



পুষ্ট গুরুত্বপূর্ণ

ডায়াবেটিস... কিভাবে ঝুঁকি কমাবেন

আপনি কি ডায়াবেটিস সম্বন্ধে জানেন?

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মানুষের সংখ্যা ক্রমেই বাড়ছে। কুড়ি লক্ষেরও বেশী কানাডীয় এই রোগে আক্রান্ত, তবুও তাদের মধ্যে এক তৃতীয়াংশ এই রোগ সম্বন্ধে কিছুই জানেন না। ডায়াবেটিস প্রায়ই খুব ধীরে ধীরে আক্রমণ করে, যার খুব কম উপসর্গ থাকে বা কোনও উপসর্গই থাকে না।

ডায়াবেটিস সম্বন্ধে জানা গুরুত্বপূর্ণ কেন?

ডায়াবেটিসের চিকিৎসা করা না হলে তার থেকে স্বাস্থ্যের গুরুতর সমস্যা হতে পারে যেমন হৃদরোগ, অন্ধত্ব, অঙ্গহানি (হাত, পা) এবং কিডনির অসুখ।

আনন্দের বিষয় হল এই গুরুতর রোগ প্রতিরোধ করার বা স্বাস্থ্যের সমস্যার ঝুঁকি কমানোর বহু উপায় আছে।

ডায়াবেটিস কি?

আমরা খাদ্য থেকে যে শক্তি পাই, ডায়াবেটিস আমাদের শরীরের সেই শক্তি ব্যবহার করার ক্ষমতাকে কমিয়ে দেয়। দেহ খাদ্যকে গ্লুকোজে (এক ধরণের শর্করা) পরিবর্তিত করে যা আমাদের শক্তি দেয়। খাবার খাওয়ার পরে রক্তে গ্লুকোজ উপস্থিত থাকে। দেহ ইনসুলিন নামক একটি হরমোন তৈরি করে। এটা রক্ত থেকে গ্লুকোজকে অপসৃত হয়ে কোষে প্রবেশ করতে সাহায্য করে যাতে সেটা শক্তি হিসাবে ব্যবহার করা যায়। ডায়াবেটিস এমন একটা রোগ যাতে শরীর যথেষ্ট পরিমাণে ইনসুলিন উৎপন্ন করে না বা যে ইনসুলিন উৎপন্ন করে সেটা ব্যবহার করতে পারে না।

কত রকমের ডায়াবেটিস আছে?

ডায়াবেটিস তিন রকমের হয় – টাইপ 1 ডায়াবেটিস, গর্ভকালীন ডায়াবেটিস (জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস), এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিস।

টাইপ 1 ডায়াবেটিস

যখন কোনও ব্যক্তির দেহ ইনসুলিন তৈরি করতে পারে না তখন টাইপ 1 ডায়াবেটিস দেখা দেয়। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মানুষের মধ্যে 10% টাইপ 1 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হন। এই রোগ সাধারণত শৈশবেই ধরা পড়ে। টাইপ 1 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মানুষদের ইনসুলিন ইনজেকশন প্রয়োজন হয়। আপনার যদি টাইপ 1 ডায়াবেটিস ধরা পড়ে থাকে তাহলে আপনি কতগুলি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ নিতে পারেন যা আপনাকে সুস্থ থাকতে এবং ডায়াবেটিস থেকে যে স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি হয় সেগুলি এড়াতে সাহায্য করবে। আপনি কিভাবে সুস্থ থাকতে পারেন সেটা নিয়ে আপনি আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী দলের সঙ্গে আলোচনা করতে পারেন। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী দলে একজন চিকিৎসক, নার্স এবং ডায়েটিশিয়ান থাকতে পারেন।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস গর্ভাবস্থায় হতে পারে। ঝুঁকির বিষয়গুলির উপর নির্ভর করে 3 থেকে 20% গর্ভবতী মহিলার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হতে পারে। গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মহিলাদের দেহ পর্যাপ্ত পরিমাণে ইনসুলিন তৈরি করতে পারে না অথবা তাদের দেহ ইনসুলিন কার্যকরী ভাবে ব্যবহার করতে পারে না। বহু মহিলা এটা সঠিক খাদ্য এবং শরীর চর্চার সাহায্যে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন কিন্তু কিছু মহিলাকে ইনসুলিন নিতে হতে পারে। শিশুর জন্ম হওয়ার পরে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সেরে যায় কিন্তু সেই মহিলা এবং শিশু উভয়ের ক্ষেত্রে ভবিষ্যতে টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার আশঙ্কা থাকে।
টাইপ 1 ডায়াবেটিস এবং গর্ভকালীন ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করার জন্য খুব বেশী কিছু করা যায় না।

