাত্রা) নিয়ন্ত্রণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ডায়াবেটিস বিপজ্জনক কারণ রক্তে উচ্চ মাত্রার চিনি অন্ধত্ব, অঙ্গহানী, যৌণসঙ্গম করার সামর্থ্য হারানো, স্ট্রোক, বা এমনকি মৃত্যুও হতে পারে। আপনি যদি চিনির মাত্রা কমিয়ে রাখা বজায় রাখতে পারেন তবে এই সমস্যাগুলোর বেশীরভাগই এড়ানো সম্ভব, এবং আপনি একটি কর্মময় ও স্বাস্থ্যকর জীবন পেতে পারেন। এটিকে বলা হয় ডায়াবেটিস ‘সামলানো’।

ডায়াবেটিস নিয়ে কি আপনি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে পারেন?

ঔষধ ও চিকিৎসা সেবা ডায়াবেটিস নিরাময় করতে পারে না। কিন্তু মানুষ ডায়াবেটিস নিয়ে সুস্বাস্থ্যে থাকতে পারে যদি রোগটি সম্পর্কে তাদের জ্ঞান থাকে ও রোগটি নিয়ন্ত্রণের ব্যপারে তারা যত্নবান হয়। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ হলো স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করা, নিয়মিত ব্যায়াম করা, মাঢ়ীর ও দাঁত পরিষ্কার রাখা, পায়ের যত্ন নেয়া, দুঃশ্চিন্তা না করা, এবং বেশী করে বিশ্রাম নেয়া। এগুলোর সাথে প্রয়োজনবোধে ঔষধও সেবন করতে হবে।

মানুষকে সহায়তা দলে একত্রিত করে তাদের অসুস্থ্যতা সম্পর্কে জানতে ও নিজেরাই নিজেদের যত্ন নেয়ার মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা কর্মীরাও ডায়াবেটিসের চিকিৎসা করতে পারে। (পৃষ্ঠা ২৯ দেখুন)।



ডায়াবেটিস এর লক্ষণ

ডায়াবেটিস-এর প্রাথমিক লক্ষণগুলো প্রায়শই বুঝতে পারা কঠিন। কখনও কখনও আদৌ কোন লক্ষণই দেখা যায় না। অনেক মানুষ নিজের অজান্তেই ডায়াবেটিস নিয়ে বসবাস করছে।

ডায়াবেটিস হতে পারে এমন কিছু লক্ষণ

- পিপাসা পাওয়া
- ঘন ঘন মূত্রত্যাগ
- দৃষ্টি ঘোলা হওয়া
- কর্মশক্তির অভাব বা সহজেই ক্লান্ত হয়ে যাওয়া
- ক্ষতস্থান ধীরে নিরাময় হওয়া
- পায়ের পাতায় অবশ অনুভূত হওয়া
- নারীদের ক্ষেত্রে পুনঃপুনঃ ঘটা ছত্রাক (ক্যানডিডা) জনিত যোনিপথের প্রদাহ

এই লক্ষণগুলো আরও অনেক স্বাস্থ্য সমস্যাতেই দেখা যায়, তাই শুধুমাত্র এই লক্ষণগুলো দেখেই একজন ব্যক্তির ডায়াবেটিস আছে কিনা তা আপনি বলতে পারেন না। নিশ্চিতভাবে জানতে রক্ত পরীক্ষা করুন। (পৃষ্ঠা ১০ থেকে ১২ দেখুন)।

বিপদ চিহ্ন

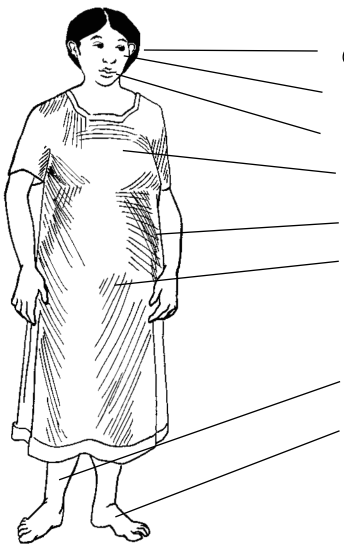
রক্তে চিনি যখন অতিমাত্রায় বেড়ে যায়, তখন নীচের লক্ষণগুলো দেখা দেয়:

- প্রচন্ড তৃষ্ণা পাওয়া
- অতিরিক্ত দুর্বলতা এবং ঘুমঘুম ভাব বা বিভ্রান্তি
- ক্ষুধা পাওয়া
- যথেষ্ট খাদ্য গ্রহণ করার পরও ওজন কমে যাওয়া

উপরোক্ত এই সমস্ত বিপদচিহ্নযুক্ত একজন ব্যক্তিকে দ্রুত পরীক্ষা ও চিকিৎসা করাতে হবে। যদি চিকিৎসা না করা হয় তবে একজন ব্যক্তি রক্তে উচ্চ মাত্রার চিনির কারণে মৃত্যুবরণ করতে পারে। রক্তে উচ্চ মাত্রার চিনি (হাইপারগ্লিসেমিয়া) দেখুন। পৃষ্ঠা ৩২

অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস থেকে সৃষ্ট সমস্যা

মাসের পর মাস বা বছরের পর বছর যদি ডায়াবেটিসের চিকিৎসা না করা হয় তবে উচ্চ মাত্রার চিনি অঙ্গহানী, স্নায়ুহানী, এবং রক্ত নালীর ক্ষতি করতে পারে। এর ফলে দেহে মারাত্মক সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে যা থেকে চিরস্থায়ী ক্ষতি বা এমনকি মৃত্যুও হতে পারে।



রক্তে অতি পরিমাণ চিনি স্নায়ুর ক্ষতি করতে পারে। উচ্চ মাত্রার কারণে অনেক লোকই তাদের পায়ে ব্যথা অনুভব করে বা তাদের পা অবশ হয়ে যায়। উচ্চ মাত্রা রক্ত সঞ্চালনেও সমস্যা সৃষ্টি করে যা ত্বকের উপর ক্ষত শুকাতে বিলম্ব ঘটায়। ব্যক্তিটি খুব সহজেই ক্লান্ত হয়ে পড়ে। রক্তে উচ্চ মাত্রার চিনি চোখ ও কিড্‌নির ক্ষতি করতে পারে, যেমন, হয় এগুলো ভালভাবে কাজ করা বন্ধ করতে পারে বা এগুলো আদৌ কাজ করা বন্ধ করে দিতে পারে।

এই সকল সমস্যাই নিম্নে উল্লেখিত কারণে আরও খারাপ হতে পারে:

- উচ্চ রক্তচাপ। (পৃষ্ঠা ২৪ এবং হৃদরোগ, সংকলন চলছে দেখুন)
- ধূমপান (পৃষ্ঠা ২৪ দেখুন)

উচ্চ রক্ত চাপ আপনার হৃদপিণ্ডের কাজ ও রক্ত সঞ্চালন করা কঠিন করে তোলে, যার ফলে অন্যান্য অঙ্গগুলোরও ক্ষতি হয়, এবং এর ফলে রক্তে চিনির মাত্রাকে অনেক উচ্চ করে তোলে। ধূমপানের কারণে উচ্চ রক্তচাপের সৃষ্টি হয় এবং খুব সহজেই স্ট্রোক বা হৃদরোগ হওয়ার সম্ভাবনা ঘটায় (হৃদরোগ দেখুন, সংকলন চলছে)। ডায়াবেটিসযুক্ত কোন ব্যক্তির জন্য ধূমপান বন্ধ করা এবং তার রক্তচাপ হ্রাস করা গুরুত্বপূর্ণ।

কিন্তু ডায়াবেটিস হলেই এই সমস্যাগুলো দেখা দেবার কোন কারণ নেই। স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ, যথেষ্ট পরিমাণ শরীরচর্চা, এবং দুশ্চিন্তা হ্রাস করার মাধ্যমে আপনি আপনার রক্তে চিনির মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন। আপনার পা, দাঁত, এবং মাঢ়ীর যত্ন নেবার কয়েকটি উপায় শিখে নেওয়ার মাধ্যমে মুখ ও পায়ের সংক্রামণগুলো খুব সহজেই রোধ করা যায়। (পৃষ্ঠা ২২ থেকে ২৫ দেখুন)।

ডায়াবেটিসের ধরন

তিন ধরনের ডায়াবেটিস আছে:

ধরন ১ ডায়াবেটিস সাধারণতঃ তরুণ ব্যক্তিদের হয় এবং খুব দ্রুত এটি দেখা দেয়। ধরন ১ ডায়াবেটিসের কারণ এখনও জানা জায়নি। এটি ধরন ২ এর চেয়ে অনেক কম দেখা যায়। (পৃষ্ঠা ৫ দেখুন)

একটি শিশু বা তরুণ যুবক/যুবতী যদি বেশীরভাগ সময় তৃষ্ণার্ত হয়, দুর্বল অনুভব করে, বা ভাল খাদ্য গ্রহণ সত্ত্বেও ওজন হারায়, তবে তাকে ততক্ষণাৎ পরীক্ষা করুন। (পৃষ্ঠা ১০ দেখুন) যদি তার ধরন ১ ডায়াবেটিস থাকে তবে তার দ্রুত চিকিৎসা প্রয়োজন।

ধরন ১ ডায়াবেটিস মানে হলো ব্যক্তিটি খুব ভালভাবে চিনি প্রক্রিয়াজাত করতে পারছে না। তাকে ভালভাবে বাঁচতে হলে তার জীবনের শেষ দিন পর্যন্ত ইন্সুলিন নামক একটি ঔষধ শরীরে প্রবেশ করাতে হবে। তার ইন্সুলিন ও যন্ত্রপাতীর প্রয়োজন হবে, এবং এগুলো ব্যবহারের জন্য শিক্ষা ও সহায়তারও প্রয়োজন হবে।

ইন্সুলিন প্রবেশ করানোর সাধারণ জায়গা হলো পেট।

ধরন ২ ডায়াবেটিস সাধারণতঃ প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যেই দেখা দেয় এবং খুব ধীরে আসে, কিন্তু তরুণ ব্যক্তিদেরও এটি হতে পারে। ডায়াবেটিসযুক্ত বেশীরভাগ ব্যক্তিই ধরন ২-এ আক্রান্ত এবং এই অধ্যায়ে বিশেষত সেবিষয়েই আলোচনা করা হয়েছে।

যারা বেশী পরিমাণ কারখানায় প্রক্রিয়াজাত, শর্করা, এবং শ্বেতসার জাতীয় খাবার খায় এবং সামান্য শারীরিক পরিশ্রম করে তারা সাধারণতঃ ধরন ২ ডায়াবেটিসে ভোগে। আর যাদের মোটা পেট তারাও ভোগে, বিশেষ করে তাদের পরিবারে যদি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত কোন ব্যক্তি থাকে, বা দীর্ঘমেয়াদে তাদের না খেয়ে থাকার অভিজ্ঞতা হয়ে থাকে।

ধরন ২ ডায়াবেটিসের চিকিৎসা শুরু হয় স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করা, শারীরিক পরিশ্রম বৃদ্ধি, এবং মানসিক চাপ হ্রাস করার মাধ্যমে। ধরন ২ যুক্ত ব্যক্তিরা ঔষধ (পৃষ্ঠা ১৮ থেকে ২১) বা বনৌষধী (পৃষ্ঠা ২১) ব্যবহার করে উপকার পেতে পারে।

গর্ভাবস্থার ডায়াবেটিস হলো ধরন ২ জাতীয় ডায়াবেটিস যা কোন কোন গর্ভবতী নারীর হয়ে থাকে। গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিসযুক্ত একজন নারীর রক্তে চিনি উচ্চমাত্রায় থাকে এবং তাই তার গর্ভের শিশুটির রক্তেও চিনি উচ্চমাত্রায় থাকবে। জন্মদানের পর রক্তে তার চিনির মাত্রা স্বাভাবিকে ফিরে আসতে পারে বা নারীটির ধরন ২ ডায়াবেটিস দেখা দিতে পারে।

গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিসযুক্ত অন্যান্যদের সমস্যাযুক্ত গর্ভবস্থা দেখা দিতে পারে এবং তাদের শিশুরা জঠরের মধ্যে অতিরিক্ত বড় আকার ধারণ করে গর্ভদান কঠিন করে তুলতে পারে। ডায়াবেটিসযুক্ত একজন নারীকে হাসপাতালে প্রসব করা উচিত যদি তার অস্ত্রপচার করে জন্মদান করার প্রয়োজন দেখা দেয়। শিশুটি হয়তো নিম্ন বা উচ্চ মাত্রার চিনি বা শ্বাসজনিত সমস্যা নিয়ে জন্মাতে পারে।

গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস বেশীরভাগই স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ ও মাঝেমাঝে ঔষধের সাহায্যে বা বনৌষধীর সাহায্যে সামলানো যায়।

ডায়াবেটিসযুক্ত বেশীরভাগ নারীই স্বাস্থ্যবান শিশুর জন্মদান করতে পারে।

ডায়াবেটিস থাকলে গর্ভধারণের আগাম পরিকল্পনা

আপনার যদি ডায়াবেটিস থাকে এবং আপনি গর্ভধারণ করতে চান, তবে গর্ভধারণের আগেই আপনার রক্তে চিনির মাত্রা পরিমাপ করা সবথেকে ভাল। আপনি যদি আপনার ডায়াবেটিসের জন্য ঔষধ সেবন করে থাকেন তবে একজন স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন কারণ আপনি গর্ভধারণ করার আগে এগুলো পরিবর্তন করা প্রয়োজন হতে পারে। যদিও মায়েদের ডায়াবেটিস তাদের সন্তানদের মধ্যে দেখা না দেয়, তবুও ডায়াবেটিস আপনার গর্ভধারণকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে এবং শিশুটির স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে, তাই এবিষয়ে প্রত্যেকের নিজের যত্ন নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।

ধরন ২ ডায়াবেটিস কী কারণে হয়?

বেশীরভাগ সময় অস্বাস্থ্যকর পরিবেশের কারণেই ধরন ২ ডায়াবেটিস হয়ে থাকে। এলাকায় প্রচুর পরিমাণে প্রক্রিয়াজাত খাবারের সহজলভ্যতা ও অস্বাস্থ্যকর জীবন যাপন করার কারণে অনেক লোকই ডায়াবেটিস-এ আক্রান্ত হয়। ডায়াবেটিসের কারণগুলোর মধ্যে আছে:

অস্বাস্থ্যকর খাদ্য

চিনিযুক্ত পানীয়, মিষ্টি এবং প্রক্রিয়াজাত খাদ্য, ও সাদা আটা এসবই রক্তে প্রচুর চিনি তৈরী করে, সেই সাথে শরীরে অতিরিক্ত চর্বি জমায়। প্রক্রিয়াজাত ও মোড়কজাত খাদ্যের লোভ সম্বরণ করা কঠিন। মাঝে মাঝেই এগুলো সস্তায় পাওয়া, এবং বেশীরভাগ সময়ই এগুলো স্বাস্থ্যকর, সতেজ খাদ্যের চেয়ে বেশী পাওয়া যায়। কিন্তু এই প্রক্রিয়াজাত খাদ্য ডায়াবেটিস ও অন্যান্য মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যার সৃষ্টি করে।

আপনার শরীর যথেষ্ট পরিমাণ নড়াচড়া না করা

যে সব মানুষ কৃষিকাজ করে, হাঁটে, শারীরিক পরিশ্রম বা সক্রিয় খেলাধুলা করে তারা রক্তের অতিরিক্ত চিনিগুলোকে জ্বালানী হিসেবে পুড়িয়ে ফেলে। যে সব মানুষ দিনের বেশীরভাগ সময়ই বসে বা ঠায় দাঁড়িয়ে থাকে তারা যথেষ্ট পরিমাণে চিনি পোড়াতে পারে না, তাই চিনি তাদের রক্তেই থেকে যায়।

মানসিক চাপ

মানুষ যখন সব সময় প্রচুর মানসিক চাপে থাকে তখন তাদের দেহ চিনি ব্যবহার না করে সেটি ধরে রাখে। যার ফলে রক্তে চিনির মাত্রা বেড়ে যায়।

পেটের চারপাশে চর্বি

পুরু কোমর আছে এমন ব্যক্তি ডায়াবেটিস হবার সম্ভাবনা অনেক বেশী।

ডায়াবেটিস আক্রান্ত পরিবাদের সদস্য

ডায়াবেটিস একটি বংশগত রোগ, তাই কোন ব্যক্তির পরিবারে ডায়াবেটিস আক্রান্ত কেউ থাকলে তারও সাধারণতঃ ডায়াবেটিস আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা বেশী।

অপুষ্টি

মানুষ যদি যথেষ্ট পরিমাণ খাবার না খায়, তবে তারা যে চিনি খায় তা তাদের দেহ ধরে রাখে। এটি শিশুবেলায় শুরু হতে পারে বা এমনকি শিশু জন্মের আগে শিশু গর্ভে থাকাকালীন সময়েও হতে পারে।

মানসিক চাপ বাড়তে থাকলে তা আপনার স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে।

বার্ধক্যগ্রস্ত হওয়া

বার্ধক্যগ্রস্ত ব্যক্তিদের ডায়াবেটিস হবার সম্ভাবনা অনেক বেশী।

রাসায়নিক দ্রব্য

আমাদের দেহে চিনি কিভাবে ব্যবহৃত হবে তা কোন কোন রাসায়নিক দ্রব্যের কারণে প্রভাবিত হয়। রাসায়নিক দ্রব্য আমাদের এলাকায় দূষণের মাধ্যমে, বা হয়তো এগুলো আমাদের খাবার বা আমাদের ব্যবহার করা অন্যান্য সামগ্রীতে প্রয়োগ করা হয় বলে আমাদের কাজের জায়গাতেও পৌঁছাতে পারে।

রাসায়নিক দ্রব্য কিভাবে ডায়াবেটিসের কারণ হয়

আমরা যে খাবার খাই এবং যেভাবে আমরা জীবন ধারণ করি তাসহ কোন কোন রাসায়নিক দ্রব্য ডায়াবেটিসের কারণ ঘটাতে পারে। এই রাসায়নিক দ্রব্যগুলোর যে কোন একটি নিয়ে কাজ করা, সেটি খাওয়া, পান করা, বা নিঃশ্বাসের মাধ্যমে গ্রহণ করা ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে বলে জানা যায়:

- ডাইঅক্সিন হলো কীটনাশক ও কাগজ তৈরীর প্রক্রিয়া, এবং প্লাস্টিক পোড়ানো থেকে সৃষ্ট একটি উপজাত।
- পিসিবি হলো অন্তরণ-সামগ্রী ও পিচ্ছিলকরণসমাগ্রী নির্মাণ শিল্পে ব্যবহারকৃত এক ধরনের রাসায়নিক পদার্থ।
- থ্যালেটস প্রায়শই দেহপরিচর্যার ক্রিম ও তেলের মধ্যে পাওয়া যায়।
- বাইসোফেনল বোতলজাত জল, রস, এবং সোডায় ব্যবহৃত প্লাস্টিকের বোতলে পাওয়া যায়।
- সিসা, পারদ, আর্সেনিক, এবং ক্যাডমিয়াম এর মতো ভারী ধাতু শিল্প যেমন তেল খনন ও পরিশোধন, খনি খনন, এবং অন্যান্য শিল্পের মাধ্যমে পরিবেশের মধ্যে নির্গত হয়।
- কীটনাশক কীট বা আগাছা ধ্বংস করতে ব্যবহার করা হয়।

এই রাসায়নিক দ্রব্যগুলো থেকে নিজেকে রক্ষা করার সব থেকে ভাল উপায় হলো এগুলোকে ব্যবহার না করা। যদি আপনার কাজের জায়গায় রাসায়নিক দ্রব্য থাকে এবং আপনি আপনার বসকে বলে এগুলো পরিবর্তন করে আরও নিরাপদ রাসায়নিক ব্যবহার করানোর বিষয়ে উপলব্ধি করাতে না পারেন, তবে সেগুলো নিঃশ্বাসের মাধ্যমে নিতে বা স্পর্শ না করতে চেষ্টা করুন। মুখোশ এবং অন্যান্য প্রতিরোধমূলক পোষাক পরুন এবং বারবার আপনার হাত ধুয়ে নিন যাতে রাসায়নিক দ্রব্য আপনার খাবারে বা আপনার মুখে না যায়।

আমাদের চারপাশেই রাসায়নিক দ্রব্যে ভরা। যে খাদ্যে কীটনাশক ছিটানো হয়নি সে খাদ্য গ্রহণ করুন। রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার করা হয়নি বা অল্প ব্যবহার করা হয়েছে এমন গৃহস্থালী পরিষ্কারক দ্রব্য ও দেহ পরিচর্যার সামগ্রী ব্যবহার করুন।

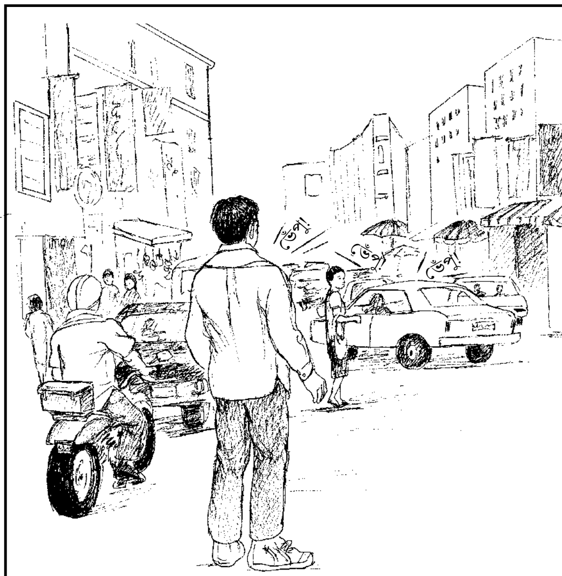
কর্মক্ষেত্রের দ্বারা জল, বায়ু, এবং খাদ্যে রাসায়নিক দূষণ একটি কঠিন সমস্যা। এটি সমাধান করা যায় একমাত্র যদি এলাকাবাসী শিল্প-কারখানায় আইনকানুন বাস্তবায়ন করতে মালিক, ও সরকারের প্রতি চাপ সৃষ্টি করে।

আমাদের খাদ্য, জল, ভূমি, এবং বায়ু রক্ষা করার বিষয়ে আরও জানতে পরিবেশ স্বাস্থ্য বিষয়ে জনগোষ্ঠীর জন্য একটি সহায়িকা দেখুন।

কেন আরও প্রচুর লোক ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হয়?

ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগ সম্পর্কিত সমস্যাগুলো যেমন উচ্চ রক্তচাপে বেশীরভাগই ধনীদেশগুলোর মানুষরাই আক্রান্ত হতো। এখন নিম্ন-আয়ের দেশগুলোও এই একই সমস্যায় ভুগছে। যখন প্রথাগত জীবনধারার পরিবর্তন হয় এবং পরিবারগুলো ভেঙ্গে যায় তখন এগুলো দেখা যায়। নতুন খাদ্য, নতুন রাসায়নিক দ্রব্য, নতুন চাকুরী, এবং নতুন জীবনধারার কারণে মানুষ যা খায় এবং তাদের যে পরিমাণ শরীরচর্চা হয় তাতে পরিবর্তন হয়। এই পরিবর্তনগুলোর কোন কোনটি জীবনকে সহজতর করে বলে মনে হয় কিন্তু সেগুলো ডায়াবেটিস ও অন্যান্য দীর্ঘস্থায়ী রোগের ঝুঁকিও বৃদ্ধি করে। একারণে প্রতি বছর, আরও বেশী করে মানুষ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হচ্ছে এবং অনেক কম বয়সে এটিতে আক্রান্ত হচ্ছে।

প্রায়শই এমন ধরনের জীবিকা মানুষের থাকে বা সাধারণভাবে শহর জীবন মানেই মানুষ তেমন বেশী হাঁটে না। কর্মস্থলে হয়তো তারা বেশীরভাগ সময়ই বসে কাটায়, বা আরও বেশী প্রক্রিয়াজাত করা ও কারখানায় তৈরী করা খাবার খায়।

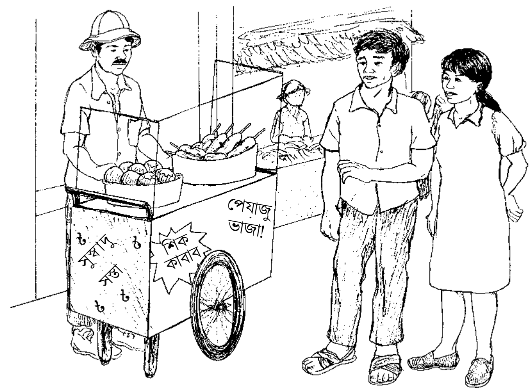


নতুন জায়গা, নতুন সমস্যা

দশ বছর আগে, আমিলকার ও সেরিনা কাজের খোঁজে তাদের গ্রাম ছেড়ে শহরে এসেছে।

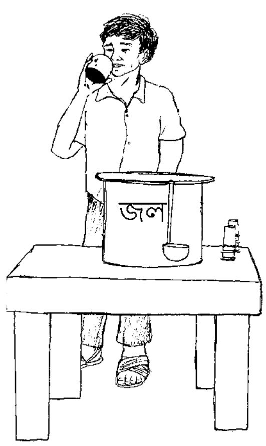
একভাবে বললে, জীবন এখন সহজতর। সারাদিন খামারে মাটি খোঁড়া ও তোলার পরিবর্তে সেরিনা একটি কারখানায় কাজ করে। সে সারা দিন বসে থাকে ও সেলাই করে। আমিলকার রেলবন্দরের মেঝে মোছার কাজ করে।

গ্রামে তারা সবজায়গাতেই হেঁটে যেতো। শহরে হাঁটা বেশ বিপজ্জনক তাই তারা বাসে চলাচল করে। আমিলকার বিকেলে বিকেলে ফুটবল খেলতো। এখন সে প্রায়ই স্থানীয় পানীয়ের দোকানে গিয়ে আয়েশ করে টেলিভিশনে খেলা দেখে।



তাদের খাদ্যেও পরিবর্তন এসেছে। তাদের উৎপাদিত বা সংগৃহীত খাদ্য খাওয়ার পরিবর্তে তারা এখন রাস্তায় বসা বিক্রেতার কাছ থেকে প্রস্তুত করা খাদ্য বা সুমিষ্ট পানীয় বা বিভিন্ন দোকান থেকে মোড়কজাত খাদ্য ক্রয় করে। এই খাদ্যগুলো বেশ সুস্বাদু। এগুলো দ্রুত ও সহজেই তৈরী করা যায়। কিন্তু এই প্রক্রিয়াজাত খাদ্যগুলোর বেশীরভাগের মধ্যেই চিনির মাত্রা খুব বেশী এবং সেগুলোতে রাসায়নিক দ্রব্য বিদ্যমান রয়েছে।

সেরিনা ও আমিলকার উভয়েরই তাদের পেটের আশপাশে ওজন বাড়ছে। এখন তাদের পেশীগুলোও তারা যখন খামারে কাজ করতো তখনকার মতো অতো বেশী সবল নয়। ডায়াবেটিসের পরীক্ষায়, আমিলকারের রক্তে চিনির মাত্রা খানিকটা বেশী পাওয়া গেছে এবং সেরিনার ইতোমধ্যেই ডায়াবেটিস ও তার পায়ে স্নায়ুর ব্যথা দেখা দিয়েছে।

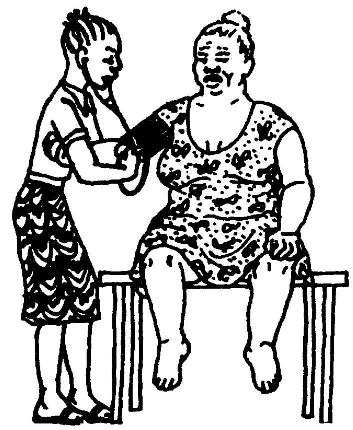


প্রতিদিন দুপুরের আহারের পর কয়েকজন সহকর্মীর সাথে খুব দ্রুত কারখানার চারপাশে হেঁটে আসার পরিকল্পনা করে সেরিনাকে ডায়াবেটিস পরীক্ষা কেন্দ্রে স্বাস্থ্যকর্মীটি সাহায্য করলো। সে আমিলকারকে সুমিষ্ট পানীয় পানের পরিবর্তে রেলবন্দরেই পাওয়া যায় এমন জল পান করতে পরামর্শ দিল।

বাড়িতে এখন থেকে তারা বাজার থেকে কেনা সতেজ সবজি দিয়ে আরও অনেক খাবার তৈরী করবে। আশা করা যায় এই পরিবর্তনগুলো তাদের ডায়াবেটিসকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করবে।

ডায়াবেটিসের পরীক্ষা করা

রক্ত বা মূত্র পরীক্ষার মাধ্যমে রক্তে চিনির মাত্রা পরীক্ষা করা যায়। রক্ত পরীক্ষাতেই বেশী সঠিক ফলাফল পাওয়া যায়।



কার পরীক্ষা করা উচিত?

যদি একজন ব্যক্তির নীচের লক্ষণগুলো দেখা যায় তবে তার ডায়াবেটিসের পরীক্ষা করা উচিত:

- ডায়াবেটিসের চিহ্ন বিদ্যমান। (পৃষ্ঠা ২ ও ৩ দেখুন)।
- পরিবারে একজন আছে যার ডায়াবেটিস আছে।
- যার কটিরেখা অনেক বড় এবং বয়স ৪০-এর উপর।
- যার উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা আছে (পৃষ্ঠা ২৪ দেখুন)
- যার খুবই বড় আকারের একটি শিশু জন্মেছে (৪ কেজি বা ৯ পাউন্ডের উপর)।
- যে এখনো তরুণ এবং যার ধরন ১ ডায়াবেটিসের সম্ভাব্য লক্ষণ দেখা দিয়েছে (পৃষ্ঠা ৪ দেখুন)।

রক্ত পরীক্ষা

রক্তে চিনির মাত্রা পরিমাপ করার মাধ্যমে সকল ধরনের ডায়াবেটিস সনাক্ত করা যায়। ডায়াবেটিস সনাক্ত করতে স্বাস্থ্য কর্মী হয়তো একটির বেশী ধরনের পরীক্ষা করতে পারে বা একটি পরীক্ষা পুনরায় করতে পারে। আপনি আপনার খাদ্যাভ্যাস, কর্মকান্ড, বা ঔষধে পরিবর্তন আনার মাধ্যমে কিভাবে ফলাফলের পরিবর্তন হচ্ছে তা দেখায় আপনাকে সাহায্য করার মাধ্যমে ডায়াবেটিস সামলাতেও পরীক্ষার ব্যবহার করা যেতে পারে। (পৃষ্ঠা ১৮ থেকে ১৯ দেখুন)।

একজন ব্যক্তির রক্তে চিনির মাত্রা স্বাভাবিক আছে কিনা, একটু বেশী মাত্রায় আছে কিনা, বা তার ডায়াবেটিস আছে কিনা তা পরিমাপ করতে রক্ত পরীক্ষা করা হয়। যদি রক্তে চিনির মাত্রা বেশী থাকে কিন্তু ডায়াবেটিসের হওয়ার মতো অতো বেশী না তবে একজন ব্যক্তি ভাল ও স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, ও আরও বেশী করে শরীরচর্চা করার মাধ্যমে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়া রোধ করতে পারে।

ডায়াবেটিসের জন্য ২ সাধারণ রক্ত পরীক্ষা রয়েছে। একটিকে বলা হয় উপবাস থেকে রক্তে চিনি পরীক্ষা আর অন্যটির নাম এওয়ানসি পরীক্ষা।

উপবাস থেকে রক্তে চিনি (এফবিএস বা এফপিজি) সবথেকে সাধারণ একটি পরীক্ষা। সকালে কোন কিছু খাওয়ার আগেই এই পরীক্ষাটি করা হয়। কোন কোন ক্লিনিকে রক্তে চিনির মাত্রা পরিমাপ করা হয় গ্লুকোমিটার নামের একটি যন্ত্র দ্বারা যেটি আঙ্গুলের মাথা থেকে নেয়া এক ফোটা রক্তে চিনির মাত্রা পরীক্ষা করা হয়। অথবা ক্লিনিকটি একটি সিরিঞ্জে রক্ত নিয়ে একটি পরীক্ষাগারে পাঠাতে পারে। উপবাস থেকে রক্তে চিনি পরীক্ষা আপনার দেশে ব্যবহৃত পরিমাপ ব্যবস্থার উপর নির্ভর করে। যদি এমএমওএল/এল (প্রতি লিটারে মিলিমোল)-এ পরিমাপ করা হয় তবে এর ফলাফল হবে ৪ থেকে ২০-এর মধ্যে কোন সংখ্যা। যদি আপনার ৬.৯ এমএমওএল/এল অথবা বেশী হয় তবে আপনার ইতোমধ্যে ডায়াবেটিস হয়ে থাকতে পারে। যদি আপনার দেশে এমজি/ডিএল (প্রতি ডেসিলিটারে মিলিগ্রাম)-এ পরিমাপ করা হয়ে থাকে তবে, ফলাফলটি হবে ৮০ থেকে ৩৫০এর মধ্যে কোন সংখ্যা। এই হিসেবে ১২৫ এমজি/ডিএল বা বেশী হলে ডায়াবেটিস হতে পারে।

৫.৬ এমএমওএল/এল বা ১০০ এমজি/ডিএল-এর থেকে কম: আপনার রক্তে চিনির মাত্রা ঠিক আছে।

৫.৬ এমএমওএল/এল বা ১০০ এমজি/ডিএল থেকে বেশী কিন্তু ৬.৯ এমএমওএল/এল বা ১২৫ এমজি/ডিএল এর কম: এটি একটি সতর্কীবার্তা--এখন আপনার জীবনে একটি পরিবর্তন আপনার ডায়াবেটিস হওয়া রোধ করতে পারে। আপনি যদি উচ্চতর সংখ্যার কাছাকাছি থাকেন তবে স্বাস্থ্যকর খাওয়া ও শারীরিক কর্মকান্ড বা শরীর চর্চা করার অতিরিক্ত প্রচেষ্টা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

৬.৯ এমএমওএল/এল বা ১২৫ এমজি/ডিএল: আপনার ডায়াবেটিস হয়েছে এবং চিকিৎসা করা প্রয়োজন। এই সংখ্যাটি যত উচ্চতর হবে ততই একজন ব্যক্তির রক্তে উচ্চমাত্রায় চিনির ফলে জরুরী অবস্থার সম্মুখীন হবার (পৃষ্ঠা ৩২) বা মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশী হবে। (পৃষ্ঠা ৩)

কোন কোন পরীক্ষা আঙ্গুলের মাথা থেকে এক ফোটা রক্ত নিয়ে করা যায়। (পৃষ্ঠা ১৮ দেখুন) অন্যান্য পরীক্ষার জন্য আপনার বাহু থেকে এক শিশি রক্ত নেওয়া হবে। একটি ক্লিনিকে একজন দক্ষ স্বাস্থ্য কর্মী সামান্য বা কোন ব্যথা প্রদান ছাড়াই এই পরীক্ষাটি নিরাপদে করতে পারে।

এ১সি পরীক্ষার মাধ্যমে (গ্লাইকোসাইলেটেড হিমোগ্লোবিন পরীক্ষা যাকে এইচবিএ১সি বা এইচজিনিএ১সি নামেও ডাকা হয়) একজন মানুষের রক্তে বিগত ৩ মাসের গড় চিনির মাত্রা দেখা হয়। এই পরীক্ষা করার জন্য একজন ব্যক্তির উপবাস করার প্রয়োজন নেই। একটি ক্লিনিক সিরিঞ্জের মাধ্যমে রক্তের নমুনা সংগ্রহ করবে এবং তা একটি পরীক্ষাগারে পাঠাবে। এ১সি রক্ত পরীক্ষার ফলাফল সধারণতঃ শতাংশে (%) প্রকাশিত হবে এবং তা ৪% থেকে ১৪% মধ্যে হবে। এই ফলাফল যদি ৬.৪%-এর নিকটে হয়, বা তার থেকে বেশী হয় তবে ধরে নিতে হবে যে আপনার ডায়াবেটিস হয়েছে। এই সংখ্যাটি যদি ৬.৪% এর সামান্য নীচে হয় তবে আপনি হয়তে বেশ কয়েকটি উপায়ে আপনার নিজের যত্ন নিতে চাইতে পারেন (পৃষ্ঠা ১৩ দেখুন) এবং পরবর্তীতে আবার ডায়াবেটিসের পরীক্ষা করাতে পারেন।

৫.৭%-এর নীচে: আপনার রক্তে চিনির মাত্রার ঠিক আছে।

৫.৭%-এর বেশী কিন্তু ৬.৪%-এর কম: এটি একটি সতর্কীবার্তা--আপনার জীবনে পরবর্তন আনা আপনাকে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়া থেকে রক্ষা করতে পারে। আপনি যদি ৬.৪% এর নিকটে থাকেন তবে স্বাস্থ্যকর খাওয়া ও শারীরিক কর্মকান্ড বা শরীর চর্চা করার অতিরিক্ত প্রচেষ্টা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

৬.৪ থেকে বেশী: আপনার ডায়াবেটিস আছে এবং চিকিৎসার প্রয়োজন আছে। সংখ্যাটি যত উচ্চতর হবে ততই ব্যক্তিটির রক্তে উচ্চমাত্রায় চিনির ফলে জরুরী অবস্থার সম্মুখীন হবার (পৃষ্ঠা ৩১) বা মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশী হবে। (পৃষ্ঠা ৩)

মূত্র পরীক্ষা

মূত্র পরীক্ষার মাধ্যমে একজন ব্যক্তির ডায়াবেটিস আছে কিনা তা দেখা যেতে পারে। মূত্রে চিনি বিদ্যমান থাকলে মূত্র পরীক্ষার ফালিটি রং পরিবর্তন করে। ব্যক্তিটি মূত্রত্যাগ করার সাথে সাথেই পরীক্ষা করুন। এই পরীক্ষার জন্য ব্যক্তিটির উপবাস থাকার প্রয়োজনীয়তা নেই।

মূত্র পরীক্ষার ফলাফল কোন কোন ডায়াবেটিস সনাক্ত নাও করতে পারে কারণ মূত্রে চিনি বাহিত হয়ে আসার আগে চিনির মাত্রা বেড়ে যথেষ্ট উচ্চে (১০ এমএমওএল/এল বা ১৮০ এমজি/ডিএল) উঠতে হবে। সুতরাং মূত্র পরীক্ষায় যদি ডায়াবেটিস ধরা না পড়ে কিন্তু ডায়াবেটিস হবার অন্যান্য লক্ষণ দেখা যায় তবে রক্ত পরীক্ষা করুন।

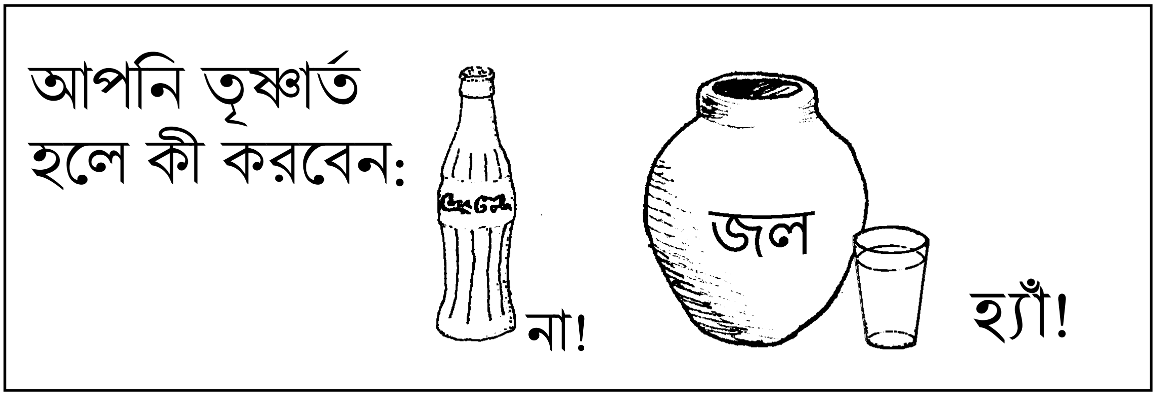
আমার যদি ডায়াবেটিস থাকে?

