



# BASIC INFORMATION: Diabetes SELF CARE

Department of Endocrinology, Diabetes & Metabolism

Christian Medical College, Vellore-632 004.

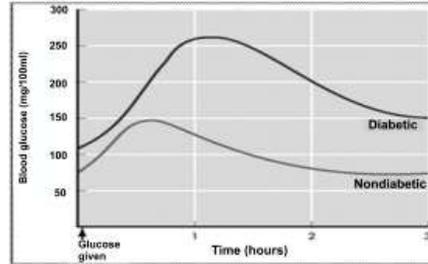


দীর্ঘমেয়াদী যাত্রাতে মধুমেহ, একটি এমন স্থিতি যাতে নিরন্তর চিকিৎসার দেখাশোনা, শিক্ষা এবং তীব্র জটিলতা কে থামানোর এবং দীর্ঘকালীন জটিলতার ঝুঁকিগুলিকে কম করার জন্য সাহায্য অত্যন্ত জরুরি হয়। একটি মধুমেহ শিক্ষক অথবা চিকিৎসকের সাহায্যের সাথে বোঝা এবং সর্ব প্রবন্ধনে ঠিক করার শিক্ষা মধুমেহ সম্বন্ধী সমস্যা গুলিকে প্রবন্ধন করার সর্বোচ্চ উপায়। শেখার জন্য অনেক কিছু আছে, কিন্তু এটি এক করা যাবে না, এই তথ্যটি দেখা আপনাকে তৈরী করা হবে এবং মধুমেহ শিক্ষক এবং চিকিৎসকের সাথে সফর জারি রাখতে হবে।

## 1. মধুমেহকি?

মধুমেহ মানে আপনার রক্তের শর্করা (ব্রাড সুগার নামে ওপরিচিত) খুব উচ্চ। আমাদের রক্তের সর্বদা কিছু শর্করা আছে কারণ স্বাভাবিক কাজ জন্য, আমাদের শরীরের শক্তি জন্য শর্করা প্রয়োজন। কিন্তু আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য অনেক বেশি শর্করা ভাল নয়।

খাবারের আগে সাধারণত আমাদের রক্তের শর্করা মাত্রা ৭০-১০০ মিলিগ্রাম / ডিএলএবং খাওয়া কম হওয়ার পরে ১৪০ মিলিগ্রাম / ডিএলএ হয়।  
মধুমেহ সেখানে থাকবে যদি খাবারের আগে রক্তের চিনি বেশি হয় বা ১২৬ মিলিগ্রাম ডিলের সমান হয় /  
অথবা ১২ ঘণ্টা পর খাওয়া হয় তার চেয়ে বেশি বা ২০০ মিলিগ্রাম / ডিএলএ বেশি।



## 2. উচ্চ শর্করা কেন ভাল না? মধুমেহ জটিলতা কি?

উচ্চ শর্করার রক্তের ভারসাম্য বংশাঙ্ক স্থিতি সাধন করে, তাই আমাদের শরীরের সমস্ত অংশ প্রভাবিত হতে পারে। কিন্তু প্রসারে। কিন্তু প্রধান সমস্যা গুলির নীচে দেখানো হয়েছে:

- অন্ধ কারের নতুন বিষয় গুলির প্রধান কারণ
- ২৫ গুণ বেশি চোখের সমস্যা

২০ গুণ বেশি অস্বাভাবিক ভঙ্গির প্রবণতা  
স্বাভাবিক ক্ষতির কারণে যৌন ভাঙ্গাস

প্যারাপাদিস (ষ্টোক) জন্য ৬ টাইমস উচ্চ ঝুঁকি

হৃদরোগের জন্য ২-৩ গুণ উচ্চ ঝুঁকি

৫ বারকিডনি ব্যর্থতার মুখোমুখি

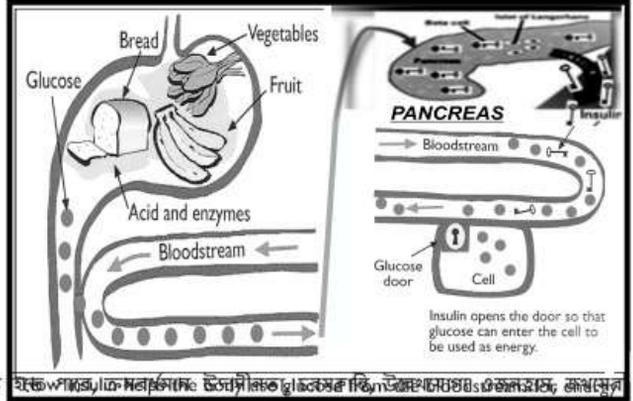
### 3. যখন আমরা খাই তখন কী হয় এবং ইনসুলিনে র ভূমিকা কী, কেন আমরা উচ্চ রক্ত শর্করা পান?

- আমরা খায় খাদ্য টি খাই, তার পর খাদ্য গুলি কে শর্করার রূপে ভাঙা হয়ে যেটি হলো আমাদের শরীর এর শক্তির উৎস (গেণী, যকু, চর্বি)। এই শর্করাটি পিটার প্রাচীরের মাধ্যমে রক্তের ধারাতে শোষিত হয়। রক্তের সাহায্যে শর্করাকে আমাদের দেহের সব অঙ্গে পৌঁছানো হয়।
- আমাদের একটি অঙ্গ আছে যার নাম পেনেট্রজ (ইনসুলিন ফ্যাক্টরি) আছে, যা রক্তের শর্করা মাত্রা পরিবর্তিত করার জন্য ইনসুলিন তৈরি করে। ইনসুলিন রক্তে প্রবেশ করে এবং শর্করার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের শরীরের প্রতিটি অঙ্গেতে যায়।
- প্রতিটি কোষ (মস্তিষ্ক, জীবানু, ইত্যাদি) মধ্যে আমাদের শরীরের প্রবেশ করার জন্য রক্তের শর্করার জন্য ছোট দরজা এবং একটি চাবির প্রয়োজন হয় কোষের দরজা খোলা জন্য
- ইনসুলিন একটি রসায়ন যা একটি চাবির হিসেবে কাজ করে যেটি কোষের দরজা গুলিকে খুলতে সাহায্য করে এবং শক্তি প্রাপ্ত করার জন্য কোষের মধ্যে শর্করাকে প্রবেশ করতে সাহায্য করে।
- একবার শর্করা কোষে প্রবেশ করলে রক্তে শর্করার মাত্রা নীচে নেমে আসে।
- ইনসুলিন ছাড়া শর্করাগেণী, চর্বি এবং লিভারে প্রবেশ করতে পারে না, তাই শক্তিও তৈরী হয়ে না যার কারণে রক্তে শর্করার মাত্রা বাড়ে থাকে।

মধুমেহ যখন উন্মুক্ত থাকে যখন অল্পাংশ ইনসুলিন ছাড়াই বিফল হয়ে বা লক্ষ্যবস্তু কোষগুলি ইনসুলিনের কর্মের বিরোধিতা করে।



The pancreas secretes insulin in response to glucose levels in the blood



মধুমেহ বা গাঁড়ের সঙ্গে মোটামুটি ত্রিশের সাথে উপস্থিত হতে পারে, ক্রমবর্ধমান উদাসীনতা, চরমক্লান্তি, উল্লেখযোগ্য ওজনহ্রাস, জখমের

### 4. আমরা মধুমেহ আছে কিনা জানি কিভাবে? মধুমেহ উপসর্গ কী?

মধুমেহ রোগীদের সঙ্গে মোটামুটি ত্রিশের সাথে উপস্থিত হতে পারে, ক্রমবর্ধমান উদাসীনতা, চরমক্লান্তি, উল্লেখযোগ্য ওজনহ্রাস, জখমের অনিরাশয়, অকথ্যতা, তীব্র ব্যথার উত্তেজনা, দৃষ্টিভঙ্গি ব্যাপসা ইত্যাদি।

আপনার রক্তের চিনি পরীক্ষাকরুন যদি আপনার এইগুলির মধ্যে কোল টি থাকে:



ঘনমূত্রত্যাগ



অস্বাভাবিক ক্লান্তা, বিশেষকরে মিষ্টিপা পীয়নজন্য



ওজনহ্রাস



বিছানাভেজানো এমন কিটমালেট প্রসিষ্করণপরে



পেটব্যথা

তবে মনে রাখবেন কিছু কিছু ঘটনা হতে পারে :



ক্রমাগত সংক্রমণ



ক্ষত এবং ফোঁড়া হ্রাস হ্রাস



ব্যাপসা দৃষ্টি



হঠাৎ হজম হ্রাস হ্রাস বৃদ্ধিস



আচরণগত সমস্যা

## 5. মধুমেহর বি ভিন্ন ধরনকি?

মধুমেহ চার প্রকার:

**কাটাইপ-১ মধুমেহ** – অগ্নাশয় মধ্যে কোষের আয়তন ধ্বংস কারণে ইনসুলিন রোগের সূত্র থেকে প্রয়োজন হয়। এটি যেকোন বয়সে বাচ্চা, কিশোরবয়স এবং ভ্রূণ বয়স্কদের মধ্যে সাধারণভাবে ঘটতে পারে। এই অবস্থার মধ্যে অগ্নাশয় খুব কম ইনসুলিন উৎপাদন করে, অতএব দীর্ঘকালীন ইনসুলিন চিকিৎসা একটি আবশ্যিক।

**খাটাইপ-২ মধুমেহ** – এটি মধুমেহর সবচেয়ে সাধারণ প্রকার। এটি সাধারণত ৪০ বছর বয়সের মধ্যে শুরু হয়।

ওজন বাড়ানো এবং নিষ্ক্রিয়তা বৃদ্ধির ফলে টাইপ ২ মধুমেহ হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে। মধুমেহর এই ধরনের মধ্যে অগ্নাশয় খেতে ইনসুলিন উৎপাদন করে, যে কারণে পেচি, পেপী এবং যকৃৎ কোষ উপলব্ধ ইনসুলিন কর্মের প্রতিরোধী।

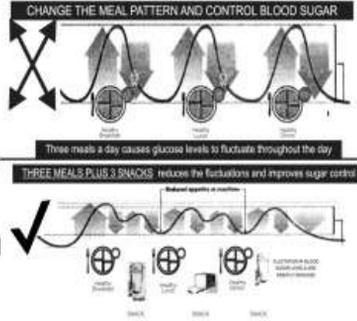
**গাগর্ভাব স্বায়ম ধুমেহ** – গর্ভাবস্থা অস্থায়ী উচ্চ রক্তচাপ শর্করা।

**ঘ। অন্যান্য প্রকার** – আপনার চিকিৎসক আপনাকে বলবেন যদি আপনার আছে। স্টেরয়েডের মত ঔষধের কারণে শর্করা বৃদ্ধি করে।

## 6. মধুমেহ হকিভাবে পরিচালনা করি? এটি সহজ ধাপ গুলি হল:



1. **সুখ্যাবার** – ধীরে ধীরে খাওয়া, চিনি, শর্করা, লবণ ও তেল নিয়ন্ত্রণ করুন।
2. **ব্যায়াম** – সর্বাধিক স্বাস্থ্যসুবিধা পাওয়ার জন্য আপনাকে দৈনিক ৩০ থেকে ৬০ মিনিট ব্যায়াম অনুশীলন করা উচিত, প্রত্যেক বার ১০ মিনিটের জন্য। ২০ মিনিটের মধ্যে ১ কিলোমিটার হাঁটার অভ্যাস করা উচিত। আপনার গতি বৃদ্ধি করা উচিত ২ কিলোমিটার একই সময়ে প্রায় ২ মাসে। অন্যান্য ব্যায়াম: সাঁতার, নাচ, সাইক্লিং, ভলিবল খেলা, বাস্কেটবল ইত্যাদি অন্যান্য কার্যক্রম যেমন মধুমেহ রোগীদের মধ্যে উপকারী।
3. **নিয়মিত পরীক্ষা** – রক্ত শরীরের পরীক্ষা করা উচিত। লক্ষ্যমাত্রা: উপবাস রক্ত শরীর (৭০-১২০ মিলিগ্রাম / ডিএল) এবং খাবারের ২ ঘণ্টা পর (১০০-১৮০ মিলিগ্রাম / ডিএল)