টাইপ 2 ডায়াবেটিস

দেহ ইনসুলিন তৈরি করলেও সেটা যদি ঠিক মত ব্যবহার করতে না পারে বা শরীরকে সাহায্য করার পক্ষে ইনসুলিনের পরিমাণ যদি খুব কম হয় তাহলে টাইপ 2 ডায়াবেটিস দেখা দেয়। এটা সাধারণত 40 বছরের বেশী বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে দেখা যায় তবে আরও কম বয়সী মানুষের মধ্যে, এমনকি শিশুদের মধ্যেও এর প্রকোপ বৃদ্ধি পাচ্ছে। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মানুষদের মধ্যে প্রায় 90% মানুষ টাইপ 2 ডায়াবেটিসে

ভোগেন। এই ধরণের ডায়াবেটিস জীবন শৈলীর কিছু অভ্যাস পরিবর্তন করার মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা যায় কিন্তু বহু ক্ষেত্রে বডি এবং/অথবা ইনসুলিন ইনজেকশনেরও প্রয়োজন হয়।

টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করার জন্য বেশ কিছু পদক্ষেপ গ্রহণ করা যায়।

কোন বিষয়গুলি ঝুঁকি বৃদ্ধি করে?

আপনার যদি:

- বয়স 40 বছর বা তার বেশী হয়
- ওজন বেশী হয় বা ওজনের বেশীভাগটা দেহের মধ্যভাগে থাকে
- উচ্চ ঝুঁকির গোষ্ঠীর অন্তর্ভুক্ত হন – আদিবাসী, আফ্রিকান, এশিয়ান, স্পেনীয় বা দক্ষিণ এশিয়ার বংশোদ্ভূত

আপনার যদি এগুলির একটি থাকে:

- ডায়াবেটিসের পারিবারিক ইতিহাস – বাবা-মা, ভাই, বোন বা ঠাকুরদা/ঠাকুমা (দাদু/দিদিমা)
- এমন একটি শিশুর জন্ম দিয়েছেন যার জন্মের সময় ওজন 4 কেজির (9 পাউন্ড) বেশী ছিল বা গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের ইতিহাস থাকে
- গ্লুকোজ সহনশীলতা বা ফাস্টিং গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক সীমার বাইরে থাকে
- উচ্চ কোলেস্টেরল এবং/অথবা উচ্চ রক্ত চাপ এবং/অথবা হৃদরোগ থাকে
- ডায়াবেটিস সংক্রান্ত স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন চোখ, স্নায়ু বা কিডনির সমস্যা

টাইপ 2

ডায়াবেটিস

প্রতিরোধ বা বিলম্বিত

করার জন্য আমি

কি করতে পারি?

যদি আপনার এমন কোনো ঝুঁকির বিষয় থাকে যা পরিবর্তন করা যায় না, যেমন বয়স এবং পারিবারিক ইতিহাস, তাহলেও কিছু গুরুত্বপূর্ণ ঝুঁকির বিষয়ের উপরে আপনার নিয়ন্ত্রণ আছে। সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে যে জীবন শৈলীতে এমন কি অল্প কিছু পরিবর্তন করলেও তা সেই সব মানুষদের টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে পারে বা তার সূচনাকে বিলম্বিত করতে পারে যাদের এই রোগ হওয়ার ঝুঁকি আছে।

সুস্থ জীবন শৈলীর জন্য কি করতে হবে?

স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, শারীরিক সক্রিয়তা এবং ধূমপান না করা হল কতগুলি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ, যা আপনি সুস্থ জীবন যাপন করা এবং রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করার জন্য নিতে পারেন।

ড্রান্ড ধারণা: “আমাকে বলা হয়েছে যে আমার প্রান্তিক ডায়াবেটিস আছে।”

“প্রান্তিক ডায়াবেটিস” বলে কিছু হয় না। হয় আপনার ডায়াবেটিস আছে বা নেই। আপনার পরীক্ষার ফলাফল বোঝার জন্য আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলা জরুরী যাতে আপনি সেই গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপগুলি মেনে চলতে পারেন যেগুলি আপনাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করবে। যদি আপনার পরীক্ষায় রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশী থাকে কিন্তু ডায়াবেটিস রোগ নির্ণয় করার মত যথেষ্ট বেশী না হয়, তাহলে আপনার চিকিৎসক সেটাকে “প্রাক-ডায়াবেটিস” (প্রিডায়াবেটিস), “গ্লুকোজ সহনশীলতার বৈকল্য” (ইমপেয়ার্ড গ্লুকোজ টলারেন্স) বা “ফাস্টিং গ্লুকোজের বৈকল্য” (ইমপেয়ার্ড ফাস্টিং গ্লুকোজ) আখ্যা দিতে পারেন। আপনার চিকিৎসক নির্দিষ্ট সময় অন্তর আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করবেন। স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং শারীরিক ভাবে আরও বেশী সক্রিয় থাকার মত জীবন শৈলীর পরিবর্তন টাইপ 2 ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগ প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ।