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার বিষয়টি ধরা পড়লে তা দুঃচিন্তাজনক হতে পারে।

সহায়তা পাওয়ার বিভিন্ন উপায়ের জন্য পৃষ্ঠা ২৬ দেখুন। অনেক মানুষের পক্ষ্যেই তাদের ডায়াবেটিস হয়েছে তা মেনে নেয়া কঠিন হয়। কেউই বিশ্বাস করতে চায় না যে তাদের এমন একটি অসুস্থ্যতা আছে যেটিকে সারা জীবন সামলিয়ে চলতে হবে। আপনি যদি অসুস্থ্য অনুভব না করেন তাহলে আপনি হয়তে বিশ্বাসই করবেন না যে আপনার সমস্যা রয়েছে। কিন্তু আপনি যদি অসুস্থ্য অনুভব নাও করেন রক্তে উচ্চ মাত্রার চিনি আপনার শরীরের ক্ষতি করবে। এটাই হলো খারাপ সংবাদ। কিন্তু সুসংবাদ হলো যে আপনি আপনার নিজের যত্ন নিয়ে এখনো একটি সুন্দর ও দীর্ঘ জীবন উপভোগ করতে পারেন।

ডায়াবেটিস নিয়ে সুস্বাস্থ্যে থাকা

স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করা, সক্রিয় থাকা ও আপনার দেহ নড়াচড়া করা, এবং মানসিক চাপ কমানোর মাধ্যমে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ ও সামলানো সম্ভব। এই জিনিসগুলো আপনার ডায়াবেটিস না থাকলেও আপনি ও আপনার পরিবারকে সুস্বাস্থ্যে রাখতে সাহায্য করতে পারে।



একটি সুমিষ্ট পানীয় আপনার দেহের জন্য বিষস্বরূপ – এর ফলে ডায়াবেটিস হতে পারে। সাধারণ পানীয় জল আপনার দেহ ভাল রাখতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করুন

আমাদের পূর্বপুরুষরা যে খাদ্য গ্রহণ করতো তা খেয়ে ডায়াবেটিস আক্রান্ত হতো না। যদি সম্ভব হয়, আপনার ও অন্যান্যদের উৎপাদিত, সংগৃহিত, পালিত, বা শিকারকৃত খাদ্য আরও বেশী করে গ্রহণ করুন। মোড়কজাত ও প্রক্রিয়াজাত খাদ্য ও অন্যান্য জঞ্জাল খাদ্য ও পানীয় এড়িয়ে চলুন। এগুলো ক্ষতিকর এবং এতে অর্থের অপচয় হয়। কম খরচে কিভাবে ভাল খাওয়া যায় সে বিষয়ে আরও দেখুন। ভাল খাদ্য ভাল স্বাস্থ্য তৈরী করে অধ্যায়ের পৃষ্ঠা ১২ ও ১৩ দেখুন।

পরিবারের এক সপ্তাহের সকল খাদ্যের একটি তালিকা তৈরী করুন। একজন স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে সেই তালিকা নিয়ে আলাপ করে দেখুন যে কোন কোন খাদ্য সবথেকে বেশী সাহায্য করে বা কোন কোন খাদ্যগুলো সবথেকে বেশী সমস্যা তৈরী করে, এবং তারপর কিভাবে পরিবর্তন আনবেন সে বিষয়ে আপনার পরিবারের সাথে কথা বলুন।

শ্বেতসার জাতীয় খাদ্যের পরিবর্তে শাক-সব্জি গ্রহণ করুন

প্রায়শই শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য যেমন ভাত, ভুট্টা, গম, মিষ্টি আলু, আলু, কলা, এবং কাসাভা মানুষের প্রধান খাদ্য হিসেবে ব্যবহৃত হয়। কিন্তু এই জাতীয় খাদ্যগুলো আমাদের দেহে চিনিতে পরিণত হয়। ডায়াবেটিস আক্রান্ত একজন ব্যক্তি হয়তো অল্প পরিমাণে শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য ভাল থাকতে পারবে, কিন্তু পরিমাণ বেশী হলে তা পারবে না। শ্বেতসার জাতীয় কয়েকটি খাদ্যের পরিবর্তে সব্জি ও সবুজ শাক খেলে তা শরীরে ভিটামিন এবং পুষ্টি জোগাবে।

আপনি যত কঠিন কাজ করবেন, তত বেশী আপনি আপনার দেহের কোন ক্ষতি না করেই শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য খেতে পারবেন। যে ব্যক্তি দিনের বেশীরভাগ সময়ই বসে বা দাঁড়িয়ে কাটায় তার থেকে যে ব্যক্তি সারা দিন মাঠে কাজ করে সে অনেক বেশী খেতে পারে।

পূর্ণ শস্যদানাগুলোই ভাল

এই ব্যক্তিটি একটি কারখানায় চাকুরী করে তাই সারা দিনই তাকে বসে থাকতে হয়। তার সামান্য পরিমাণ শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য খাওয়া উচিত, উদাহরণস্বরূপ: ২টি হাতরুটি বা এক কাপ মটরশুঁটি বা ২টি ছোট টুকরা ফল বা এক কাপ ভাত। সে এর পরিবর্তে তাজা শাক-সব্জি বা প্রোটিনযুক্ত খাদ্য খেতে পারে।

এই ব্যক্তিটি সারা দিন বাইরে কাজ করে এবং প্রচুর হাঁটে, তাই তার খাদ্য তালিকায় শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য সাথে সব্জি ও প্রোটিন জাতীয় খাদ্য তাকে প্রচুর শক্তি পেতে সাহায্য করে।

শস্যদানাগুলো শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য যা আমাদের শক্তির জন্য প্রয়োজন হয়। অঙ্কুর ও তুষের পরত তখনও লেগে থাকা পূর্ণ দানাগুলো, যেমন বাদামী চাল এবং বাদামী আটা অপেক্ষাকৃত স্বাস্থ্যকর। পূর্ণ শস্যদানা থেকে তৈরী আটা ব্যবহার করুন।

সাদা চাল ও আটাকে কারখানায় প্রক্রিয়াজাত করে পুষ্টিকর অঙ্কুর ও তুষ অপসরণ করা হয় যাতে এগুলো নষ্ট না হয়ে আরও দীর্ঘ সময় দোকানের তাকে থাকতে পারে। স্বাস্থ্যকর তুষ ও অঙ্কুর ছাড়া প্রক্রিয়াজাত করা দানাগুলো খুব দ্রুতই দেহে চিনিতে পরিণত হয় এবং রক্তে চিনির মাত্রাকে একটি মারাত্মক রকম পর্যায়ে বৃদ্ধি করতে পারে। প্রক্রিয়াজাত শস্যদানা না খেতে চেষ্টা করুন।

আঁশযুক্ত খাবার গ্রহণ করুন

উদ্ভিদের সবথেকে বলিষ্ঠ অংশটি হচ্ছে আঁশ, যেমন পাতা, কান্ড, শিকড়, ও অঙ্কুর। আঁশযুক্ত খাবার রক্তে দ্রুত চিনি শোষিত হবার প্রবণতা হ্রাস করতে সাহায্য করে। এটি রক্তে চিনির পরিমাণ সামলাতে, দেহ রক্ষা করতে, এবং হজম শক্তি বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। আঁশযুক্ত খাদ্যের মধ্যে আছে সব্জি, শুঁটি ও অন্যান্য শিম জাতীয় সব্জি, পূর্ণ শস্য, ফল, বাদাম, এবং বীজ।

আরও আঁশ পাবার জন্য:

- থেতলানো এবং ফুটানোর পরে কাসাভা (ইউকা) উদ্ভিদের পাতা খাওয়া নিরাপদ। যদিও মানুষ প্রধানত কাসাভা এবং গাঠির শিকড় খাওয়ায় অভ্যস্ত, তবে এই উদ্ভিদগুলোর পাতায় প্রচুর আঁশ আছে।
- সয় ও ফেভা শুঁটি থেকে আটা তৈরী করুন।
- যখন পারেন তখনই সবুজ সব্জি গ্রহণ করুন।
- বাদামী, লাল, বা কালো চালের ভাত বা পূর্ণ শস্যদানাযুক্ত খাবার গ্রহণ করুন।

প্রোটিনযুক্ত খাদ্য গ্রহণ করুন

অন্যান্য স্বাস্থ্যকর খাদ্য, প্রোটিন জাতীয় খাদ্য যেমন মাছ, ডিম, মাংস, বাদাম, বীজ, টফু, এবং টেমপেহ্ (সয়া থেকে তৈরী এক জাতীয় খাদ্য) সমন্বয়ে তৈরী করা একটি ভাল মিশ্রণ রক্তে চিনির পরিমাণ বৃদ্ধি করে না এবং ডায়াবেটিসের জন্য ভাল।

স্বল্প পরিমাণ মোড়ককৃত খাদ্য গ্রহণ করুন ও মিষ্টি পানীয় ও এ্যালকোহ্ল পান করা সীমিত করুন

মোড়কে বা কৌটায় থাকা খাদ্য প্রলুব্ধকর হতে পারে। এগুলো সহজেই সংরক্ষণ ও প্রস্তুত করা যায়, এবং বেশ সুস্বাদু হতে পারে। কিন্তু মোড়কজাত খাদ্যে সাধারণতঃ প্রচুর চিনি, লবন, এবং অস্বাস্থ্যকর উপাদান থাকে। আপনি যদি ক্লান্ত, ক্ষুধার্ত, বা অতিমাত্রায় চাপে থাকেন তবে মোড়কজাত খাদ্যের টান সামলানো কঠিন হতে পারে। মাদক বা সিগারেটের মতোই, এই খাদ্যগুলো অল্প সময়ের জন্য আপনাকে ভাল অনুভব করতে সাহায্য করে। তারপর চিনির প্রভাব শুরু হয় এবং আপনি আগের থেকে অনেক খারাপ অনুভব করবেন। এই খাদ্যগুলো না খাওয়া বা নিদেনপক্ষ্যে এগুলোকে কম খাবার মাধ্যমে পরিবারের সকলেই স্বাচ্ছন্দ বোধ করবে এবং ভাল থাকবে। অনেক প্রক্রিয়াজাত খাদ্যেই পাম তেল ব্যবহার করা হয় কারণ এটি খুবই সস্তা একটি উপাদান কিন্তু একটি অন্যান্য সব্জি জাতীয় তেল থেকে কম স্বাস্থ্যকর।

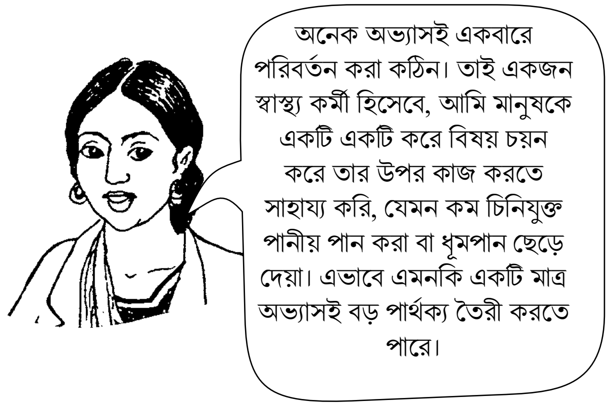
সুমিষ্ট কোমল পানীয় আপনার জন্য বিশেষভাবে খারাপ। এগুলোতে প্রচুর পরিমাণে চিনি থাকে এবং এগুলো আপনার রক্তে চিনির মাত্রা খুব দ্রুত বাড়ায়। এমনকি ফলের রসেও প্রচুর পরিমাণ চিনি থাকে। জল

খাদ্য কোম্পানীগুলো তাদের উৎপাদিত পন্যগুলোকে আপনার কাছে কিভাবে বিক্রয় করতে হবে তা জানে, এবং এমনকি তারা মিথ্যাও বলবে ও বলবে যে এই খাদ্যগুলো আপনার জন্য ভাল কিন্তু বাস্তবে তা না। তাদের লক্ষ্যই হলো অর্থ উপার্জন করা, আপনাকে সুস্বাস্থ্যে রাখা না।

বা চিনি-ছাড়া-চা পান করুন। আপনি আপনার জল বা চায়ে আরও বেশী স্বাদ আনার জন্য মিন্ট পাতা বা লেবু যুক্ত করতে পারেন। প্রতি সপ্তাহে কিছু কিছু করে কম চিনি ব্যবহার করে আপনার চায়ে বা কফিতে কম চিনি খাওয়ায় আপনি অভ্যস্ত হতে পারেন। যদিও সকল ফলেই চিনি থাকে তবে আপনার ডায়াবেটিসের জন্য ফলের রস খাওয়ার চেয়ে পুরো ফলটি খাওয়া অনেক ভাল। এ্যালকোহ্লযুক্ত পানীয়ও আপনার দেহে চিনিতে রূপান্তর হয়, তাই এ্যালকোহ্ল এড়িয়ে যাওয়া বা সীমিত করাই সবথেকে ভাল।

কতক্ষণ পরপর খাওয়া উচিত

একবার খাওয়া বাদ দিলে চিনির মাত্রা কমে যেতে পারে (পৃষ্ঠা ৩১ দেখুন) বা পরের বার খাবারের সময় আপনাকে অতিরিক্ত খেতে উৎসাহিত করতে পারে। একবেলা খাবার সময় প্রচুর পরিমাণে খেলে আপনার রক্তে চিনির মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। (পৃষ্ঠা ৩২ দেখুন) দিন তিন বেলা একই পরিমাণ খাবার বা দিনে ৪বার স্বল্প পরিমাণে খাওয়া আপনাকে আপনার রক্তে চিনির মাত্রা আরও সুষম রাখতে সাহায্য করতে পারে।



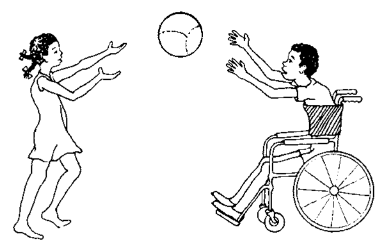
আরও বেশী শারীরিক কসরত করুন

রক্তে চিনির মাত্রা কম রাখতে শারীরিক কসরত একটি চমৎকার উপায়। কিছুদিন পরপর না করে, প্রতিদিন কিছু না কিছু ব্যায়াম করা গুরুত্বপূর্ণ। ডায়াবেটিসের চিকিৎসা ও একে রোধ করতে দ্রুত হাঁটা, নাচা, খেলাধুলা করা, বা অন্য যে কোন শরীর চর্চা যা আপনার হৃদস্পন্দনকে ৩০ মিনিট বা তার বেশী সময়ের জন্য দ্রুততর করার চেষ্টা করুন। যতবেশী কসরত হবে ততই ভাল।

যে সমস্ত জায়গায় দৈনিক কাজ করা শারীরিকভাবে কঠোর সেখানে সম্ভবত আপনার যথেষ্ট শারীরিক কসরত হয়ে থাকে। কিন্তু আপনি যদি সারাদিন এক জায়গায় বসে বা দাঁড়িয়ে থাকেন তবে আপনাকে হয়তো আরও বেশী নড়াচড়া করার উপায় বের করার চিন্তা করবে পারেন।

অনেক লোকই একা একা না করে অন্যান্যদের সাথে মিলে সক্রিয় হওয়াকে সহজতর মনে করে। সক্রিয় হওয়া সহজও হয় যদি তা মজাদার হয় যেমন বন্ধুদের সাথে হাঁটা, খেলাধুলা করা, বা নাচা ইত্যাদি।

আপনি যদি আপনার ডায়াবেটিসের জন্য সালফনিলুরিয়া বা ইনসুলিন এর মতো ঔষধ নিয়ে থাকেন পৃষ্ঠা ১৯ থেকে ২০ দেখুন তবে শারীরিক কসরত আপনার রক্তের চিনির পরিমাণকে অতিরিক্ত হ্রাস করে দিতে পারে। চিনির মাত্রা কমে যাওয়া রোধ করতে শরীরচর্চা করার আগে খাদ্য গ্রহণের সময় প্রোটিন ও স্বাস্থ্যকর চর্বি (যেমন ডিম বা মাছ) যুক্ত খাবার গ্রহণ করুন। আপনি যদি জানেন যে শরীরচর্চা করার সময় বা পর আপনার রক্তে চিনির মাত্রা কমে যাচ্ছে সেই সময় আপনি ফলের রস পান করে বা একটি লেবেনচুস মুখে দিয়ে এ অবস্থাকে সামাল দিতে পারেন। সেই কারণে এই ধরনের হালকা খাবারগুলোকে সাথে রাখা বুদ্ধিমানের কাজ।



রক্তে চিনির মাত্রা অতিরিক্ত নীচে নেমে যাওয়ার লক্ষণগুলোর জন্য পৃষ্ঠা ৩১ দেখুন।

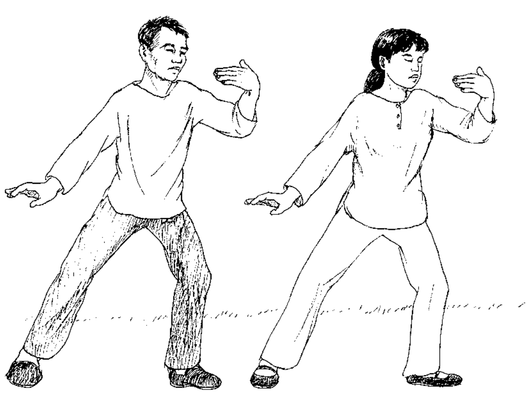
ওজন

ধরন ২ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মানুষগুলো প্রায়শই ভারী হয়ে থাকে। ওজন হ্রাস করা তাদেরকে আরও স্বাস্থ্যবান ও ভাল অনুভব করতে সাহায্য করতে পারে। তাই লোকে হয়তো ডায়াবেটিস সামলাতে আপনাকে ওজন হ্রাস করার কথা বলতে পারে। অনেকের জন্যই ওজন হ্রাস করা খুবই কঠিন। আপনার রক্তে চিনির পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করা, শারীরিক কর্মকাণ্ড বৃদ্ধি করা, স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করা, এবং মানসিক চাপ হ্রাস করার বিষয়ে মনোনিবেশ করুন।

মানসিক চাপ হ্রাস করুন

মানসিক চাপ হলো আপনি যতখানি সমাধান করতে পারেন তার থেকে অনেক বেশী সমস্যা থাকার অনুভূতি। এই সমস্যাগুলো অর্থ, পরিবার, গৃহায়ন, নিরাপত্তা, বর্ণবৈষম্য, বা অন্যান্য বিপদ সংক্রান্ত হতে পারে। নিয়মিতভাবে মানসিক চাপ অনুভব করলে রক্তে চিনির মাত্রা বেড়ে যাওয়াসহ বেশ কয়েকটি শারীরিক সমস্যা হতে পারে। একজন বিশ্বস্ত বন্ধু, পরিবারের সদস্য, বা সহায়তা দলের সাথে আপনার উদ্বেগের বিষয়গুলো আলাপ করলে মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করতে পারে, বিশেষ করে যখন একে অপরকে সাহায্য করার উপায় বের করা যায়। সাহায্য চাইতে কখনোই ভয় পাবেন না।