যদি আপনার মধুমেহ মেলিটাস থাকে তবে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় গুলি আনুন আপনার "ABCs" নিয়ন্ত্রণ করে রাখুন:

**"A" A1c এর জন্য প্রদর্শিত** : A1c হল একটি রক্তের চিনি পরীক্ষা যার মাধ্যমে যে আপনার রক্তের চিনির স্বরূপিত ২-৩

মাসের মধ্যেই হয়েছে। (আপনার লক্ষ্য A1c স্বরূপিত ৭% নীচে রাখা উচিত)

**"B" রক্ত চাপের জন্য দাঁড়িয়ে আছে**: যদি আপনার মধুমেহ থাকে, তবে উচ্চ রক্তচাপ হওয়া রোগ এবং বৃক্করোগের ঝুঁকি এনে দেয়। (আপনার লক্ষ্য রক্ত চাপ স্বরূপিত ১৩০ / ৮০ মিমি এইচ জি নীচে থাকা উচিত)

**"C" "কোলেস্টেরল" এর জন্য দাঁড়িয়ে**: এবং জটিলতা উচ্চ কোলেস্টেরল (ফ্যাট) হৃদরোগ, স্ট্রোক এবং অন্যান্য গুরুতর সমস্যার ঝুঁকি বাড়ায়। (আপনার লক্ষ্য এলডিএল কোলেস্টেরল লক্ষ্য ১০০ এমজি / ডিএল নীচে রাখা উচিত)



## 7. মধুমেহ নিয়ন্ত্রণব্য বহুত ঔষধিক?

**A. ইনসুলিন:** সব টাইপ ১ মধুমেহ রুগীদের ইন্সুলিন প্রয়োজন হয়ে। সব টাইপ ১ মধুমেহতে রুগীদের ইনসুলিনের দরকার হয়ে, টাইপ ২ মধুমেহ রুগীদের যারা শুরুরে খাবার খায় বা মৌখিক মধুমেহ ওষুধ খায় তাদের ইন্সুলিন চিকিৎসাসত্ত্বে প্রয়োজনেও। বিভিন্ন ইনসুলিন প্রস্তুতির একটি সম্প্রসারিত বৈচিত্র এখন পাওয়া যায়। আপনার চিকিৎসক আপনার উপযুক্ত ইনসুলিনের প্রকটি বলবেন।

**B. মধুমেহ ব্যবহৃত ট্যা বলেট / ওষুধ কি কি?** এই ওষুধ গুলি আপনার ইন্সুলিন স্তর বাঁধতে সাহায্য করে (গ্লিসিপিরিডিড, গ্লিবিগ্লিডিড, গ্ল্যাগ্লিডিড এবং গ্ল্যাগ্লাসে) এবং কোসেডের প্রতিরোধ কম করে (মেটফরমিন, পিওগলিডোনে)। লক্ষ্য অর্জন করার জন্য এবং ওষুধের সমতা করার জন্য আপনার চিকিৎসকেরসাথে পরামর্শ অত্যন্ত প্রয়োজনেও।

## 8. আমার মধুমেহ হনিয়ন্ত্রিত হয় যখন আমি ওষুধ বন্ধ করতে পারি?

বেশির ভাগক্ষেত্রে, মধুমেহ রোগীরা রক্তচাপের প্রয়োজন হবে ক্ষতিকর জীবন।

তাই ঔষধ বন্ধ করবেন না এমনকি রক্তের শর্করামাত্রাপরীক্ষা করা হয়।

সর্বদা ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ গ্রহণ করুন।

## 9. মধুমেহ জন্য চিকিৎসা সা যদি ওআমি যন্ত্র নেওয়া উচিতকি?

**ক। হাই পোগ্লাইসি মিয়াকি:** হাইপোগ্লাইসি মিয়াকি একটি অবস্থা যেখানে রক্তে চিনির পরিমাণটি কমে যায় ( $<70\text{mg/dl}$ )। তার মূখ্য কারণ গুলি:

সম্মতন খাবার না খাওয়া, ওষুধবদলকরা এবং বেশিরপরিমাণে এখাওয়া বেশিকাজকরা

**ব্যবস্থাপনা:** যদি আপনি নিজের মধ্যে অল্প রক্তে শর্করার লক্ষণ দেখতে

তেনা তাহলে গ্লুকোমিটার দেয়ার রক্তে শর্করার পরিমাণ পরীক্ষা করুন। যদি উদ্ভেতা  $<90$

এর কম থাকে তাহলে এই উপায়গুলি তখনি করা উচিত: ২ থেকে ৩ চামচ গ্লুকোজ,

১ কাপ ফলেররস, ২ চামচ চিনি অথবা মধু, ১৫ মিনিট পর আবার পরীক্ষা করুন। যদি শর্করা

তখন কম থাকে তাহলে অল্প খাবার খেতে হবে। খাবার খাবার ৩০ মিনিট পর আবার

পরীক্ষা করুন আর নিশ্চিত করুন যে শর্করার মাত্রা  $90$  মিগ্রা/ দল এর ওপরে আছে

**দ্রষ্টব্য:** যদি আপনি নিজের রক্ত শর্করার পরিমাণ পরীক্ষা করতে অক্ষম থাকেন এবং আপনি যদি নিজের মধ্যে গ্লুকোজ দেখতে পান তাহলে কোনোভাবে তিক করা রচেষ্টা করুন

কারণ এ কটবেশি রক্তে শর্করার পরিমাণ ন একটুকম থাকার থেকে কম ক্ষতি কারক।

নিজের সাথে সর্বক্ষণ গ্লুকোমিটার, গ্লুকোজ/ চিনি/ চকলেট/ কিমসিস  
রাখা উচিত জরুরি অবস্থাতে যদি আপনি ইন্সুলিন লিচ্ছেন

## খ। আ পনার পায়ের যত্ন নে ওয়া:

- আপনি আপনার হাত যেমন ভাবে পরিষ্কার করেন সমান ভাবে আপনার পা গুলি কে ধোয়া উচিত।
- খালি পায়ের হাত উচিত নয়, না ভিতরে না ঘরের বাইরে।
- আপনার জুতা পরীক্ষা প্রত্যেক দিন করা উচিত যার থেকে ফাটল ধরা, পাথর, নখ এবং অন্যান্য অনিয়ম যার জন্য আপনার চামড়াতে ক্ষালা হতে পারে।

গ। ধূমপান ত্যাগ এবং আলবদর গঙ্গা থেকে দুর্বে থাকুন  
স্বাস্থ্য কর রাখতে আপনার রক্তের চিনি খুব  
বেশি বাখুব কম হ ওয়া উচিত নয়

## নিয়ন্ত্রণের শর্করা

কারণ: অল্প খাবার, বেশি ইন্সুলিন  
অভাবে শিকা জকরা  
সূচনা: হঠাৎ,  
ইনসুলিন মাত্রা দিতে পারে



ঝাঁকুনি দার



দ্রুত হৃদযবি  
রাট



ঘাম



মাথা ঘোরা



উদ্ভিন্ন



শুধা



অক্ষদৃষ্টি



দুর্বলতা  
প্তি



মাথা ব্যাথা



খিটিখটে



1. হালকা গরম জল এবং সাবো  
নদিয়োগ্রিত দিন আপনার  
পা ধোয়া।



2. আপনার পা যেভা  
ন শুকিয়ে ফেলুন নখি শেবভাবে  
পায়ের আসুলের মধ্যে।



3. চোখা, কাটা বা খিট, দাল বা  
দোজালের অন্য আপনার পা পরীক্ষা  
করুন। আপনার চিকিৎসক কে যতটা  
সহন সহনবদন যখন আপনি কি দুজল  
বেকবেন।



4. খালি পায়ের ভেতর বা বাইরে  
চলবেন না

## ফুট মধুমেহ যত্ন এর আইরি শহম

খাওয়া স্বাস্থ্যকর  
সক্রিয় থাকুন  
ইতিবাচক ভাবে