স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়াকে আপনার প্রাত্যহিক জীবনের অঙ্গ করে তুলুন

সব ধরণের খাবার স্বাস্থ্যকর খাবারের অঙ্গ হয়ে উঠতে পারে। স্বাস্থ্যকর খাবারের অর্থ কোনও একটি নির্দিষ্ট খাবার বা দিনের কোনো একটা খাবার নয়; আপনি প্রতিদিন যে খাবার খান তার ধরণই স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার জীবন শৈলী গঠন করে। এটা শুরু করার জন্য কতগুলি পরামর্শ হল:

- ভালোভাবে খাওয়া উপভোগ করুন। আপনার বন্ধু এবং পরিবারের সঙ্গে বসে খাওয়ার জন্য সময় বের করার কথা মনে রাখুন। এটা জীবনের একটা অত্যন্ত আনন্দদায়ক বিষয়।
- চারটি খাদ্য শ্রেণীর প্রত্যেকটি থেকে খাবার বেছে নিয়ে আপনার খাদ্যকে সুস্বাদু করে তুলুন। খাদ্য নির্বাচনের ক্ষেত্রে ইটিং ওয়েল উইথ কানাডা’স ফুড গাইড আপনাকে সাহায্য করতে পারে। (বিনামূল্যে কপি পাওয়ার জন্য 416-338-7600 নম্বরে টরন্টো পাবলিক হেলথ-কে ফোন করুন)
- খাবারে বিচিত্রতা রাখুন। বিভিন্ন খাদ্য শ্রেণীর থেকে খাদ্য নির্বাচন করুন এবং প্রতিটি শ্রেণীর মধ্যে বিভিন্ন খাবার খেয়ে দেখুন।
- আপনার শরীর কি চায় সেদিকে মনোযোগ দিতে শিখুন। খিদে পেলে তবেই খাবেন, যখনই মনে হবে “পেট ভরে গেছে” তখনই খাওয়া থামিয়ে দিন।
- যতটা সম্ভব নিয়মিত সময়ে খাবার খেতে চেষ্টা করুন। একটা পুষ্টিকর প্রাতরাশ দিয়ে দিনের সূচনা করুন।
- উচ্চ পরিমাণে ফাইবার বা আঁশযুক্ত খাবার খান যেমন গোটা শস্যের রুটি এবং সিরিয়াল, ডাল, লাল চাল, শাকসবজি এবং ফল।





- ফ্যাট বা স্নেহপদার্থ কম আছে এমন দুগ্ধজাত খাবার, চর্বি বিহীন মাংস এবং কম তেল দিয়ে বা কোনও তেল ছাড়া তৈরি করা হয়েছে এমন খাবার বেছে নিন।
- লবণ, অ্যালকোহল এবং ক্যাফেইনের পরিমাণ সীমিত রাখুন।

