



গর্ভকালীন ডায়াবেটিস: সংক্ষিপ্ত নির্দেশিকা

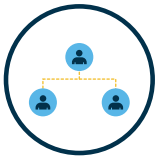
গর্ভকালীন ডায়াবেটিস কী?

- গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে গর্ভাবস্থায় রক্তে গ্লুকোজ (চিনি) এর মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি থাকে।
- আপনি যখন খাবার খান, তখন আপনার শরীর খাবারের কার্বোহাইড্রেটকে গ্লুকোজে পরিণত করে, যা রক্তে প্রবেশ করে।
- শরীরে ইনসুলিন তৈরি হয়, যা রক্ত থেকে গ্লুকোজকে আপনার কোষে নিয়ে যেতে সাহায্য করে, যাতে শরীর শক্তি পায়।
- গর্ভাবস্থায় তৈরি হওয়া হরমোন ইনসুলিনকে ঠিকমতো কাজ করতে বাধা দিতে পারে।
- এর ফলে গ্লুকোজ রক্তের মধ্যেই থেকে যায়, রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যায় এবং গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়।

কেন কিছু মানুষের গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস যে কারও হতে পারে। আপনি একা নন, এবং এটি হওয়ার জন্য আপনি কোনো ভুল করেননি।

নিম্নলিখিত কারণগুলোর জন্য আপনার ঝুঁকি কিছুটা বেশি হতে পারে:



আপনার পারিবারিক
স্বাস্থ্য ইতিহাস



আপনার বয়স



আপনার চিকিৎসা-
সংক্রান্ত পূর্বের ইতিহাস



আপনার সাংস্কৃতিক
পটভূমি



আপনার ওজন



আপনি যে ধরনের ওষুধ
ব্যবহার করছেন

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বেশ সাধারণ, এবং এর চিকিৎসা করা যায়। সঠিক যত্ন ও দেখভালের মাধ্যমে আপনি একটি সুস্থ গর্ভাবস্থা এবং সুস্থ সন্তান পেতে পারেন।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস এবং আপনার শিশুর স্বাস্থ্য

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের কারণে যেসব ঝুঁকি বাড়তে পারে:

- গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ
- বড় আকারের শিশুর জন্ম হওয়া
- আপনার শিশুর জন্মের পর রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম থাকা (লো ব্লাড সুগার হওয়া)।

ডায়াবেটিসের যত্ন নিলে, আপনি এসব ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারেন।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের যত্ন নেওয়া

আপনার ডাক্তার বা ডায়াবেটিস পরিচর্যা দল আপনাকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের যত্ন নেওয়ার জন্য একটি পরিকল্পনা করতে সহায়তা করবে। এর মধ্যে যা যা থাকতে পারে:



সুস্থকর খাদ্যাভ্যাস

সঠিক ভারসাম্যপূর্ণ স্বাস্থ্যকর খাবার আপনাকে এবং আপনার শিশুকে পুষ্টি জোগায়। এটি আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা একটি স্বাস্থ্যকর সীমার মধ্যে রাখতে সাহায্য করে।



নড়াচড়া তথা শরীর সচল রাখা

এতে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা স্বাস্থ্যকর সীমার মধ্যে রাখতে সহায়তা করে এবং আপনার শরীরকে ফিট রাখে, যাতে আপনার শিশুর জন্মের জন্য আপনি ভালোভাবে প্রস্তুত থাকতে পারেন।



রক্তে গ্লুকোজ পরীক্ষা

এগুলো আপনাকে বুঝতে সাহায্য করে খাবার ও শারীরিক কার্যকলাপ কীভাবে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রাকে প্রভাবিত করে, এবং কীভাবে এই মাত্রা সুস্থ সীমার মধ্যে রাখা যায়।



ইনসুলিন ও ওষুধ

অনেক মহিলার জন্য ইনসুলিন বা অন্যান্য ওষুধ ব্যবহার করা প্রয়োজন হয়, যাতে তারা তাদের ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন এবং রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা সুস্থ সীমার মধ্যে রাখতে পারেন।

আপনার শিশুর জন্মের পর

- গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সাধারণত শিশুর জন্মের পর সেরে যায়। আপনার শিশু ডায়াবেটিস নিয়ে জন্ম হবে না।
- কিন্তু ভবিষ্যতে আপনার এবং আপনার শিশুর উভয়েরই টাইপ ২ ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।
- নিয়মিত ডায়াবেটিস পরীক্ষা করানো এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সুস্থ থাকতে সহায়তা করতে পারে।
- আপনার জন্য কোন কোন স্বাস্থ্য পরীক্ষা প্রয়োজন, তা নিয়ে আপনার ডাক্তার বা ডায়াবেটিস বিষয়ে অভিজ্ঞ স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে কথা বলুন।



এনডিএসএস (NDSS) এবং আপনি

আরও তথ্য ও সহায়ক উপকরণ (আপনার ভাষাসহ) পেতে ndss.com.au ওয়েবসাইটে যান অথবা ফোন করুন **এনডিএসএস হেল্পলাইন 1800 637 700**।

নোট: এই তথ্যটি শুধুমাত্র একটি সাধারণ দিকনির্দেশনা হিসেবে দেওয়া হয়েছে। এটি ব্যক্তিগত চিকিৎসা পরামর্শের বিকল্প নয়। আপনার স্বাস্থ্যের বিষয়ে কোনও উদ্বেগ থাকলে, বা আরও কোনও প্রশ্ন থাকলে, অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।