আত্ম-বিশ্বাস বৃদ্ধি করা মাধ্যমেও মানসিক চাপ কমানো সম্ভব। আমরা প্রায়শই ভয়ে থাকি কারণ অন্যরা আমাদের থেকে অনেক বেশী শক্তিশালী। আমাদের স্বাস্থ্য খারাপ বা আমাদের যথেষ্ট অর্থ নেই তা চিন্তা করে আমরা নিজেদেরকে দুর্বল অনুভব করি। কিন্তু আমরা আমাদের যে শক্তি আছে তার উপর ভিত্তি করেই এটিকে আরও বৃদ্ধি করা শিখতে পারি। আমরা নিজেরা সমাধান করতে পারি তার থেকে অনেক বড় কোন কোন সমস্যার জন্য আমাদের অন্যদের সাথে কাজ করার প্রয়োজন আছে। (পৃষ্ঠা ২৭ থেকে ২৯ দেখুন) কিন্তু আমরা নিজেরা করতে পারি সেরকম অনেক কিছুই আছে। আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতিতে নতুন কিছু করার চেষ্টা করার পরিকল্পনা করুন, যেমন আরও বেশী করে হাঁটা বা একটি নতুন খাবার চেখে দেখা। আপনি যখন কৃতকার্য হবেন তখন আরও কিছু করার ব্যাপারে আপনার সামর্থের উপর আপনার আরও আস্থা অর্জিত হবে।



ধ্যান, প্রার্থনা, বা তাই চি আর যোগ ব্যায়ামের মতো শরীরচর্চাও মানসিক চাপ কমাবার ভাল উপায়।

ঔষধের সাহায্যে রক্তের চিনি ব্যবস্থাপনা করা

কিভাবে খাওয়া, শরীর চর্চা, এবং ঔষধ আপনার দেহকে প্রভাবিত করে আপনার রক্তের চিনিকে অনেক বেশী বেড়ে যাওয়া রোধ করে আপনাকে অসুস্থ্য করে না তোলে বা তা আপনার জন্য জরুরী অবস্থার (হাইপারগ্লাইসেমিয়া পৃষ্ঠা ৩২ দেখুন) সৃষ্টি না করে তা শিখুন। ডায়াবেটিসের জন্য ঔষধ (পৃষ্ঠা ২০ থেকে ২১ এবং ৩৩ থেকে ৪০ দেখুন) রক্তে চিনির মাত্রা আরও বেশী হ্রাস করতে সাহায্য করতে পারে, কিন্তু অতিরিক্ত ইনসুলিন বা সালফনিলুরিয়া চিনি মাত্রা অনেক নীচে নামিয়ে ফেলতে পারে এবং রক্তে চিনির মাত্রা কমিয়ে (হাইপোগ্লাইসেমিয়া পৃষ্ঠা ৩১ দেখুন) দিতে পারে। আপনি যদি এই ঔষধগুলো গ্রহণ করেন, তবে কী কী কারণে রক্তে আপনার চিনির মাত্রা বেড়ে যায় বা কমে যায় তা জানার জন্য প্রায়শই এগুলোর পরীক্ষা করুন। এর মাধ্যমে আপনি যে আপনার ডায়াবেটিসকে ভালভাবে সামলাচ্ছেন তা বুঝতে পারবেন।

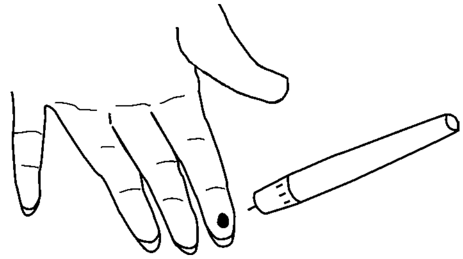
রক্তে আপনার চিনির মাত্রা পরীক্ষা করা

পৃষ্ঠা ১০ থেকে ১১তে যেমন আগে আলোচনা করা হয়েছে, ডায়াবেটিস নির্ণয় করতে রক্ত পরীক্ষার ব্যবহার করা যেতে পারে। লোকে ডায়াবেটিস সামলাতেও রক্ত পরীক্ষার ব্যবহার করে থাকে। রক্তের চিনি মাপক (গ্লুকোমিটার) ব্যবহার এবং একটি এ১সি পরীক্ষা, এই দুই ভাবে রক্তে চিনির মাত্রার পরিমাণ অনুসরণ করা যায়। এগুলো ভিন্ন ভিন্ন তথ্য প্রদান করে, কিন্তু উভয়ই সাহায্যকারী।

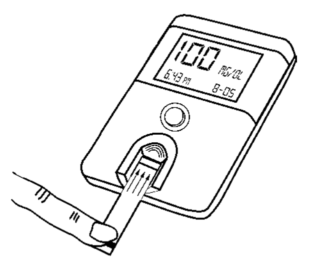
গ্লুকোমিটার হলো একটি সাধারণ যন্ত্র যা পরীক্ষার সময়ে রক্তে চিনির পরিমাণ পরিমাপ করে। খাওয়ার আগে বা পরে আপনার পরীক্ষার ফলফল কিভাবে পরিবর্তিত হয় তা দেখার জন্য দিনের ভিন্ন ভিন্ন সময়ে, এবং বিভিন্ন দিনে পরীক্ষা করা সবথেকে ভাল। আপনি পরীক্ষা করতে পারেন:

- খাওয়ার আগে। একটি ভাল শ্রেণী হলো ৪.৪ - ৭২ এমএমওএল (৮০ - ১৩০ এমজি/ডিএল)।
- খাওয়া শুরু করার ২ ঘন্টা আগে। একটি ভাল মাত্রা হচ্ছে ১০ এমএমওএল/এল (১৮০ এমজি/ডিএল)।

পরীক্ষা করতে আপনার আঙুল থেকে এক ফোটা রক্ত পরীক্ষণ ফালিতে রাখুন তখন গ্লুকোমিটারে রক্তে চিনির মাত্রা দেখা যাবে। গ্লুকোমিটারের উপর নির্ভর করে এটি হয়তো আপনাকে পরীক্ষণ ফালিটিতে রক্ত রাখার আগে ফালিটিকে গ্লুকোমিটারে প্রবেশ করাতে বলতে পারে (নীচে দেখুন) বা ফালিটি গ্লুকোমিটারে প্রবেশ করানোর আগেই ফালিটির উপর রক্ত রাখতে বলতে পারে।



একটি সূঁচ বা তীক্ষ্ণ ফলাযুক্ত ছোট ছুরি ব্যবহার করে পরীক্ষণ ফালিতে রাখার জন্য এক ফোঁটা রক্ত সংগ্রহ করুন।



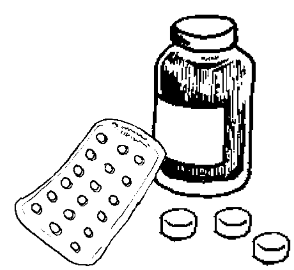
এই ধরনের গ্লুকোমিটারে, প্রথমে পরীক্ষণ ফালিটি প্রবেশ করান, তারপর ফালিটির মাথায় আপনার আঙ্গুলের মাথার রক্তের ফোঁটাটি স্পর্শ করান।

কোন কোন ব্যক্তির ঘরে গ্লুকোমিটার আছে এবং তারা নিজেরাই মাঝে মাঝেই পরীক্ষা করতে পারে। অন্যান্যরা একটি স্থানীয় ক্লিনিক বা ডায়াবেটিক সহায়তা দলের কাছ থেকে গ্লুকোমিটার নিয়ে ব্যবহার করতে পারে। অনেক ব্যক্তিই একই গ্লুকোমিটার নিরাপদভাবে ব্যবহার করতে পারে। কিন্তু রক্ত নেয়ার জন্য সূই বা সুঁচাগ্র ছুরি একজনের বেশী ব্যবহার করবেন না--সেগুলোর মাধ্যমে এইচআইভি বা রক্ত বাহিত অন্যান্য অসুস্থ্যতা ছড়াতে পারে।

এ১সি পরীক্ষাটি (গ্লাইকোসাইলেটেড হিমোগ্লোবিন পরীক্ষা) শুধুমাত্র ক্লিনিকে বা হাসপাতালে করা সম্ভব। এই পরীক্ষার মাধ্যমে পূর্ববর্তী মাসগুলোতে রক্তে চিনির গড় মাত্রা দেখা হয়, যাতে ঐ দিনের মাত্রা না দেখে সাধারণভাবে আপনি কিভাবে আপনার ডায়াবেটিস সামলাচ্ছেন তা দেখা যায়। ডায়াবেটিসযুক্ত বেশীরভাগ মানুষের জন্যেই ৮.০% এর কম একটি ভাল মাত্রা। যদি এই পরীক্ষাটি করার ব্যবস্থা থাকে তবে তা বছরে একবার বা দুইবার করার চেষ্টা করুন।

আপনার স্বাস্থ্য কর্মী বা ডায়াবেটিস কার্যক্রম হয়তো আপনার ব্যক্তিগত অবস্থার জন্য সামান্য ভিন্ন সংখ্যা ব্যবহার করবে। আপনার দেহকে বোঝা, কী জিনিস আপনার দেহের চিনির মাত্রাকে প্রভাবিত করে, এবং কোন মাত্রায় থাকলে আপনি সবথেকে ভাল অনুভব করেন তা বোঝা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

ডায়াবেটিসের জন্য ঔষধ



ঔষধ ডায়াবেটিসকে নিরাময় করতে পারে না। কিন্তু কোন কোন ঔষধ রক্তে চিনির মাত্রা হ্রাস করতে পারে। কোন কোন বনৌষধীও তা পারে।

অধিকাংশ মানুষই কোন ঔষধ ছাড়াই ধরন ২ ডায়াবেটিস সামলাতে শুরু করে। বেশীরভাগ সময়েই স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, শরীর চর্চা, এবং বনৌষধী রক্তে চিনির মাত্রা হ্রাস করে ব্যক্তিকে স্বাস্থ্যবান রাখার জন্য যথেষ্ট।

যদি স্বাস্থ্যকর খাওয়া, বেশী বেশী শরীর চর্চা, ও বনৌষধী একজন ব্যক্তির লক্ষণগুলোর উন্নতিতে সাহায্য না করে, তবে ঔষধ রক্তে চিনির মাত্রা অতিরিক্ত বেড়ে যাওয়া এবং নতুন সমস্যা শুরু হওয়া থেকে বিরত রাখতে সাহায্য করতে পারে। কখনো কখনো একজন স্বাস্থ্য কর্মী হয়তো আপনাকে দু'টো ঔষধ একত্র করে ব্যবহার করতে বলতে পারে বা, কিছু দিন পর, ঔষধের মাত্রা বা আপনি যে ঔষধ ব্যবহার করছেন তা পরিবর্তন করতে বলতে পারে।

নিয়মিতভাবে সঠিক সময়ে ঔষধ সেবন করতে হবে। নিশ্চিত করুন যেন আপনার পরিবারের সদস্যরা আপনার ঔষধের সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো (পৃষ্ঠা ৩৩ থেকে ৪০ দেখুন) সম্পর্কে এবং জরুরী অবস্থায় (পৃষ্ঠা ৩০ থেকে ৩২ দেখুন) কী করতে হবে তা জানে। এবং মনে রাখুন: ঔষধ হলো স্বপরিচর্যার একটি অংশ মাত্র। ডায়াবেটিসের ঔষধ সেবন করলেও আপনাকে স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করতে হবে এবং সক্রিয় থাকতে হবে।

মেটফরমিন

মেটফরমিন (পৃষ্ঠা ৩৩ দেখুন) ডায়াবেটিসের খুবই সাধারণ একটি ঔষধ এবং অনেক লোকের জন্যই এটি সবথেকে ভাল চয়ন। মেটফরমিন সাধারণত দিনে ২বার নেয়া হয়। আপনি মেটফরমিন শুরু করার সময় এটি পেটের সমস্যা ও ডাইরিয়া সৃষ্টি করতে পারে। এটি সাধারণত ১ থেকে ২ সপ্তাহের মধ্যে চলে যেতে পারে এবং খাওয়ার সময় মেটাফরমিন নেয়ার মাধ্যমে প্রায়শই তা এড়িয়ে চলা যায়। পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া যদি অতিরিক্ত খারাপ আকার ধারণ করে বা যদি সময়ের আবর্তে এর উন্নতি না হয় তবে, আপনার স্বাস্থ্য কর্মী হয়তো ঔষধ বন্ধ করে দিতে পারে বা ঔষধের মাত্রা কমিয়ে দিতে পারে। বৃক্ক ও যকৃতের রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের মেটফরমিন ব্যবহার করা উচিত নয়।

সালফনিলুরিয়া

সালফনিলুরিয়া ঔষধগুলো (পৃষ্ঠা ৩৪ দেখুন), যেমন গ্লিবেনক্ল্যামাইড, গ্লিপিজাইড, এবং টালবুটামাইড সাধারণত খাওয়ার আগে দিনে এক থেকে দুই বার গ্রহণ করতে হয়।

সালফনিলুরিয়ার ব্যবহারের বিপদ হলো যে এগুলো রক্তে চিনির মাত্রাকে অতিরিক্ত নীচে নামিয়ে ফেলতে পারে, ও মাথা ঘুরানো, দুর্বলতা, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া, কাঁপুনি, ঘাম ঝরা, বা এমনকি মৃত্যুরও কারণ ঘটাতে পারে (পৃষ্ঠা ৩১ দেখুন)। যদি অন্য কোন লক্ষণ দেখা দেয় তবে রক্তে আপনার চিনির মাত্রাকে বাড়াতে দ্রুত কোন মিষ্টি জাতীয় জিনিস খেয়ে নিন। নিশ্চিত করুন যে পরিবারের সদস্যরাও এই চিহ্নগুলো সম্পর্কে এবং সাহায্যের জন্য কী করতে হবে তা জানে।

সালফরিলুরিয়া ব্যবহারের সময় রক্তে চিনির মাত্রা অতিরিক্ত কমে যাওয়া থেকে রোধ করতে:

- খাদ্যগ্রহণ করা বাদ দেবেন না। আপনি যদি খেয়ে না থাকেন তবে সালফনিলুরিয়া ঔষধ গ্রহণ করবেন না।
- সকালের নাস্তার সময় প্রোটিন জাতীয় বা অন্যান্য পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করুন।
- শারীরিক পরিশ্রম, শরীর চর্চা, বা খেলাধুলা করলে একটু বেশী পরিমাণে খাবার গ্রহণ করুন।
- আপনার সাথে ফলের রস, মিষ্টি, বা চিনি রাখুন যাতে আপনি দুর্বল অনুভব করলে বা আপনার মাথা ঘুরালে যাতে আপনি খেতে পারেন।

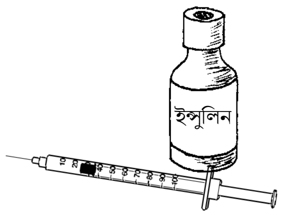
যদি রক্তে চিনি প্রায়শই কমে যায় তবে আপনার স্বাস্থ্য কর্মী হয়তো ঔষধ সেবন করা বন্ধ করতে বলতে পারে বা মাত্রা কমিয়ে দিতে পারে।

সালফনিলুরিয়ার অন্য সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে ওজন বেড়ে যাওয়া। আপনার হয়তো খাওয়া ও অনুশীলণের প্রতি আরও মনোযোগী হতে হবে, অথবা মেটফরমিন বা ইনসুলিন ব্যবহার করতে হতে পারে। সালফনিলুরিয়া অনেক বছর ব্যবহার করার পর হয়তো এগুলো চিনির মাত্রা কমিয়ে রাখতে তেমন ভাল কাজ নাও করতে পারতে পারে। এরকম যদি হয় তবে একজন স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলুন।

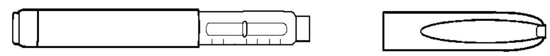
ইন্সুলিন

ইন্সুলিন (পৃষ্ঠা ৩৯ দেখুন) ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে দেয়া হয়। এটিই রক্তে চিনি কমাবার সবথেকে দ্রুততম উপায়। প্রথমে হয়তো ইন্সুলিন প্রবেশ করানো খুব ভীতিকর হতে পারে, কিন্তু কয়েক বার করার পর লোকে এটি কিভাবে করতে হয়ে তা শিখে ফেলে এবং এতে অভ্যস্ত হয় যায়। ধরন ১ ডায়াবেটিসযুক্ত মানুষদের বাঁচার জন্য ইন্সুলিনের প্রয়োজন হয়।

ইন্সুলিন একটি হরমোন যা আপনার দেহ রক্তের চিনির মাত্রাকে একটি ভাল পরিসরে রাখতে তৈরী করে। ধরন ১ ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তিরা কোন ইন্সুলিন তৈরী করে না। ধরন ২ আক্রান্ত ব্যক্তিরা এগুলো যথেষ্ট তৈরী করতে পারে না। ইন্সুলিন সম্পর্কে অনেক কল্পকাহিনী রয়েছে। ইন্সুলিন অন্ধত্ব সৃষ্টি করে না, এটি ডায়াবেটিসের আর অবনতি করে না, এবং আপনি এটি নেয়া শুরু করলে এটির উপর নির্ভরতা তৈরী হয় না। ইন্সুলিন আপনাকে আপনার ডায়াবেটিস সামলাতে ও একটি স্বাস্থ্যবান জীবন যাপন করতে সুযোগ দেয়।



বেশীরভাগ
লোকই ইন্সুলিন ব্যবহারের জন্য
একটি সিরিঞ্জ ব্যবহার করে থাকে



প্রতিটি ইঞ্জেকশনের জন্য একটি করে সূঁই লাগানো বিশেষ কলমসাদৃশ্য দ্রব্যের আকারেও ইন্সুলিন পাওয়া যায়।

ইন্সুলিন ব্যবহারের একটি বিপদ হলো যে এটি রক্তে চিনির মাত্রা অতিরিক্ত কমিয়ে ফেলতে পারে। (পৃষ্ঠা ৩১ দেখুন) অতিরিক্ত ইন্সুলিন ব্যবহারের কারণে একজন ব্যক্তি বিভ্রান্ত হতে পারে, তার মাথা ঝিমঝিম করতে পারে, সে জ্ঞান হারাতে পারে, এবং এমনকি মারাও যেতে পারে। সালফনিলুরিয়ার ক্ষেত্রে যেমন ঠিক সেরকম ভাবে খাবার খাওয়া বাদ না দেয়ার চেষ্টা করে এবং জরুরী অবস্থার জন্য সাথে মিষ্টি বহন করে চিনির মাত্রা নীচে চলে যাওয়া রোধ করুন। (পৃষ্ঠা ২০ দেখুন)

আপনি যদি ইন্সুলিন ব্যবহার করেন, তবে ঘরে ব্যবহারযোগ্য একটি রক্তে চিনি পরিমাপক (গ্লুকোমিটার) আপনার চিনির মাত্রা ঘন ঘন পরিমাপ করতে সাহায্য করতে পারে যাতে এটি যেন অতিরিক্ত নীচে চলে না যায় তা আপনি নিশ্চিত করতে পারেন। আপনার যদি কোন পরিমাপক না থাকে, তবে ইন্সুলিন স্বল্প মাত্রায় ব্যবহার করা উচিত যাতে রক্তে চিনির মাত্রা মারাত্মকভাবে নীচে চলে যাওয়া রোধ করা যায়। পরীক্ষা করার কোন উপায় না থাকলে রক্তে চিনির মাত্রা অতিরিক্ত কম থাকার চেয়ে সামান্য একটু বেশী থাকা নিরাপদ।

আপনার যদি ঘরে ব্যবহারযোগ্য একটি রক্তে চিনি পরিমাপক (গ্লুকোমিটার) থাকে তবে ইন্সুলিন নেবার সময় চিনির মাত্রা পরিমাপ করে নিশ্চিত করুন যেন এটি অতিরিক্ত নীচে চলে না যায়। আপনার যদি কোন পরিমাপক না থাকে তবে স্বল্প মাত্রায় ইন্সুলিন ব্যবহার করা সবথেকে ভাল যাতে রক্তে চিনির মাত্রা মারাত্মকভাবে নীচে চলে যাওয়া রোধ করা যায়। পরীক্ষা করার কোন উপায় না থাকলে রক্তে চিনির মাত্রা অতিরিক্ত কম থাকার চেয়ে সামান্য একটু বেশী থাকা নিরাপদ।