আসুন আরও সক্রিয় হই! প্রতিদিন শারীরিক ভাবে সক্রিয় থাকা উপভোগ করুন

- আপনি কি মনে করেন যে সক্রিয় থাকার জন্য প্রচুর সময় এবং প্রচেষ্টার প্রয়োজন হয়? সক্রিয় জীবন উপভোগ করা কত সহজ তা জানার জন্য পড়তে থাকুন।
- আরও বেশী সক্রিয় থাকার কিছু ভালো পদ্ধতি হল বাগানে কাজ করা, হাঁটা, নাচা বা বাচ্চাদের সঙ্গে খেলা করা।
 - সক্রিয় হতে শুরু করার পক্ষে কখনোই খুব দেরি হয়ে যায় না। ধীরে ধীরে শুরু করুন এবং সেটা ধীরে ধীরে বৃদ্ধি করে সপ্তাহে 150 মিনিট পর্যন্ত মাঝারি থেকে তীব্র অ্যারোবিক শরীর চর্চা করুন। এটা আপনি প্রতি দফায় 10 মিনিট বা তার বেশী সময়ের জন্য করতে পারেন। দ্রুত হাঁটা, সাঁতার কাটা বা সাইকেল চালানোর মাধ্যমে চেষ্টা করুন যাতে আপনার হৃদস্পন্দনের গতি বৃদ্ধি হয়।
 - সক্রিয় থাকার জন্য জিমে যাওয়া বা ব্যায়ামের ক্লাসে ভর্তি হওয়ার প্রয়োজন নেই। আরও বেশী সক্রিয় থাকার অনেক উপায় আছে। বিভিন্ন ধরনের কার্যকলাপ চেষ্টা করে দেখুন এবং আপনার জন্য যেটা সঠিক সেটা বেছে নিন।
 - একটুখানিরও মূল্য অনেক – আপনার গাড়ি পার্ক করে রেখে হাঁটুন, এবং/অথবা আরও বেশী করে সিঁড়ি ব্যবহার করুন।
 - কিভাবে শুরু করবেন জানার জন্য পাবলিক হেলথ এজেন্সি অফ কানাডা – টিপস টু গेट অ্যাক্টিভ ওয়েবসাইট পরিদর্শন করুন (পরের পাতা দেখুন)। বিনামূল্যে কানাডিয়ান ফিজিক্যাল অ্যাক্টিভিটি গাইডলাইনস-এর একটি কপি পেতে টরন্টো পাবলিক হেলথকে 416-338-7600 নম্বরে ফোন করুন।

স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং সক্রিয় জীবনযাপন আপনাকে আরও উদ্দীপনা পেতে, মানসিক চাপ কমাতে এবং নিজের সম্বন্ধে আরও ভালো অনুভব করতে সাহায্য করবে। মনে রাখবেন...এমন কি ছোট ছোট পদক্ষেপও অনেক বড়

পরিবর্তন আনতে পারে। নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনি টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করার লক্ষ্যে কি কি পদক্ষেপ নিতে পারেন।

ধূমপান এবং ডায়াবেটিসের মধ্যে সম্পর্ক কি?

- যে সব ব্যক্তির ধূমপান করেন বা তামাক ব্যবহার করেন তাদের অধূমপায়ীদের তুলনায় টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা কমপক্ষে 50% বেশী।
- ধূমপায়ীদের উদরে বা “পেটে” চর্বি বেশী থাকে। এই ধরনের চর্বি দেহকে আরও বেশী ইনসুলিন প্রতিরোধী করে তোলে।
- সিগারেটের ধোঁয়ায় থাকা নিকোটিন দেহকে আরও বেশী ইনসুলিন প্রতিরোধী করে তুলতে পারে। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ধূমপায়ীদের অধূমপায়ীদের তুলনায় আরও বেশী পরিমাণে ইনসুলিনের প্রয়োজন হতে পারে এবং তাদের ব্লাড সুগারের ওপর নিয়ন্ত্রণ আরও নিকৃষ্ট হয়।
- সিগারেটের ধোঁয়ায় থাকা রাসায়নিক পদার্থ রক্তবাহী নালীর কোষের আন্তরণকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। যে সমস্ত ধূমপায়ীদের ডায়াবেটিস আছে তাদের ক্ষতিগ্রস্ত রক্তবাহী নালীর কারণে রোগ হওয়ার সম্ভাবনা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত অধূমপায়ী ব্যক্তিদের তুলনায় বেশী।
- আপনি যদি ধূমপান করেন তাহলে তা ছেড়ে দিতে চেষ্টা করুন। ধূমপান বন্ধ করার ওষুধ ব্যবহার করলে আপনার সফল ভাবে ধূমপান ত্যাগ করার সম্ভাবনা দ্বিগুণ হতে পারে।
- টরন্টো পাবলিক হেলথ আপনাকে এটা শুরু করতে সাহায্য করতে পারে। 416-338-7600 নম্বরে ফোন করুন বা আমাদের ওয়েবসাইটের লাইভ ই-চ্যাট ব্যবহার করে দেখুন।
- স্মোকিং হেল্পলাইন কানাডিয়ান ক্যান্সার সোসাইটি দ্বারা প্রদত্ত একটি পরিষেবা যা বিনামূল্যে পাওয়া যায়, এতে গোপনীয় ভাবে, কোনও সমালোচনা না করে মানুষকে ধূমপান/তামাকের ব্যবহার বন্ধ করার জন্য সহায়তা প্রদান করা হয়। 1-877 513-5333 নম্বরে ফোন করুন।



দ্রাব্য ধারণা: “টাইপ 2 ডায়াবেটিস গুরুতর কিছু নয়।”

সব ধরণের ডায়াবেটিসই গুরুতর। কানাডীয়দের মধ্যে অক্ষমতা এবং মৃত্যুর একটি প্রধান কারণ হল ডায়াবেটিস জনিত স্বাস্থ্য সমস্যা। ডায়াবেটিস নিরাময় করা যায় না কিন্তু জীবন শৈলীর সচেতন পরিবর্তন, বড়ি এবং/অথবা ইনসুলিনের সাহায্যে একে নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব।

দ্রাব্য ধারণা: “অত্যধিক পরিমাণে চিনি খেলে ডায়াবেটিস হয়।”

খুব বেশী চিনি খাওয়ার কারণে ডায়াবেটিস হয় না। ডায়াবেটিস একটি জটিল রোগ এবং সেটি সম্ভবত অনেকগুলি বিষয়ের কারণে দেখা দেয়। কোনও ব্যক্তির ডায়াবেটিস রোগ নির্ণয় করা হলে তার চিনি খাওয়ার পরিমাণ সীমিত করা গুরুত্বপূর্ণ। একজন ডায়েটিশিয়ান খাদ্য পরিকল্পনা করতে সাহায্য করতে পারেন।

আমার ডায়াবেটিস আছে কিনা কিভাবে বুঝবো?

আপনার কতগুলি উপসর্গ সম্বন্ধে সচেতন থাকা প্রয়োজন:

- অত্যধিক তৃষ্ণা
- ঝাপসা দৃষ্টি
- ঘন ঘন প্রস্রাব
- ঘন ঘন বা বারবার সংক্রমণ হওয়া
- ওজন কমে যাওয়া বা বৃদ্ধি পাওয়া
- হাত বা পায়ে অসাড় ভাব/ঝিনঝিন করা
- অত্যন্ত ক্লান্ত বোধ করা বা শক্তির অভাব
- কাটা বা ক্ষত সারতে সময় লাগা

আপনার বয়স যদি 40 বছর বা তার বেশী হয় তাহলে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার আশঙ্কা আছে এবং আপনার অন্ততপক্ষে প্রতি তিন বছর অন্তর পরীক্ষা করানো প্রয়োজন। আপনার যদি ডায়াবেটিসের অন্যান্য ঝুঁকিগুলির কোন একটি থাকে তাহলে আপনার বয়স যাই হোক না কেন আপনার আরও ঘন ঘন পরীক্ষা করানো দরকার।

আপনার যদি টাইপ 2 ডায়াবেটিস রোগ নির্ণয় করা হয়ে থাকে তাহলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করার জন্য আপনার জীবনশৈলীকে আরও স্বাস্থ্যকর করে তোলার লক্ষ্যে পরিবর্তন করা গুরুত্বপূর্ণ, যা এই রোগের কারণে অতিরিক্ত স্বাস্থ্য সমস্যা হওয়া প্রতিরোধ করতেও সাহায্য করতে পারে। আপনার যদি ডায়াবেটিসের কোনও উপসর্গ থাকে তাহলে আপনার পারিবারিক চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন।

আরও তথ্যের উৎস

- কানাডিয়ান ডায়াবেটিস অ্যাসোসিয়েশন
1-800-BANTING (226-8464) diabetes.ca
- নিকটস্থ ডায়াবেটিস শিক্ষা কেন্দ্রে উপলভ্য বিভিন্ন কর্মসূচী এবং পরিষেবা সম্বন্ধে জানতে আপনার স্থানীয় হাসপাতাল বা কমিউনিটি স্বাস্থ্য কেন্দ্রের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।
- হেলথ কানাডা – **কানাডাস ফুড গাইড**
canadasfoodguide.net
- পাবলিক হেলথ এজেন্সি অফ কানাডা – **কানাডিয়ান ফিজিক্যাল অ্যাক্টিভিটি গাইডলাইনস**
phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/03paap-eng.php
- উইমেন’স হেলথ ম্যাটারস
womenshealthmatters.ca
- ডায়েটিশিয়ানস অফ কানাডা
dietitians.ca
- CANRISK প্রশ্নাবলী
আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি সম্পর্কে জানুন:
<http://www.healthycanadians.gc.ca/health-sante/disease-maladie/diabetes-diabete/canrisk/index-eng.php>
- ডায়াবেটিস শিক্ষা কর্মসূচী
আপনার যদি টাইপ 2 ডায়াবেটিস থাকে এবং আপনি যদি জানতে চান যে কিভাবে সেটা নিয়ন্ত্রণ করবেন তাহলে পরিদর্শন করুন
torontodiabetesreferral.com

PH0802SS030 - Bengali