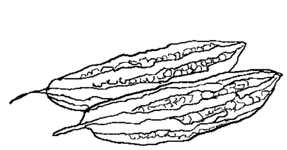
ইন্সুলিনকে অবশ্যই ঠান্ডা রাখতে হবে। আপনার কোন হিমায়ক না থাকলে এটিকে ঠান্ডা এক বাটি জলের মধ্যে রেখে সূর্য থেকে দুরে রাখুন।

ভেষজ উদ্ভিদ রক্তের চিনি কমায়

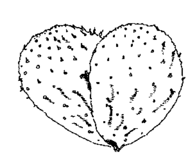
সারা বিশ্বেই, চিকৎসকরা এমন খাদ্য ও উদ্ভিদ খুঁজে পেয়েছেন যেগুলো রক্তে চিনির মাত্রা কমাতে সাহায্য করে। এখানে কয়েকটি উদাহরণ দেয়া হলো।

কোন কোন ভেষজ উদ্ভিদ আপনার এলাকায় পাওয়া যায়, এগুলো কিভাবে সবথেকে ভাল ব্যবহার করা যায় তা দেখুন, এবং এগুলো ইন্সুলিন বা অন্যান্য ঔষধ ব্যবহারের সাথে সাথে ব্যবহার করা নিরাপদ কিনা তা স্থানীয় বৈদ্যদেরকে জিজ্ঞাসা করুন।

- করল্লা
- মেথি
- মাশরুম
- শিরকা
- তুঁত
- নিম পাতা



- জিরা
- দারুচিনি
- ডুমুরের পাতা
- হলুদ
- আদা
- গুরমারির পাতা



ডায়াবেটিস থেকে সৃষ্ট জটিলতা রোধ ও মোকাবেলা করা

আপনার পায়ের যত্ন নিন

ডায়াবেটিসযুক্ত মানুষের জন্য সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ উদ্বেগগুলোর একটি হলো পায়ের সুষ্ঠু যত্ন নেয়া। ডায়াবেটিসের কারণে সৃষ্ট স্নায়ুর ক্ষতি পায়ের অনুভূতিহানির (অবসতা) সৃষ্টি করতে পারে, যার ফলে আঘাত পাওয়া অনুভূব করা কঠিন হয়ে পড়ে। ডায়াবেটিসের কারণে দেহে বিদ্যমান ক্ষতগুলো শুকানোও অনেক কঠিন হয়ে পড়ে, তাই সহজেই সংক্রামণ হতে পারে। পায়ে ছত্রাকের আক্রমণের (ত্বকের সমস্যা, সংকলিত হচ্ছে দেখুন) ফলেও সংক্রামণ হতে পারে।

চিকিৎসা করা না হলে পায়ের পাতার একটি সংক্রামণ পুরো পায়ে ছড়িয়ে পড়তে পারে। পা'টি এতটাই সংক্রামিত হয়ে পড়তে পারে যে এটিকে হয়তো বাদ দিয়ে দিতে (কেটে ফেলতে) হতে পারে। কিন্তু পায়ের ভাল যত্ন এবং আপনার রক্তে চিনির মাত্রা ভালভাবে সামলানোর মাধ্যমে পা কেটে ফেলা রোধ করা যেতে পারে।

প্রতিদিন আপনার পা পরীক্ষা করুন

আপনি যদি অনুভবই করতে না পারেন তবে আপনি যে একটি আঘাত পেয়েছেন তা বোঝা কঠিন। সুতরাং আপনি যদি মনে করেন যে আপনার পায়ে একটি অংশ অবশ হয়ে আসছে, তবে প্রতিদিন দেখা ও স্পর্শ করার মাধ্যমে আপনার পা পরীক্ষা করুন। আপনি যদি নিজে তা করতে না পারেন তবে কাউকে বলুন আপনাকে সাহায্য করতে। কোন কোন ব্যক্তি তাদের পায়ের তলা দেখার জন্য আয়না ব্যবহার করে থাকে। দেখুন সেখানে কোন ফোস্কা, লালচে ভাব, কাটা, বা ঘা আছে কিনা। দেখুন কোন উষ্ণ বা ফোলা জায়গা আছে কিনা, সেগুলো হয়তো সংক্রামণের প্রাথমিক চিহ্ন হতে পারে। পায়ের আঙুলগুলোর মাঝে কোন সমস্যা আছে কিনা তা নিশ্চিত করুন।

কোন ক্ষত যদি না শুকায় বা কোন জায়গা লাল, উষ্ণ, বা ফোলা থেকে যায় তবে চিকিৎসা পরিষেবা গ্রহণ করুন। মারাত্মক জটিলতা এড়াতে শুরুতেই ক্ষতের চিকিৎসা করা গুরুত্বপূর্ণ।

পায়ের ক্ষতের পরিচর্যা করা

ক্ষত এলাকা পরিষ্কার ও শুকনো রাখুন। পায়ের উপর না দাঁড়ানোর যথা সম্ভব চেষ্টা করুন। ক্ষতের উপর চাপ হ্রাস করতে হাঁটার সময়ে ক্র্যাচ ব্যবহার করুন।

পরিষ্কার জল বা একটি জীবাণুনাশক দ্বারা ক্ষত জায়গা পরিষ্কার করুন। কোন শুকানো অংশ থাকলে তা তুলে ফেলুন। (শুকানো অংশগুলো স্পর্শ করলে ঠাণ্ডা অনুভূত হবে এবং এর রং হবে গাঢ়।) উষ্ণ (গরম নয়) জলে আপনার পা ভিজিয়ে রাখা শুকানো অংশগুলো অপসরণ করায় সাহায্য করতে পারে। একটি জীবাণুনাশক মলম প্রয়োগ করুন এবং একটি গজ বা একটি পরিষ্কার, নরম কাপড় দিয়ে ক্ষতটিকে ঢেকে দিন। তারপর এর উপর আর একটি নরম কাপড় দিয়ে প্যাড দিয়ে দিন।

ফুলে যাওয়া, শক্ত হয়ে যাওয়া, উষ্ণতা, বা ক্ষত থেকে লাল রংয়ের রেখা উপরে উঠে যাওয়া জাতীয় সংক্রামণের চিহ্নগুলো লক্ষ্য করুন। সংক্রামণগুলোকে নিরাময় করতে টেট্রাসাইক্লিন, ডক্সিসাইক্লিন, পেনিসিলিন, বা মেট্রোনিডাজল. জাতীয় জীবাণুনাশক ব্যবহার করুন। (পৃষ্ঠা ৬০, ৬৬, এবং ৬৯এ প্রাথমিক চিকিৎসা, জীবাণুনাশক দেখুন)।

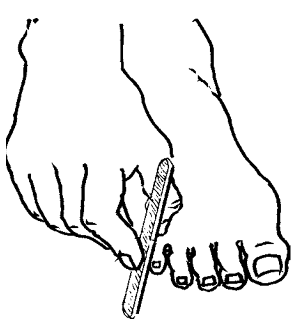
স্ব-পরিচর্যা ও বিশ্রামে যদি ক্ষত যদি শুকায় তাহলে চিকিৎসা সাহায্য গ্রহণ করুন।

পায়ের আঘাত পাওয়া রোধ করুন

ঘরের ভিতরে থাকলেও জুতো বা চপ্পল পরুন। আপনি হয়তো কোন ধারালো জিনিষের উপর পা দিয়ে ফেলতে পারেন কিন্তু তারপরও তা অনুভব নাও করতে পারে।

প্রতিদিন পা ধুয়ে পরিষ্কার করুন এবং গামছা বা তোয়ালে দিয়ে চাপড়ে শুকান। দু' আঙুলের মাঝখানে যেন শুকায় তার সবসময়েই লক্ষ্য রাখুন।

জুতো পড়ার আগে প্রথমেই জুতোর ভিতরে হাত ঢুকিয়ে দেখে নিন যে এর ভিতরে কোন ধারালো বা অমসৃণ কোন জিনিষ আছে কিনা। কোন অমসৃণ জিনিষ থাকলে সেটিকে হয় নমনীয় বস্তু দিয়ে ঢেকে দিন বা কেটে ফেলুন।



পায়ের আঙুলের নখ

ভিতরের দিকে বৃদ্ধি পাওয়া একটি পায়ের আঙুলের নখ ভেদ করে সংক্রামণের সৃষ্টি করতে পারে। একটি নখ যদি ভিতরের দিকে বৃদ্ধি পেতে থাকে তবে একটু তুলা ভিজিয়ে নখের কোণার নীচে দিয়ে রাখুন যাতে এটি উপরের দিকে উঠতে সাহায্য করে। পায়ের আঙুলে যাতে কোন আঘাত না লাগে সেবিষয়ে সতর্ক থেকে সোজাসুজি একপাশ থেকে আর এক পাশে নখ কাটুন। এগুলোকে বাঁকিয়ে কাটার পরিবর্তে সোজা ভাবে কাটালে এগুলোর ভিতরের দিকে বৃদ্ধি পাওয়া রোধ করা যেতে পারে।

রক্ত চাপ পরীক্ষা করুন

ডায়াবেটিস রোগীদের সকলেরই উচ্চ রক্ত চাপের পরীক্ষা করা উচিত এবং উচ্চ রক্তচাপযুক্ত সকলেরেই ডায়াবেটিসের পরীক্ষা করা উচিত। ডায়াবেটিসের মতোই উচ্চ রক্তচাপও হৃদপিন্ড, রক্ত নালী, বৃক্ক, এবং দেহের অন্যান্য অংশেরও ক্ষতি করে। সুতরাং শুধু ডায়াবেটিস বা শুধু উচ্চ রক্তচাপের পরিবর্তে আপনার যদি ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ উভয় সমস্যাই থেকে থাকে তবে আপনার হৃদরোগ, স্ট্রোক, বৃক্কের রোগ, বা অন্যান্য মারাত্মক সমস্যা হবার সম্ভাবনা অনেক বেশী হবে।

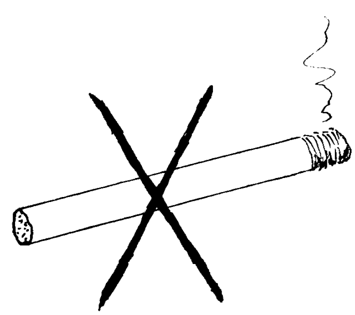
ডায়াবেটিস সামলাতে ভাল ভাল খাবার খাওয়া উচ্চ রক্তচাপ রোধ করতেও সাহায্য করবে। খাবারে স্বল্প পরিমাণে লবন খাওয়া রক্ত চাপকে একটি ভাল মাত্রায় রাখতে সাহায্য করবে।

একটি সাধারণ রক্তচাপ ১৪০/৯০ এমএমএইচজি এর নীচে থাকে (হৃদরোগ, সংকলিত হচ্ছে দেখুন)। যদি রক্ত চাপ অনেক বেশী থাকে তাবে শারীরিক কসরত করে, চাপ কমিয়ে এবং স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেয়ে একে নামাবার চেষ্টা করুন। এই একই পরিবর্তন ডায়াবেটিস ও উচ্চরক্ত চাপ উভয়ের ক্ষেত্রেই সাহায্য করবে।

এসিই ইনহিবিটর নামের একটি ঔষধ রক্তচাপ কমায় এবং বৃক্কের ক্রিয়া বন্ধ হওয়া রোধ করতে সাহায্য করতে পারে। স্টাটিন নামের অন্য আর একটি শ্রেণীর ঔষধ রক্তে মধ্যে কোলেস্টেরলের পরিমাণ কমাতে সাহায্য করে যা ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে হৃদপিণ্ডের সমস্যা বা স্ট্রোক হবার সম্ভাবনা কমায়। রক্তচাপ কমায় এমন ঔষধ ও কোলেস্টেরলের ঔষধের বিষয়ে আরও জানতে হৃদরোগ (সংকলিত হচ্ছে) দেখুন।

ধূমপান বন্ধ করুন

যারা ধূমপান করে তাদের ডায়াবেটিস হবার সম্ভাবনা বেশী, এবং ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তি যারা ধূমপান করে তাদের যারা ধূমপান করেনা তাদের থেকে বেশী মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয়। তামাকের ধূমপান করলে তা শুধুমাত্র ফুসফুসেরই ক্ষতি করেনা বরং দেহের অনেক অংশেরই ক্ষতি করে। এর ফলে রক্ত চলাচল বাধাগ্রস্ত হয় ও রক্ত চাপের সৃষ্টি হয়। ধূমপান ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য এতো বেশী ক্ষতিকর যে আপনার রক্তের চিনির মাত্রা কমাবার চেয়ে ধূমপান বন্ধ করা অনেক বেশী গুরুত্বপূর্ণ। কিভাবে ধূমপান বন্ধ করতে হবে সেবিষয়ে সাহায্যের জন্য ঔষধ, এ্যাকোহল, এবং তামাক (সংকলিত হচ্ছে) দেখুন।



দৃষ্টি

রক্তে চিনির মাত্রা বেড়ে গেলে ডায়াবেটিস ঝাপসা দৃষ্টির সৃষ্টি করতে পারে। এটি পরে যখন রক্তে চিনির মাত্রা আবার স্বাভাবিক হবে তখন আবার ঠিক হয়ে যাবে। যা হোক ডায়াবেটিস কিন্তু আপনার চোখের রক্ত নালীর আরও বেশী দীর্ঘস্থায়ী ক্ষতি করে দৃষ্টি হারানো বা অন্ধত্বের মতো সমস্যাও তৈরী করতে পারে। ডায়াবেটিসযুক্ত একজন ব্যক্তির বছরে একবার বা যদি তাদের ইতোমধ্যেই চোখে ক্ষতি হয়ে থাকে তবে বছরে বেশ কবার তাদের চোখ পরীক্ষা করা উচিত। চোখের রক্ত নালীর ক্ষতি যদি প্রাথমিক অবস্থাতেই ধরা পড়ে, তবে একজন চোখ বিশেষজ্ঞ তার চিকিৎসা করতে পারে যাতে দৃষ্টি হারানো রোধ করা যায়।

মুখের পরিচর্যা

ডায়াবেটিস মাটীর সংক্রামণের প্রচুর ক্ষতি করে, এবং পরিণতিতে এটি ডায়াবেটিসকে আরও খারাপ করে তোলে। ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তিদের কমপক্ষে দিনে দু'বার দাঁতের ব্রাশ ও ফ্লোরাইডযুক্ত দাঁতের পেষ্ট বা দাঁতন (মেসওয়াক, নীমের ডাল) দ্বারা দাঁত পরিষ্কার করা উচিত। যদি দাঁতের খিলাল বা ফ্লস পাওয়া যায় তবে এগুলো দিয়ে দাঁতের ফাঁকে পরিষ্কার করুন। মাঢ়ীর সংক্রামণ রোধের বিষয়ে আরও জানতে দাঁত, মাঢ়ী এবং মুখ (সংকলিত হচ্ছে) দেখুন।

ডায়াবেটিসযুক্ত একজন ব্যক্তি দাঁতের ডাক্তার দেখালে উপকার পাবে। আপনার যে ডায়াবেটিস আছে কিনা তা সবসময় আপনার দাঁতের ডাক্তারকে জানানো উচিত।

টীকা

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে এমন রোগ যেমন ইনফ্লুয়েঞ্জা ও নিমোনিয়া রোধে ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তিদের সর্বদাই নিয়মিত টীকা নেয়া প্রয়োজন।

দ্বিতীয় সুযোগ হিসেবে ডায়াবেটিস

ডায়াবেটিস একটি মারাত্মক রোগ কিন্তু এটিকে মোকাবেলা করা যায়। ডায়াবেটিস সামলানোর মাধ্যমে মানুষ তাদের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন করার একটি সুযোগ পায় যাতে তারা একটি স্বাস্থ্যকর, সক্রিয়, এবং কর্মময় জীবন যাপন করতে পারে।

ডায়াবেটিস কিভাবে মোকাবেলা করা হয় সেবিষয়ে জ্ঞান না থাকলে জীবন খুবই কঠিন হয়ে যেতে পারে। কিন্তু সহায়তা পেলে ও জ্ঞান থাকলে মানুষ তারা আগে যেরকম ছিল তার থেকে আরও বেশী স্বাস্থ্যবান হতে পারে। যেহেতু তাদের স্বাস্থ্য এর উপর নির্ভরশীল তাই এর চিন্তামুক্ত হলে তারা হয়তো তাদের জীবনের এবং এলাকার অন্যান্য বিষয়গুলো নিয়ে চিন্তা করতে করতে পারে। তারা হয়তো স্বাস্থ্যকর খাদ্য, ন্যায্য মজুরী, রাসায়নিক দূষণ বন্ধ করা, হেঁটে চলা নিরাপদ করা, বা তাদেরকে আরও বেশী সক্রিয়, ভাল খাবার খাওয়া, এবং তাদের জীবনের চাপ কমাতে সাহায্য করে সেরকম বিষয়গুলোর ব্যপারে মনোনিবেশ করতে পারে।

আপনি ডায়াবেটিস নিয়ে বাঁচতে পারেন

ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তিদের তারা যেভাবে খায় বা জীবন যাপন করে তার পরিবর্তন করতে হবে। আপনাকে পরিবর্তনে সাহায্য করতে এখানে কয়েকটি পরামর্শ দেয়া হোল:

- ছোট পরিবর্তন দিয়ে শুরু করুন। উদাহরণস্বরূপ, চিনিযুক্ত পানীয় একবারে ছেড়ে দেয়ার চেয়ে একটু একটু করে কমাতে চেষ্টা করুন। ধীরে ধীরে আপনি যে পরিমাণ চিনি গ্রহণ করেন তা কমানো বা আপনি যে শারীরিক কসরত করেন তা বৃদ্ধি করলে দেখবেন ডায়াবেটিস মোকাবেলা সহজ হচ্ছে এবং আপনিও এটিকে আরও বেশী মেনে চলতে পারবেন।
- আপনি নিজেই সিদ্ধান্ত নিন যে আপনি কী পরিবর্তন করবেন। একটি লক্ষ্য স্থির করুন যেমন আরও বেশী হাঁটা, ধূমপান কমিয়ে বা একেবারেই ছেড়ে দেয়া, বা আপনার নাতিনাতনীদের সাথে খেলাধুলা করা ইত্যাদি।
- সহায়তা খুঁজুন। পরিবার, বন্ধুবান্ধব, এবং ডায়াবেটিসযুক্ত অন্যান্য ব্যক্তি আপনাকে পরিবর্তন আনতে সাহায্য করতে পারে। ডায়াবেটিস দল এবং অধিবেশনগুলো ডায়াবেটিসযুক্তব্যক্তিদেরকে একে অন্যকে সাহায্য করতে সহায়তা করতে পারে।
- কঠিন অনুভূতিগুলোর জন্য সাহায্য খুঁজুন। ভবিষ্যতের বিষয়ে চিন্তিত হওয়া, স্বাস্থ্যহানীর জন্য দুঃখিত হওয়া, বিষাদগ্রস্ততা, বা প্রয়োজনীয় পরিবর্তনের বিষয়ে রাগান্বিত হওয়া ডায়াবেটিসযুক্ত মানুষের জন্য স্বাভাবিক। দুঃখিত হওয়া, বিষাদগ্রস্ততা, বা আশাহত হওয়ার অনুভূতি একজন ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তিকে তার যে পরিবর্তন প্রয়োজন বা সে যে পরিবর্তন করতে চায় তা করা থেকে বিরত রাখতে পারে। এই অনুভূতিগুলোর বিষয়ে কথা বলা এবং ভাল অনুভব করার উপায়গুলো সম্পর্কে জানুন যা আপনাকে সাহায্য করবে। বিষাদগ্রস্ততার বিষয়ে আরও জানার জন্য, মানসিক স্বাস্থ্য (সংকলিত হচ্ছে) দেখুন।
- স্বাস্থ্যবান হতে চাওয়ার জন্য আপনার যুক্তি কী। আপনি কী করতে চান এবং কিভাবে আপনি ভাল অনুভব থাকতে চান? উদাহরণস্বরূপ, আপনার পরিবারের বিষয়ে ভাবুন এবং ভবিষত্যে তাদেরকে সাহায্য করার জন্য কেন আপনার স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে হবে এবং আপনাকে বেঁচে থাকতে হবে। ইতিবাচক চিন্তা এবং লক্ষ্য আপনাকে পরিবর্তন হতে সাহায্য করবে এবং স্বাভাবিক কার্যক্রম চালিয়ে যেতে সাহায্য করবে।

ডায়াবেটিসের জন্য গণকার্যক্রম

একজন ব্যক্তির ডায়াবেটিস হলে সে তার তার স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য অনেক কিছুই পরিবর্তন করতে পারে, কিন্তু যে পরিবর্তনগুলো মানুষকে আরো বেশী ডায়াবেটিস হওয়া থেকে রক্ষা করতে পারে তা শুধুমাত্র জনগোষ্ঠী পর্যায়েই সম্ভব। উদাহরণস্বরূপ, একজন ব্যক্তির হয়তো কোন খাবার খাবে সেবিষয়ে তার নির্দিষ্ট পছন্দ থাকতে পারে, কিন্তু তার এলাকায় কোন ধরনের খাবার পাওয়া যায় বা তার ক্রয়ক্ষমতার উপর নির্ভর করে তার এই পছন্দের তালিকা সীমাবদ্ধ হয়ে যায়। একজন ব্যক্তি হয়তো আরও বেশী করে অনুশীলন করতে চাইতে পারে কিন্তু তার বসবাসের এলাকা অনুশীলনের জন্য যথেষ্ট নিরাপদ হবে কিনা তা সে বাছাই করতে পারে না। ডায়াবেটিস সৃষ্টি করে এবং ডায়াবেটিসের অবস্থা আরও খারাপ করে তোলে সেই ধরনের পরিস্থিতির পরিবর্তন করতে পরিবার ও জনগোষ্ঠীকে একত্রে নিয়ে আসাই সবথেকে ভাল।

বাচ্চা ও শিশুদের রক্ষা করুন

ডায়াবেটিস রোধ করতে মা ও শিশুদেরকে ভালভাবে খাওয়ান। ছেলে ও মেয়েদেরকে যথেষ্ট পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য দিন। গর্ভাবস্থায় বা শিশুবেলায় অপুষ্টিতে ভোগা শিশুদের পরবর্তীতে ডায়াবেটিস দেখা দিতে পারে। শিশুদেরকে চিনি, মিষ্টি, বা অন্যান্য জঞ্জাল খাবার দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যে প্রবেশগম্যতা বৃদ্ধি

আপনার এলাকায় স্বাস্থ্যকর খাদ্যের বৈচিত্র্য, পরিমাণ, এবং ক্রয়ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে:

- রান্নার শিক্ষার আসর বসান যাতে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার ব্যপারে শিক্ষা দিতে পারেন। মানুষ যখন স্বাস্থ্যকর খাবারের স্বাদ ভাল এবং এগুলোকে কিভাবে রান্না করা যায় তা দেখে তখন তারা অবশ্যই সে সমস্ত খাবার খেতে চাইবে।
- আপনার ঐতিহ্যের স্বাস্থ্যকর খাদ্যসংস্কৃতি পরবর্তী প্রজন্মের মধ্যে ছড়িয়ে দিন। প্রথাগত প্রিয় খাবারগুলো যদি অস্বাস্থ্যকর হয় তবে আমরা কতখানি খাব তা নির্দিষ্ট করে দেয়া সবথেকে ভাল। স্বাস্থ্যকর খাবারগুলোকে চয়ন করুন এবং আপনার এলাকার বয়োজেষ্ঠোদের কাছ থেকে এর রন্ধনপ্রণালী জেনে নিন।

- বিদ্যালয়গুলোকে ব্যবহার করে স্বাস্থ্যকর খাদ্যশস্য উৎপাদন, রান্না, ও খাওয়ার ব্যপারে শিশুদেরকে জড়িত করুন। বিদ্যালয়ে দেয়া নাস্তার সামগ্রী স্থানীয় শস্য, ফল, এবং সবজি থেকে তৈরী করা যেতে পারে। বিদ্যালয়ের মধ্যে ও এর কাছাকাছি জায়গায় শিশুদের কাছে জঞ্জাল খাবার এবং চিনিযুক্ত পানীয় বিক্রয় করা বন্ধ করুন।
- গণ রান্নাঘর প্রতিষ্ঠা করুন যাতে যে সমস্ত ব্যক্তির রান্না করার কোন জায়গা নেই তারা যেন রান্না করতে পারে। স্বল্প-ব্যয়ের স্বাস্থ্যকর খাবার দলীয় ভাবে পরিবেশন করার ব্যবস্থা করা আর একটি সমাধান হতে পারে।
- একটি গণ সবজি বাগান তৈরী করুন যেখানে মানুষ তাদের নিজেদের খাদ্য নিজেরাই উৎপাদন করতে পারবে। এমনকি স্বাল্প পরিমাণে খাদ্য উৎপাদন করলেও আপনি কিভাবে খাবেন এর মাধ্যমে একটি পার্থক্য সৃষ্টি হতে পারে। শহরের কোন কোন লোক ছাদের উপর, ঝুল-বারান্দায় বা খালি পরিত্যাক্ত জায়গায় খাদ্য উৎপাদন করে।
- কৃষকদের বাজার বা খাদ্য সমবায় গঠন করুন যাতে স্বাস্থ্যকর খাদ্যে মানুষের প্রবেশগম্যতা থাকে এবং কৃষকরা তাদের শষ্যপণ্য বিক্রয় করার একটি জায়গা পায়। গণ খাদ্য প্রকল্পের উপর আরও তথ্যের জন্য পরিবেশ স্বাস্থ্য বিষয়ে জনগোষ্ঠীর জন্য একটি সহায়িকা দেখুন।

শরীর চর্চা ও খেলাধুলার জন্য জায়গা তৈরী করুন

শহর এলাকায় মানুষ হয়তো নিরাপদ জায়গা নাও পেতে পারে যেখানে গিয়ে তারা সক্রিয় হতে পারে। তাই এলাকাবাসী একত্রিত হয়ে ফুটবল মাঠ, বাস্কেটবলের কোর্ট, এবং খেলার মাঠ নির্মাণ করেছে। এই জায়গাগুলো প্রায়শই এলাকাবাসীর একত্রিত হবার জায়গায় পরিণত হয়েছে।

গণ শিক্ষা চালু করুন

ডায়াবেটিস কী, এটি কোথা থেকে এসেছে, এটি কী কী তীব্র সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে, এবং প্রথম দিকে এর লক্ষণগুলো তীব্র না হলেও কেন এটিকে গুরুত্বের সাথে দেখতে হবে এবিষয়ে শিক্ষা দিন। মানুষকে ডায়াবেটিস সংক্রান্ত তাদের যে সমস্যাগুলো আছে এবং কিভাবে তারা তা সামাল দিচ্ছে তা বলতে, এবিষয়ে তাদের মত বিনিময় করতে, ও প্রশ্ন করতে উৎসাহিত করুন। তারা হয়তো একত্রে স্বাস্থ্যকর খাদ্য খাওয়া বা শরীরচর্চা করার পরিকল্পনা করতে পারে।

আলোচনা ও সে বিষয়ে সক্রিয় হবার জন্য অন্যান্য বিষয়ের মধ্যে জল ও বায়ু দূষণ, বর্ণবাদীতা, এবং এলাকায় প্রভাব সৃষ্টি করে এমন অর্থনৈতিক বা রাজনৈতিক পরিস্থিতি।

দলগত পরীক্ষার আয়োজন করুন

কারো মধ্যে চিহ্ন দেখা না দিলেও তাদের ডায়াবেটিস আছে কি নেই তা জানার একটি ভাল উপায় হলো ডায়াবেটিস পরীক্ষার দিনগুলো। পৃষ্ঠা ২-এ দেয়া বিপদ চিহ্নগুলো যাদের মধ্যে আছে তাদেরকে বা যাদের বয়স ৪০-এর উপরে এবং ডায়াবেটিসযুক্ত পরিবারের সদস্য রয়েছে তাদেরকে পরীক্ষা করুন। (পৃষ্ঠা ১০ দেখুন)।

একটি বড় দলের লোকদেরকে পরীক্ষা করতে মূত্রপরীক্ষাই হয়তো সবথেকে সহজ হবে। রক্ত পরীক্ষাও কার্যকর কিন্তু সেটি তখনই করা উচিত যখন ব্যক্তিটি পরীক্ষার দিন না খেয়ে থাকবে, আদর্শ সময় হলো সকালে নাস্তা করার আগে । মূত্র পরীক্ষা করতে ব্যক্তিটির না খেয়ে থাকার কোন প্রয়োজন নেই, কিন্তু পরীক্ষকের উচিত পরীক্ষা সময় ও ব্যক্তিটি শেষ কখন খেয়েছে তা লিপিবদ্ধ করে রাখা, কারণ খাওয়ার পরই চিনির মাত্রা বেড়ে যায়। পরীক্ষার উপর আরও জানতে পৃষ্ঠা ১০ থেকে ১২ দেখুন।

কিভাবে স্বাস্থ্য কর্মীরা সাহায্য করে

একজন মাঠ স্বাস্থ্য কর্মী একজন একজন করে ব্যক্তিদেরকে সাহায্য করতে পারে, কিন্তু তারা একত্রে শিক্ষা গ্রহণ করা, একত্রে স্বাস্থ্য বিষয়ক পরিবর্তন করা, এবং এলাকার মধ্যে পরিবর্তন করার জন্য মানুষদেরকে একত্রিত করেও একটি বিরাট পার্থক্য তৈরী করতে পারে। চলমান সহায়তা দলের (নীচে দেখুন) মাধ্যমে মাঠ স্বাস্থ্য কর্মীরা এই রোগটি সম্পর্কে তথ্য বিনিময় করায় ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তি ও তাদের পরিবারের সদস্যদের সাহায্য করতে পারে, স্বাস্থ্য ব্যবস্থার মধ্যে সাহায্য খুঁজতে সহায়কের ভূমিকা পালন করতে পারে, এবং পরিবর্তন আনতে বা তাদের ঔষধ খাওয়ায় একে ওপরকে সহায়তা করার জন্য সাহায্য করতে পারে। স্বাস্থ্যকর্মীরা ডায়াবেটিস সম্পর্কে আরও জানতে এবং কী কী চিকিৎসা এবং কার্যক্রম চালু আছে তা জানতে মানুষকে সাহায্য করতে পারে। স্বাস্থ্যকর্মীরা ডায়াবেটিসের জন্য পরীক্ষার আয়োজন করতে পারে, ডায়াবেটিস সম্পর্কে কল্পকাহিনী এবং মানুষের মনের মধ্যে ভীতি আছে তা দূর করতে পারে, এবং গণ কর্মসূচীর মাধ্যমে ডায়াবেটিস রোধ করতে পারে।

সহায়তা দল

একটি সহায়তা দল হলো এক দল মানুষের সমষ্টি যারা নিয়মিতভাবে (যেমন প্রতি এক বা দু'সপ্তাহে একবার) একত্রিত হয়ে একে অন্যকে সহায়তা করে। একটি এলাকা, একটি বিদ্যালয়, একটি গীর্জ্জা, বা একটি কর্মক্ষেত্রে যেখানেই একদল মানুষ একটি সহায়তা দল শুরু করতে চায় সেখানেই একটি শুরু করা যায়। কোন কোন সময় একজন মাঠ স্বাস্থ্য কর্মী, ক্লিনিকের কর্মী, বা শিক্ষক এটি পরিচালনা করতে পারে ও এতে অংশগ্রহণ করতে পারে। অন্যান্য দলগুলো হয়তো তাদেরকে কদাচিত তাদের সভায় যোগদানের জন্য আমন্ত্রণ জানাতে পারে।

ডায়াবেটিসযুক্ত মানুষ তাদের নিজেদের পরিচর্যার যে সব বিষয় শিখেছে তা বিনিময় করা, যে সমস্ত বিষয় কঠিন সেগুলো আলোচনা করা, এবং একই জনগোষ্ঠীর অন্তর্ভূক্ত সে অনুভূতি পাবার জন্য মিলিত হয়। যারা সবে মাত্র তাদের ডায়াবেটিস আছে বলে জানতে পেরেছে তারা ডায়াবেটিস নিয়ে ইতোমধ্যেই বেশ কিছু দিন ধরেই বসবাস করছে এমন ব্যক্তিদের সাথে মিলিত হয়ে উপকার পেতে পারে। সহায়তা দল হয়তো একটি পরিবার হিসেবে একত্রে রান্না করা ও খাওয়ার যে অসুবিধা তা আলোচনা করতে পারে কারণ এখন যেহেতু স্বাস্থ্যবান থাকার জন্য পরিবারের একজনের খাবার তালিকায় পরিবর্তন করা প্রয়োজন হচ্ছে। এবং দলটি সকলের জন্য একটি স্বাস্থ্যকর এলাকা তৈরী করার জন্য প্রকল্প গ্রহণ করতে পারে। সদস্যরা যদি একটি সহায়তা দলকে সাহায্যকারী বলে মনে করে তবে এটি অনেক বছর ধরে চলতে ও বৃদ্ধি পেতে পারে।

অন্যান্য গণ প্রচেষ্টা

- যাদের ডায়াবেটিস থাকতে পারে তাদের জন্য বিনামূল্যের পরীক্ষার ব্যবস্থা এবং ঔষধ ও ডায়াবেটিস পরীক্ষার উপকরণগুলো যেন সহজলভ্য ও ক্রয়ক্ষমতার মধ্যে হয় তা নিশ্চিত করার জন্য স্বাস্থ্য সেবার কর্মকর্তাদের কাছে দাবী করুন।
- নিরাপদ জলের জন্য লড়াই করুন যাতে বোতলে ভরে বিক্রয় করা জল বা অস্বাস্থ্যকর পানীয়ের জন্য খরচ কমানো যায়।
- উৎসেই রাসায়নিক দূষণ রোধ করুন।
- কীটনাশক ব্যবহারের পরিমাণ কমান।

একত্রে ইকোয়াদোর যাওয়া

২০১২ সালে দক্ষিণ আমেরিকার দেশ ইকোয়াদোরে তার সরকার সকলের মধ্যে একটি উদ্দীপনা সৃষ্টি করতে একটি বড় প্রচারাভিজান শুরু করে। ‘অনুশীলন ইকোয়াদোর’-এর আয়োজকরা সিদ্ধান্ত নিলো যে, যে কোন সরকারী উদ্যান, বিদ্যালয়ের মাঠ, বা কম্যুনিটি সেন্টারগুলো মানুষের একত্রিত হওয়া, আনন্দ করা, এবং সচল হবার জায়গা হিসেবে বিবেচিত হবে। প্রাণবন্ত সঙ্গীতের তালে তালে নাচা ও একত্রে দেহ নড়ানোর ক্ষেত্রে নের্তৃত্ব দেবার জন্য সরকার তরুণদেরকে প্রশিক্ষিত করলো ও তাদেরকে মাসোহারা দিলো। শহর ও এলাকাগুলোতে

জায়গা নির্দিষ্ট করে দেয়া হলো যেখানে গিয়ে মানুষ তাদের দুপুরের আহারের সময় বা বিদ্যালয় বা কর্মস্থল থেকে আসা বা যাওয়ার সময়ে বিনামূল্যে একত্রে নাচ বা শরীর চর্চা করতে পারবে। এই কার্যক্রমটি সকল বয়সের মানুষের জন্য অংশগ্রহণ করা সহজ করে দিয়েছে এবং গর্ভবতী নারী এবং প্রতিবন্ধী মানুষদেরকেও এখানে জড়িত হতে সাহায্য করে।

ডায়াবেটিসে জরুরী অবস্থা

ডায়াবেটিসযুক্ত মানুষের ক্ষেত্রে দু’ধরনের জরুরী অবস্থার সৃষ্টি হতে পারে। রক্তে চিনির মাত্রা কম থাকার (হাইপোগ্লাইসেমিয়া) কারণে একটি জরুরী অবস্থা সৃষ্টি হতে পারে এমন একজন ব্যক্তির যে জানে যে তার ডায়াবেটিস আছে এবং সে তার চিকিৎসা করতে ঔষধ বা ইন্সুলিন গ্রহণ করছে । এই জরুরী অবস্থাটি সৃষ্টি হয় হয় অতিরিক্ত ঔষধ বা ইন্সুলিন গ্রহণ করা বা স্বাভাবিকের থেকে কম খাওয়ার কারণে হয়। রক্তে চিনির পরিমাণ কমে যাওয়া থেকে সৃষ্ট জরুরী অবস্থা হঠাৎই কোন পূর্বসংকেত ছাড়াই শুরু হতে পারে, কিন্তু দ্রুত সঠিক কাজটি করলে ব্যক্তিটি সুস্থ্য হতে পারবে।

একজন ব্যক্তি যদি নাও জানে যে তার ডায়াবেটিস রয়েছে, তারপরও সাধারণতঃ তার মধ্যে সতর্কতামূলক চিহ্ন দেখা দেবার পরই রক্তে উচ্চ মাত্রায় চিনি থেকে সৃষ্ট জরুরী অবস্থা (হাইপারগ্লাইসেমিয়া) দেখা দিতে পারে।

- আপনার যদি ডায়াবেটিস থাকে, তবে একটি ডাক্তারী বাজুবন্ধ পরুন বা দেখানোর জন্য ‘আমার ডায়াবেটিস আছে’ লেখা একটি কাগজ বহন করুন। আপনি যে ঔষধই গ্রহণ করুন না কেন তার নাম ঐ কাগজটিতে বা বাজুবন্ধে লিখুন। এর ফলে আপনি যদি আপনাকে সাহায্য করতে নাও পারেন তবে অন্যান্যরা আপনাকে সাহায্য করতে পারবে। পরিবারের সদস্যদের ও অন্যান্যদেরকেও বিপদচিহ্নগুলো ও কী কী করতে হবে তা শিখান।

যদি কারও ডায়াবেটিসের কারণে সমস্যা হয় এবং সমস্যটি রক্তে স্বল্প মাত্রায় চিনি নাকি উচ্চ মাত্রায় চিনি থেকে সৃষ্ট হয়েছে তা যদি আপনি বুঝতে না পারেন তবে ডাক্তারী সাহায্য নিতে যাবার সময় এটিকে রক্তে চিনির মাত্রা কমেছে (অল্প পরিমাণে চিনি দিন) বিবেচনা করুন।

রক্তে চিনির মাত্রা কম (হাইপোগ্লাইসেমিয়া)

এই অবস্থা শুধুমাত্র একজন ব্যক্তির হতে পারে যে তার ডায়াবেটিসকে ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা করে। একজন ব্যক্তির রক্তে চিনির মাত্রা অনেক বেশী কমে যেতে পারে যদি সে অতিরিক্ত ইন্সুলিন বা অন্য আর একটি ডায়াবেটিসের ঔষধ গ্রহণ করে, যথেষ্ট পরিমাণে খাবার খায় না, একবারে প্রচুর পরিমাণে শারীরিক পরিশ্রম করে, একবার খাওয়ার সময় থেকে দ্বিতীয়বার খাওয়া পর্যন্ত দীর্ঘ সময় অপেক্ষো করে, এবং এ্যালকোহল পান করে। যদি একজন ব্যক্তির রক্তে চিনির মাত্রা কমে যাওয়ার সমস্যা থেকে থাকে তবে তাকে আরও ভালভাবে তার ঔষধ নেওয়ার ব্যপারে একটি উপায় পেতে সাহায্য করুন। বেশী বার খাওয়া বা বেশী স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এই জরুরী অবস্থাগুলোকে রোধ করতে পারে।

রক্তে চিনির মাত্রা কম থাকা কেউ প্রথমে হয়তো বিচলিত, ঘর্মাক্ত, বা দ্বিধাগ্রস্ত অনুভব করতে পারে, তারপর হঠাৎই হয়তো আনাড়ি, বিভ্রান্ত, বিচলিত, বা খিটখিটে হয়ে যেতে পারে। এই প্রাথমিক চিহ্নগুলো দেখা দেয়ার সাথে সাথে তার খেতে হবে। সে যদি তা না করে তবে তার অবস্থা আরও খারাপ হতে পারে। এই বিপদ চিহ্নগুলোর খোঁজ করুন:

বিপদ চিহ্নসমূহ

- হাঁটায় সমস্যা
- দুর্বল অনুভব করা
- ভালভাবে দেখায় সমস্যা
- বিভ্রান্ত বা অদ্ভুত আচরণ করছে (আপনি হয়তো তাকে ভূল করে মাতাল ভাবতে পারেন)
- চেতনা হারানো
- খিঁচুনি

চিকিৎসা

তার যদি চেতনা থাকে তবে তাকে দুত চিনি দিন: ফলের রস, লেবেনচুষ, বা এক গ্লাস জলের মধ্যে কয়েক চামচ চিনি এর সবগুলোই কাজ করবে। এর পরপরই তাকে পেট ভরে খেতে হবে। আপনার নেয়া ব্যবস্থায় কাজ হয়েছে কিনা তা গ্লুকোমিটার দ্বারা রক্ত পরিমাপ করলেই আপনি বুঝতে পারবেন। আপনি চিনি দেবার পর সে যদি তখনও বিভ্রান্ত থাকে বা ১৫ মিনিটের মধ্যে ভাল অনুভব করতে শুরু না করে তবে সাহায্য গ্রহণ করুন।

সে যদি অচেতন থাকে তবে তার জিহ্বার নীচে এক চিমটি চিনি বা মধু রাখুন। তাকে অল্প পরিমাণে দিতে থাকুন। দেহের চিনি গ্রহণ করতে সময় লাগে। যখন সে সজাগ হবে তখন তাকে আরও বেশী দিন। বিপদচিহ্নগুলো যেন আর দেখা না যায় তা নিশ্চিত হতে ৩ থেকে ৪ ঘন্টার জন্য তার কাছে কাউকে থাকতে দিন।

রক্তে উচ্চ মাত্রার চিনি (হাইপারগ্লাইসেমিয়া)

ডায়াবেটিসযুক্ত একজন ব্যক্তির রক্তে অতিরিক্ত পরিমাণে চিনি থাকতে পারে যদি সে প্রচুর পরিমাণে খাবার খায়, স্বাভাবিকের চেয়ে কম সক্রিয়, এবং মারাত্মত অসুস্থ্যতা বা সংক্রামণ থাকে, ডায়াবেটিসের ঔষধ গ্রহণ না করে, বা জলশূন্যতায় ভোগে। এমনকি একজন্য ব্যক্তি যদি নাও জানে যে তার ডায়াবেটিস আছে তারও এটি ঘটতে পারে। রক্তে উচ্চ মাত্রায় চিনির কারণে জরুরী অবস্থা সৃষ্টি হবার আগে এই চিহ্নগুলোর মানে হতে পারে যে ব্যক্তিটির ডায়াবেটিস আছে বা তাদের ডায়াবেটিসের ভিন্ন চিকিৎসার প্রয়োজন:

চিহ্ন

- তৃষ্ণার্ত অনুভব করা ও প্রচুর জল পান করা
- বার বার মূত্রত্যাগ করা
- দৃষ্টি ঘোলা হয়ে আসা
- ওজন হারানো

আপনি যদি রক্তে উচ্চ মাত্রায় চিনির চিকিৎসা না করেন, তবে তা খুবই বিপজ্জনক হয়ে উঠতে পারে এবং তা কোমা বা এমনকি মৃত্যুর দিকে ধাবিত হতে পারে। এই সমস্ত অতি বিপজ্জনক চিহ্নগুলোর জন্য সাহায্য গ্রহণ করে আপনি একজন ব্যক্তির জীবন বাঁচাতে পারেন:

বিপদ চিহ্ন

- দ্রুত হৃদস্পন্দন
- নিঃশ্বাসে ফলের গন্ধ
- শুষ্ক ত্বক
- পেটের ব্যথা, গা গুলোনো, বমি হওয়া
- নিম্নরক্ত চাপ
- বিভ্রান্তি
- দ্রুত, ঘন শ্বাস
- চেতনা হারানো

চিকিৎসা

এই চিহ্নগুলোসহ একজন ব্যক্তিকে ততক্ষণাৎ একটি চিকিৎসা কেন্দ্রে নিন। সে যদি চেতন থাকে তবে তাকে একটু একটু করে প্রচুর পরিমাণে জল পান করতে দিন।

আপনি যদি নিশ্চিত থাকেন যে তার রক্তে উচ্চ মাত্রায় চিনি রয়েছে কারণ সে ইতোমধ্যেই গ্লুকোমিটার দ্বারা রক্তে চিনির পরিমাণ পরিমাপ করেছে, এবং আপনি তার ইন্সুলিনের মাত্রা জানেন, তবে সাহায্য আসতে আসতে তাকে অল্প পরিমাণে ইন্সুলিন দিন। কিন্তু আপনি যদি নিশ্চিত না হন যে সমস্যাটি উচ্চ রক্তচাপের কারণে হয়েছে তবে ইন্সুলিন দেবেন না। যখন কারও রক্তে চিনির মাত্রা অনেক কম থাকে তখন তাদেরকে ইন্সুলিন দিলে তা তাদেরকে মৃত্যুর দিকে নিয়ে যেতে পারে।

ডায়াবেটিস: ঔষধ

ধরন ২ ডায়াবেটিসের জন্য খাবার ঔষধ

মেটফরমিন

মেটফরমিন ডায়াবেটিসের একটি ঔষধ যা দেহের ইন্সুলিনকে আরও ভালভাবে কাজ করতে সাহায্য করে এবং যকৃতে চিনির উৎপাদনের মাত্রা কমায়। যারা খাওয়া ও শারীরিক কসরতের মাধ্যমে ডায়াবেটিসকে যথেষ্ট নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না এমন ধরন ২ ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য এটি ভাল কাজ করে কিন্তু এটি ধরন ১ ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য ব্যবহার করা যায়না। এটি অন্যান্য ডায়াবেটিসের ঔষধ থেকে কম দামী, এবং এটি রক্তে চিনির মাত্রা অনেক নীচে নামিয়ে দেয় না (হাইপোগ্লাইসেমিয়া), এবং ওজন বৃদ্ধির কারণও হয়ে দাঁড়ায় না। মাঝে মাঝে অন্যান্য ডায়াবেটিসের ঔষধের (সালফনিলুরিয়া বা ইন্সুলিন) সাথে মেটফরমিন দেয়া হয়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

ডাইরিয়া, গা গুলানো, পেটে খিঁচুনি, গ্যাস, এবং মুখে ধাতব স্বাদের অনুভূতি। মেটফরমিন খাবারের সাথে গ্রহণ করলে এই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো এড়াতে সাহায্য হবে। এগুলো সাধারণতঃ মৃদু হয় এবং ঔষধ ব্যবহার শুরু করার এক থেকে দুই সপ্তাহ বা মাত্রা বাড়ানোর পর চলে যায়। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো যদি থেকে যায় তবে ঔষধের মাত্রা কমিয়ে বা ঔষধ পরিবর্তন করে দেখুন।

গুরুত্বপূর্ণ !

কেউ যদি জলশূন্যতায় ভোগে বা কারো মারাত্মক সংক্রামণ থাকে তবে সে ভাল হয়ে ওঠার আগে পর্যন্ত তার মেটফরমিন নেয়া বন্ধ করা উচিত।

- মেটফরমিন শুরু করার আগে বৃক্কের সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদের বৃক্কের কর্মক্ষমতা পরীক্ষা করতে রক্ত পরীক্ষা করা উচিত।
- বৃক্কের মৃদু রোগযুক্ত ব্যক্তিদের মেটফরমিনের স্বল্প মাত্রা (প্রতিদিন ১০০০ মিগ্রা-এর বেশী নয়) ব্যবহার করা উচিত।
- বৃক্কের তীব্র রোগযুক্ত ব্যক্তিদের মেটফরমিন নেয়া উচিত নয়।

তীব্র হৃদরোগ, যকৃতের রোগযুক্ত ব্যক্তিরা বা যারা প্রতিদিন একটির বেশী এ্যালকোহলযুক্ত পানীয় পান করে তাদের মেটফরমিন নেয়া উচিত নয়।

ধরন ২ ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তি যার অস্ত্রপচার হবে বা রঞ্জক ব্যবহার করে এমন এক্স-রে হবে তাকে হয়তো এক দিনে আগে এবং ২ দিন পর পর্যন্ত মেটফরমিন নেয়া বন্ধ করতে বলা হতে পারে। ল্যাকটিক অ্যাসিডোসিস নামের একটি বিরল কিন্তু মারাত্মক অবস্থা রোধ করার জন্য এটি করা হয়।

কিভাবে ব্যবহার করা হয়

ডায়াবেটিসের ঔষধ নিচ্ছে এমন যে কোন ব্যক্তির জন্যই, রক্তে চিনির মাত্রা পরিমাপ করতে এক ফোঁটা রক্ত পরীক্ষা করলে (পৃষ্ঠা ১৮ থেকে ১৯ দেখুন) সহজেই দেখা যায় যে কতো ভালভাবে ঔষধটি বা ঔষধের একটি নির্দিষ্ট মাত্রা কিরকম কাজ করছে। সাধারণতঃ একজন ব্যক্তি স্বল্প মাত্রা দিয়ে শুরু করে এবং তারপর মাত্রাটিকে অল্প অল্প করে বাড়ানো হয়। তাই ডায়াবেটিসের একটি নতুন ঔষধ শুরু করার সময় কোন মাত্রাটি সবথেকে ভাল কাজ করবে তা জানার জন্য করতে সাধারণের থেকে বেশী পরীক্ষা করা হয়।

মেটফরমিন ৫০০, ৮৫০, বা ১০০০ মিগ্রা বড়ি আকারে আসে, এবং খাবার সময় খাওয়া উচিত।

➡ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য সাধারণতঃ রাতের খাবারের সাথে দিনে একবার ৫০০ মিগ্রা দিয়ে শুরু করা উচিত।

যদি রক্তে চিনির মাত্রা অনেক বেশী থাকে, তবে পরবর্তী সপ্তাহে অন্যান্য ঔষধের সাথে একটি বড়ি যোগ করে বা দিনে একবারের বেশী গ্রহণ করে এর মাত্রা বৃদ্ধি করা যায়।

উদাহরণস্বরূপ:

সপ্তাহ ১: ৫০০ মিগ্রা নিন বা
প্রতি রাতে ৮৫০ মিগ্রা এর ১/২ অংশ বড়ি প্রতি রাতে

সপ্তাহ ২: প্রতিদিন ৮৫০ মিগ্রা নিতে, ৮৫০ মিগ্রা এর ১/২ অংশ বড়ি সকালের খাবারের সাথে এবং ৮৫০ মিগ্রা এর ১/২ অংশ বড়ি রাতের খাবারের সাথে নিন বা
প্রতিদিন ১০০০ মিগ্রা নিতে, প্রতিদিন সকালের আহারের সাথে ৫০০ মিগ্রা এবং রাতের আহারের সাথে ৫০০ মিগ্রা করে ঔষধ সেবন করুন।

বেশীরভাগ প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে মেটফরমিন ভাল কাজ করে যদি তারা প্রতিদিন ১০০০ থেকে ২০০০ মিগ্রা ঔষধ গ্রহণ করে, অর্ধেক সকালের খাবারের সময় এবং অর্ধেক রাতের খাবার সময়।

মেটফরমিন দিনে ৩ বারও গ্রহণ করা সম্ভব (সকালের, দুপুরের, এবং রাতের খাবারের সময়)।

উদাহরণস্বরূপ: প্রতিদিন মোট ১৫০০ মিগ্রা ঔষধ খেতে দিনে তিন বার প্রতিবার খাওয়ার সময়ে ৫ মিগ্রা করে গ্রহণ করুন।

প্রতিদিন ২০০০ মিগ্রা সাধারণতঃ তেমন সাহায্যে আসে না।

কখনওই ২৫৫০ মিগ্রায়ের বেশী দেবেন না।

যখন মেটফরমিন একটি শিশুর জন্য ব্যবহার করা হয় তখন এর মাত্রা একজন ডাক্তার বা অভিজ্ঞ স্বাস্থ্য কর্মী দ্বারা নির্দিষ্ট ও পরিবীক্ষণ করা উচিত।

অন্যান্য ঔষধ যেগুলো কাজ করতে পারে

সালফনিলুরিয়া এবং ইন্সুলিন হলো এমনই ঔষধ যেগুলো কখনও কখনও মেটফরমিন এর পরিবর্তে বা এর সাথে ব্যবহার করা হয়।

সালফনিলুরিয়া

সালফনিলুরিয়া ধরন ২ ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য ব্যবহৃত বিভিধ শ্রেণীর ঔষধ। এগুলো অগ্ন্যাশয়কে আরও বেশী করে ইন্সুলিন তৈরী করতে সাহায্য করে ও দেহকে ইন্সুলিন ভালভাবে ব্যবহার করতে সাহায্য করে। দ্রুত-কর্মক্ষম সালফনিলুরিয়া রক্তে চিনির পরিমাণ দ্রুত কমায় কিন্তু এগুলোকে দিনে দু'বার করে নেয়া প্রয়োজন। ধীর-কর্মক্ষম সালফনিলুরিয়া অনেক ধীরে কাজ করে কিন্তু দেহের দীর্ঘ সময় ধরে থাকে, তাই আপনার উচ্চ মাত্রা প্রয়োজন না হলে এটিকে সাধারণতঃ দিনে একবার নেয়া হয়।

সালফনিলুরিয়া রক্তে চিনির মাত্রা ভালভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে শুধু একাই ব্যবহার করা যায় বা অন্যান্য ডায়াবেটিসের ঔষধের সাথে (মেটফরমিন বা ইন্সুলিন) ব্যবহার করা যায়। এগুলো হয়তো কম কার্যক্ষম হয়ে যেতে পারে যদি কারো দীর্ঘ সময়ের জন্য ধরন ২ ডায়াবেটিস থাকে।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

সালফনিলুরিয়া রক্তে চিনির মাত্রা অনেক দ্রুত (পৃষ্ঠা ৩১-এ হাইপোগ্লাইসেমিয়া দেখুন), অনেক নীচে নামিয়ে দিতে পারে, বিশেষকরে কেউ যদি এই ঔষধ নেয়ার পর খাবার না খায় বা স্বাভাবিকের থেকে বেশী সক্রিয় থাকে। এই বিপদ সাধারণতঃ গ্লীবেনক্ল্যামাইড (গ্লাইবুরাইড) এবং ক্লোরপ্রোপামাইড-এর মতো ধীর-কর্মক্ষম সালফনিলুরিয়ার ক্ষেত্রে হতে পারে কারণ এগুলো দেহে দীর্ঘ সময় ধরে দেহে থাকে।

- খিদে বেড়ে যাওয়া ও ওজন বেড়ে যাওয়া এর সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া। ভাল করে খাওয়া ও যথেষ্ট পরিমাণে সক্রিয় হওয়া এগুলো এড়াতে পারে।
- বিশেষ করে ক্লোরপ্রোপামাইড জাতীয় সালফনিলুরিয়া ব্যবহারের সময় এ্যালকোহল পান করলে কখনও কখনও বমির কারণ ঘটায়।
- কোন কোন ব্যক্তিদের জন্য সালফনিলুরিয়া ত্বকে ফুসকুড়ি ঘটাতে পারে বা সূর্যের সংস্পর্শে সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি করতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ !

বৃক্ক বা যকৃতের রোগযুক্ত ব্যক্তিদের বা বেশীরভাগ দিনেই একটির বেশী এ্যালকোহলযুক্ত পানীয় পান করে তাদের সাবধানতার সাথে সালফনিলুরিয়া ব্যবহার করা উচিত।

বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য (৬৫ বছরের বেশী বয়েসী) বা বৃক্কের রোগযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য গ্লিপিজাইড এর মতো দ্রুত-কর্মক্ষম সালফনিলুরিয়া ব্যবহার করা নিরাপদ, এবং সবথেকে কম মাত্রায় ব্যবহার করুন যাতে রক্তে চিনির পরিমাণ খুব বেশী কমে না যায়।

সালফনিলুরিয়া ধরন ১ ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য বা সালফা জাতীয় ঔষধে এ্যালার্জি আছে এমন ব্যক্তিদের জন্য ব্যবহার করা যাবে না।

গ্লীবেনক্ল্যামাইড (গ্লাইবুরাইড) ছাড়া গর্ভবতী নারীদের সালফনিলুরিয়া ব্যবহার করা এড়িয়ে চলা উচিত যদি না ডায়াবেটিসের আর কোন ঔষধ না পাওয়া যায়।

ধরন ২ ডায়াবেটিসযুক্ত শিশুদেরকে সাধারণতঃ সালফনিলুরিয়া দেয়া হয় না।

অতিরিক্ত নেবার চিহ্ন

রক্তে চিনির মাত্রা অনেক নীচে চলে যাবার বিপদ চিহ্নগুলোর মধ্যে আছে হাঁটায় সমস্যা, দুর্বল অনুভব করা, দেখায় সমস্যা, বিভ্রান্ত, চেতনা হারানো, বা খিঁচুনি। ব্যক্তিটি যদি চেতন হয়ে থাকে তবে তাকে দ্রুত মিষ্টি জাতীয় কিছু দিন এবং যত দ্রুত সম্ভব একটি পূর্ণ আহারের ব্যবস্থা করুন। যদি অচেচন হয়, তবে তার জিহ্বার নীচে এক চিমটি চিনি বা মধু রাখুন এবং তাকে অল্প অল্প পরিমাণে দেয়া অব্যহত রাখুন যতক্ষণ পর্যন্ত না সে সজাগ হয় এবং নিজে নিজে খেতে পারে। (পৃষ্ঠা ৩১ দেখুন)।

অন্যান্য ঔষধের সাথে মিথষ্ক্রিয়া

একজন ব্যক্তি যদি সালফনিলুরিয়া নিতে থাকে তবে অন্যান্য ঔষধ ভাল কাজ নাও করতে পারে। এবং কেউ যদি ইন্সুলিন নিতে থাকে তবে কোন কোন সালফনিলুরিয়া হয়তো তার জন্য কাজ করা বন্ধ করে দিতে পারে। আপনি যে সমস্ত ঔষধ নিচ্ছেন তার বিষয়ে একজন স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলুন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

ডায়াবেটিসের ঔষধ গ্রহণ করা যে কোন ব্যক্তির জন্য রক্তে চিনির মাত্রা (পৃষ্ঠা ১৮ থেকে ১৯ দেখুন) পরিমাপ করতে এক ফোঁটা রক্ত পরীক্ষা করা হলে ঔষধটি বা একটি ঔষধের নির্দিষ্ট মাত্রা কতো ভাল কাজ করছে তা দেখা যেতে পারে। সাধারণতঃ একজন ব্যক্তির অনেক নিম্ন মাত্রা দিয়ে শুরু করে তারপর মাত্রা একটু একটু করে বাড়াতে হয়। তাই ডায়াবেটিসের একটি নতুন ঔষধ শুরু করার সময় কোন মাত্রাটি সবথেকে ভাল কাজ করবে তা বের করায় সাহায্য করতে সাধারণের থেকে বেশী পরীক্ষা করা হয়।

সালফনিলুরিয়া ঔষধ ধরন ২ ডায়াবেটিসযুক্ত প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য ব্যবহার করা হয়।

- খবার ৩০ মিনিট আগে সালফনিলুরিয়া নিন। এই ঔষধ নেবার পর সবসময়ই খাবার খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ কারণ আপনি যদি না খান তবে রক্তে আপনার চিনির মাত্রা বিপজ্জনকভাবে নীচে নেমে (পৃষ্ঠা ৩১ দেখুন) যেতে পারে।
- আপনি যদি ভালভাবে খান এবং স্বাভাবিকভাবেই ঔষধ নিতে থাকেন কিন্তু আপনার রক্তে চিনির মাত্রা অনেক বেশী থাকে তবে আপনার স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলুন। মাত্রায় পরিবর্তন বা একটি ভিন্ন ঔষধ হয়তো প্রয়োজন হবে।
- সালফনিলুরিয়া সাধারণতঃ সবথেকে স্বল্প মাত্রা শুরু করা হয় এবং প্রতিদিন ১বার সকালের নাস্তার আগে গ্রহণ করা হয়। রক্তে চিনির মাত্রা যদি তখনও বেশী থাকে তবে খুব ধীরে ধীরে কয়েক সপ্তাহ ধরে মাত্রাটি বাড়ানো হয়।

প্রতিটি সালফনিলুরিয়া ঔষধের ভিন্ন ভিন্ন মাত্রা আছে। একজন ব্যক্তি অনেক কম মাত্রায় শুরু করে এবং তার কয়েকদিন পর তাকে পরীক্ষা করে দেখা হয় যে তার রক্তে চিনির মাত্রা যথেষ্ট পরিমাণে কমেছে কিনা। যদি তার আরও শক্তিশালী মাত্রার প্রয়োজন হয় তবে অল্প করে মাত্রা বাড়ানো হয়।

আর এক সপ্তাহ পরে তাকে আবার পরীক্ষা করা হয় এবং তার মাত্রা প্রয়োজনে আবারও বাড়ানো হয়। অতিরিক্ত বেশী মাত্রায় সালফনিলুরিয়ার ব্যবহার করা বিপজ্জনক, তাই প্রতিবার স্বল্প পরিমাণেই শুধু এর মাত্রা পরিবর্তন করা হয়।

গ্লীবেনক্ল্যামাইড (গ্লাইবুরাইড)

গ্লীবেনক্ল্যামাইড একটি ধীর-কর্মক্ষম সালফনিলুরিয়া এবং সাধারণতঃ ১.২৫ মিগ্রা, ২.৫ মিগ্রা, এবং ৫ মিগ্রা বড়ি আকারে পাওয়া যায়।

➡ শুরুর মাত্রা সাধারণতঃ ১.২৫ মিগ্রা থেকে ৫ মিগ্রার মধ্যে হয়ে থাকে, প্রতিদিন একবার সকালে খাওয়ার আগে।

যদি প্রয়োজন হয় তবে মাত্রা বাড়ানো যাতে পারে। বেশীরভাগ ব্যক্তি ক্ষেত্রে প্রতিদিন ২.৫ মিগ্র থেকে ১০ মিগ্রার মাত্রায় ভাল কাজ করে। যদি প্রতিদিন ১০ মিগ্রা বা এর বেশী নিতে হয় তবে প্রতিদিনকার পরিমাণকে অর্ধেক করে দিনে দু'বার করে গ্রহণ করাই প্রচলিত, একবার সকালের আহারের আগে এবং একবার রাতের খাবারের আগে।

উদাহরণস্বরূপ:

➡ প্রতিদিন ১০ মিগ্রা করে নিতে: সকালের আহারের আগে ৫ মিগ্রা নিন এবং অন্য ৫ মিগ্রা বড়ি বিকালের আহারের আগে নিন।

➡ ১৫ মিগ্রা করে নিতে সকালে নাস্তার সাথে ২.৫ মিগ্রার ৩টি বড়ি নিন এবং ২.৫ মিগ্রার আর ৩টি বড়ি রাতের খাবারের সাথে নিন। দিনে ২০ মিগ্রার বেশী গ্রহণ করবেন না।

গ্লিমেপিরাইড

গ্লিমেপিরাইড একটি ধীর-কর্মক্ষম সালফনিলুরিয়া এবং এটি সাধারণতঃ ১ মিগ্রা, ২ মিগ্রা, এবঙ ৪ মিগ্রা বড়ি আকারে আসে।

➡ এর শুরুর মাত্রা সাধারণতঃ ১ মিগ্রা এবং ২ মিগ্রার হয়ে থাকে, সকালের নাস্তার আগে দিনে ১ বার।

প্রয়োজনে মাত্রা বাড়ানো যায়। বেশীরভাগ লোকই দিনে ১ বার করে প্রতিদিন ১ মিগ্রা থেকে ৪ মিগ্রার মাত্রায় ভাল করবে। একদিনে ৮ মিগ্রার বেশী গ্রহণ করবেন না।

গ্লিপিজাইড

গ্লিপিজাইড একটি দ্রুত-কর্মক্ষম সালফনিলুরিয়া এবং সাধারণতঃ ৫ মিগ্রা, এবং ১০ মিগ্রার বড়ি আকারে পাওয়া যায়।

➡ শুরুর মাত্রা সাধারণতঃ ২.৫ মিগ্রা হয়ে থাকে, সকালের আহারের আগে প্রতিদিন ১ বার করে নিতে হয়। প্রতিদিন ২.৫ মিগ্রা করে শুরু করতে ৫ মিগ্রা বড়ির ১/২ ভাগ করে নিন।

প্রয়োজনে মাত্রাটি বৃদ্ধি করা যাবে। বেশীরভাগ ব্যক্তিই দিনে ২.৫ থেকে ২০ মিগ্রার মাত্রায় ভাল থাকবে। যদি দিনে ১০ মিগ্রা বা এর বেশী নিতে হয় তবে প্রতিদিনের পরিমাণকে অর্ধেক করে দিনে ২ বার করে নেওয়াই প্রচলিত, একবার সকালের আহারের আগে এবং একবার রাতের খাবারের আগে।

উদাহরণস্বরূপ:

➡ প্রতিদিন ১০ মিগ্রা করে নিতে: সকালের আহারের আগে ৫ মিগ্রা এবং বাকী ৫ মিগ্রা বড়ি রাতের আহারের আগে নিন।

প্রতিদিন ২০ মিগ্রার বেশী গ্রহণ করবেন না।

গ্লিক্লাজাইড এবং গ্লিক্লাজাইড এমএর

গ্লিক্লাজাইড ২ আকারে আসে।

নিয়মিত গ্লিক্লাজাইড সাধারণতঃ ৮০ মিগ্রা বড়ি আকারে পাওয়া যায়।

➡ শুরুর মাত্রা সাধারণতঃ ৪০ মিগ্রা থেকে ৮০ মিগ্রার মধ্যে হয়ে থাকে, সকালের আহারের আগে দিনে একবার করে। প্রতিদিন ৪০ মিগ্রা করে নিতে ৮০ মিগ্রার বড়িকে ১/২ করে গ্রহণ করুন।

প্রয়োজনে মাত্রা বাড়ানো যেতে পারে। বেশীরভাগ ব্যক্তিরই প্রতিদিন ৪০ মিগ্রা থেকে ২৪০ মিগ্রার মাত্রায় ভাল কাজ করে। যদি দিনে ১৬০ মিগ্রা করে নিতে হয়, তবে প্রতিদিনের পরিমাণকে অর্ধেক করে দিনে দুই বার করে নেওয়াই প্রচলিত, একবার সকালের আহারের আগে এবং একবার রাতের খাবারের আগে।

উদাহরণস্বরূপ:

➡ ১৬০ মিগ্রা করে প্রতিদিন নিতে: সকালের আহারের আগে ৮০ মিগ্রা করে এবং রাতের আহারের আগে ৮০ মিগ্রা করে গ্রহণ করুন।

দিনে ৩২০ মিগ্রার বেশী গ্রহণ করবেন না।

গ্লিক্লাজাইড এমআর (সংশোধিত মুক্তি) ৩০ মিগ্রার বড়ি আকারে পাওয়া যায় এবং নিয়মিত গ্লিক্লাজাইড-এর থেকে ভিন্ন মাত্রায় ব্যবহার করতে হয়। সাধারণতঃ কোন ব্যক্তি গ্লিক্লাজাইড এমআর প্রতিদিন ৩০ মিগ্রা করে শুরু করে।

প্রয়োজনে মাত্রা বাড়ানো যেতে পারে। বেশীরভাগ লোকের ক্ষেত্রেই দিনে ১ বার সকালের আহারের আগে প্রতিদিন ৩০ থেকে ১২০ মিগ্রার মাত্রা ভাল কাজ করে। গ্লিক্লাজাইড এমআর ব্যবহার করলে দিনে ১২০ মিগ্রায়ের বেশী নেবেন না।

ডায়াবেটিসের জন্য ইঞ্জেকশনযোগ্য ঔষধ

ইন্সুলিন

ইন্সুলিন অগ্ন্যাশয়ে তৈরী হওয়া একটি হরমোন যা খাদ্যের মধ্যে থাকা চিনি প্রক্রিয়াজাত করতে আমাদের দেহকে সাহায্য করে। এটি আমাদের জীবনের জন্য প্রয়োজনীয়, এবং আমাদের দেহ যদি এটি উৎপাদন করতে না পারে তবে তার পরিবর্তে ইন্সুলিনকে রাসায়নিক আকারে ব্যবহার করতে হবে। ধরন ১ ডায়াবেটিস আক্রান্ত সকল রোগীকে সারা জীবনের জন্য ইন্সুলিন নিতে হবে। ধরন ২ ডায়াবেটিস আক্রান্ত ব্যক্তিদেরকেও হয়তো ইন্সুলিন ব্যবহার করতে হতে পারে যদি তাদের দেহ এটি তৈরী করা বন্ধ করে দেয়। যদি তা ঘটে তবে মেটফরমিন বা সালফনিলুরিয়ার মতো মুখে খাবার ঔষধ সেবন করাই যথেষ্ট হবে না এবং ইন্সুলিনই হয়তো রক্তে চিনির মাত্রা সামাল দেয়ার একমাত্র উপায় হতে পারে।

ইন্সুলিনকে অবশ্যই ইঞ্জেকশন আকারে দিতে হবে। এটি হয়তো ছোট শিশিতে করে বিক্রয় হতে পারে এবং আপনি যথাযথ মাত্রা প্রস্তুত করতে একটি সিরিঞ্জ ব্যবহার করতে পারেন। এটি হয়তো কলমসাদৃশ্য একটি যন্ত্রের মধ্যে করে বিক্রয় হতে পারে যেটি সঠিক মাত্রা পরিমাপ করে থাকে এবং ব্যবহার করা সহজ।

তিন ধরনের ইন্সুলিন রয়েছে:

- দ্রুত-কর্মক্ষম: দ্রুত-কর্মক্ষম যে ইন্সুলিনগুলো সচরাচর দেখা যায় তাকে 'নিয়মিত' ইন্সুলিন বলা হয়। লিসপ্রো ও এ্যাসপার্টও দ্রুত-কর্মক্ষম। এই ধরনের ইন্সুলিনগুলোকে খাবার খাওয়ার আগে ব্যবহার করা হয়।
- ধীর-কর্মক্ষম: এনপিএইচ সচরাচর ব্যবহার করা ধীর-কর্মক্ষম ইন্সুলিন। গ্ল্যারজিন ও ডিটারমিরও ধীর-কর্মক্ষম। এই ধরনের ইন্সুলিন দিনে ১ বা ২ বার ব্যবহার করা হয়।
- মিশ্রিত মাত্রা বা পুর্ব-মিশ্রিত: দ্রুত-কর্মক্ষম ও ধীর-কর্মক্ষম ইন্সুলিনকে সমন্বয় করে সবচেয়ে সচরাচর যে ইন্সুলিনটি ব্যবহার করা হয় তা হলো এনপিএইচ/নিয়মিত ৭০/৩০ এবং একে দিনে ২ বার ব্যবহার করা হয়। আর একটি সচরাচর ব্যবহৃত মিশ্রিত-মাত্রার ইন্সুলিন হলো এনপিএইচ/নিয়মিত ৫০/৫০.

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

ইন্সুলিনের কারণে রক্তে চিনির মাত্রা খুব দ্রুত অতিরিক্ত নীচে নেমে যেতে পারে (পৃষ্ঠা ৩১ দেখুন)

ভাল খাবার খাওয়া আর ইন্সুলিন শুরু করার পর সক্রিয় থাকার মাধ্যমে ওজন বেড়ে যাওয়া আংশিকভাবে রোধ করা যায়।

গুরুত্বপূর্ণ ! ⚠

ইন্সুলিন ব্যবহারের ঝুঁকি হলো যে এটি রক্তে চিনির মাত্রাকে অতিরিক্ত নীচে নামিয়ে দিতে পারে (পৃষ্ঠা ৩১ দেখুন) যা একটি ডাক্তারী জরুরী অবস্থা হয়ে দাঁড়াতে পারে। যদি কেউ একবার তার খাওয়া বাদ দেয়, প্রচুর পরিমাণ শরীরচর্চা করে, বা ভুলবশত অতিরিক্ত ইন্সুলিন নিয়ে ফেলে।

কিভাবে ইন্সুলিন নিরাপদে ব্যবহার করতে হবে তা বোঝা এবং রক্তে চিনির স্বল্প মাত্রার বিপদ চিহ্নগুলো সনাক্ত করতে পারা ইন্সুলিন ব্যবহারকারী ব্যক্তির জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। (পৃষ্ঠা ৩১ দেখুন) যদি তা না হয় তবে তার ঘরে পর্যাপ্ত সাহায্য থাকা প্রয়োজন। কম দৃষ্টি সম্পন্ন ব্যক্তিদের জন্যও সঠিক মাত্রায় ঔষধ সেবন নিশ্চিত করতে অতিরিক্ত সাহায্য প্রয়োজন হবে।

একজন ব্যক্তি যদি ধীর-কর্মক্ষম ও দ্রুত-কর্মক্ষম উভয় ঔষধই ব্যবহার করে তবে এ দু'টির মধ্যে পার্থক্য বুঝতে পারা ও এগুলোকে সঠিকভাবে ব্যবহার করা তার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

কিভাবে ব্যবহার করা যায়

অতিরিক্ত গরম বা ঠান্ডা থেকে দূরে একটি শীতল জায়গায় ইন্সুলিন রাখা উচিত। এটি হিমায়নযন্ত্রের মধ্যে রাখা যায় তবে কখনওই এটিকে বরফে পরিণত করবেন না।

ডায়াবেটিসের ঔষধ গ্রহণকারী যে কেউই রক্তে চিনির মাত্রা পরিমাপ করতে এক ফোঁটা রক্ত পরীক্ষা করার মাধ্যমে (পৃষ্ঠা ১৮ থেকে ১৯ দেখুন) ঔষধটি, বা একটি ঔষধের নির্দিষ্ট মাত্রা কতখানি ভালভাবে কাজ করেছে তা দেখতে পারবে। সাধারণতঃ একজন ব্যক্তি স্বল্প মাত্রায় শুরু করে এবং তারপর সেটিকে একটু একটু করে বাড়ানো হয়। তাই যখন নতুন ঔষধ সেবন শুরু করা হয় তখন কোন মাত্রাটি সবথেকে ভাল কাজ করবে তা বের করতে সাধারণের তুলনায় অনেক বেশী পরীক্ষা করা হয়।

ধরন ১ ডায়াবেটিসের জন্য

ধরন ১ ডায়াবেটিস রোগী স্বাস্থ্যবান থাকার জন্য প্রতিদিন ইন্সুলিন প্রয়োজন হয়। রাতে ও সারা দিন ধরে ব্যক্তিটিকে স্থিতিশীল রাখতে ধীর-কর্মক্ষম ইন্সুলিন প্রয়োজন হয় এবং ব্যক্তিটি খাবার খাওয়ার উপর এবং তারা যখন শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকে তার নির্ভর করে দ্রুত-কর্মক্ষম ইন্সুলিনের মাত্রা সমন্বয় করতে শেখে। অভিজ্ঞতাসম্পন্ন স্বাস্থ্য কর্মীরা ব্যক্তি ও তার পরিবারকে ইন্সুলিনের ধরন ও এর কোন মাত্রা ভাল কাজ করবে তা নির্দিষ্ট করতে সাহায্য করবে।

ধরন ২ ডায়াবেটিসের জন্য

ধরন ২ ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য বেশীরভাগ সময়ই হয় শুধু বা মেটফরমিন বা সালফনিলুরিয়ার মতো মুখে খাবার ঔষধের সাথে দিনে একবার ধীর-কর্মক্ষম ইন্সুলিন নেয়ার মাধ্যমে ইন্সুলিন ব্যবহার করা শুরু করতে পারে।

ধীর-কর্মক্ষম ইন্সুলিনের প্রথম মাত্রাটি খুবই স্বল্প মাত্রার হতে হবে যেমন ১০ একক। আপনি যদি এনপিএইচ-এর একক ইঞ্জেকশন দিয়ে শুরু করেন তবে তা রাতে দিতে হবে। কিন্তু যেহেতু এনপিএইচ মাত্রা ১২ ঘন্টা কর্মক্ষম থাকে তাই অনেক ব্যক্তিই রক্তে চিনির মাত্রার ওঠানামা রোধে এটিকে দিনে ২ বার গ্রহণ করে।

যতদিন আপনার রক্তে চিনির পরিমাণ না কমে ততদিন আপনার স্বাস্থ্যকর্মী হয়তো ধীর-কর্মক্ষম ইন্সুলিনের পরিমাণ খুব ধীরে ধীরে বেশ সময় নিয়ে বাড়াতে পারে। রক্তে চিনির মাত্রা একটি ভাল মাত্রায় চলে আসলে আপনি ইন্সুলিনের একই মাত্রা প্রতিদিন নেয়া চালিয়ে যেতে পারেন। সঠিক মাত্রাটি পেতে হয়তো অনেক সপ্তাহ সময় লাগতে পারে।

সকাল বেলায় রক্তের চিনি হয়তো একটি ভাল মাত্রায় থাকতে পারে কিন্তু খাবার খাওয়ার পর অনেক বেড়ে যেতে পারে। এটি যদি হয় তবে ব্যক্তিটির হয়তো খাবার খাওয়ার আগে নিয়মিত ইন্সুলিনের মতো একটি দ্রুত-কর্মক্ষম ইন্সুলিন প্রয়োজন হতে পারে। দ্রুত-কর্মক্ষম ইন্সুলিনও বেশ স্বল্প মাত্রায় শুরু করতে হবে, ৪ এককের কাছাকাছি। এটি বেশীরভাগ সময়ই দিনে একবার সবথেকে বেশী পরিমাণ খাবার খাওয়ার আগে নিতে হবে কিন্তু কোন কোন ব্যক্তির জন্য এটি হয়তো প্রতিবার খাবার খাওয়ার আগে নিতে হতে পারে। নিয়মিত ইন্সুলিন খাবার খাওয়ার ৩০ মিনিট আগে নিতে হবে। প্রথমে আপনার রক্তে চিনির পরিমাণ ঘনঘন পরিমাপ করলে তা আপনার প্রয়োজনীয় দ্রুত-কর্মক্ষম ইন্সুলিনের মাত্রা সমন্বয় করতে আপনার স্বাস্থ্যকর্মীকে সাহায্য করবে।

ধীর-কর্মক্ষম ইন্সুলিনের বাইরেও যে সমস্ত লোকের অন্যান্য ঔষধের প্রয়োজন হয় তাদের জন্য মিশ্রিত মাত্রার ইন্সুলিন একটি বিকল্প। উদাহরণস্বরূপ, এনপিএইচ/নিয়মিত ৭০/৩০ দিনে ২ বার দেয়া হয়, সকালের নাস্তার ৩০ মিনিট আগে এবং রাতের খাবারের ৩০ মিনিট আগে।

অতিরিক্ত নেয়ার চিহ্ন

রক্তে চিনির মাত্রা অনেক কমে যাবার বিপদ চিহ্নগুলোর মধ্যে আছে হাঁটার সমস্যা, দুর্বল অনুভব করা, দেখায় সমস্যা, বিভ্রান্তি, চেতনা হারানো বা খিঁচুনি। ব্যক্তিটির যদি চেতনা থাকে তাবে তাদের খুব দ্রুত কিছু মিষ্টি জিনিস খাওয়া প্রয়োজন এবং তারপর যত শীঘ্র সম্ভব একটি পূর্ণ আহার। যদি ব্যক্তিটি অচেতন থাকে, তবে তার জিহ্বার নীচে এক চিমটি চিনি বা একটু মধু রাখুন এবং সে সজাগ না হওয়া এবং নিজে আরও বেশী নিতে না পারা পর্যন্ত তাকে অল্প অল্প করে দিতে থাকুন। পৃষ্ঠা ৩১ দেখুন