

টাইপ ২ ডায়াবেটিস: সংক্ষিপ্ত নির্দেশিকা

টাইপ ২ ডায়াবেটিস কী?

- টাইপ ২ ডায়াবেটিস এমন একটি অবস্থা, যেখানে 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।
- টাইপ ২ ডায়াবেটিসে আপনার শরীর পর্যাপ্ত ইনসুলিন তৈরি করতে পারে না, অথবা যে ইনসুলিন তৈরি হয় তা ঠিকমতো কাজ করে না।
- এর ফলে গ্লুকোজ (চিনি) রক্তের মধ্যেই থেকে যায় এবং রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যায়।

টাইপ ২ ডায়াবেটিসের লক্ষণসমূহ



বারবার পিপাসা লাগা বা স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি পানি/পানীয় খাওয়া



বারবার প্রস্রাব করার জন্য টয়লেটে যাওয়া



অস্বাভাবিকভাবে ক্লান্ত বা অবসন্ন লাগা



দৃষ্টিশক্তি ঝাপসা হওয়া



ঘা বা কাটা জায়গা ধীরে ধীরে শুকানো বা সেরে উঠা



বারবার সংক্রমণ বা অসুস্থ হয়ে পড়া

ডায়াবেটিসের উপসর্গগুলো সাধারণত রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি থাকলে দেখা দেয়। এই উপসর্গগুলোর যেকোনওটি লক্ষ্য করলে, এমনকি আপনার টাইপ ২ ডায়াবেটিস আগে থেকেই নির্ণয় করা থাকলেও, দয়া করে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

আপনি নিজের ডায়াবেটিসের যত্ন নিলে সামগ্রিকভাবে সুস্থ থাকা সহজ হয়।

আপনার ডাক্তার বা ডায়াবেটিস সংক্রান্ত স্বাস্থ্য-পেশাজীবী আপনার সঙ্গে আলোচনা করে ডায়াবেটিসের যত্ন নেওয়ার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করবেন।

এর মধ্যে যা যা থাকতে পারে:



সুস্থকর খাদ্যাভ্যাস

আপনার শরীরকে পুষ্টি জোগায় এবং রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা একটি সুস্থ সীমার মধ্যে রাখতে সহায়তা করে



নড়াচড়া তথা শরীর সচল রাখা

শরীরের শক্তি হিসেবে গ্লুকোজ ব্যবহার করতে সাহায্য করে এবং ইনসুলিনকে আরও ভালোভাবে কাজ করতে সহায়তা করে



রক্তে গ্লুকোজ পরীক্ষা

খাবার ও শারীরিক কার্যকলাপ কীভাবে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রাকে প্রভাবিত করে, তা আপনাকে বুঝতে সাহায্য করে



ইনসুলিন ও ওষুধ

রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে, যাতে তা একটি সুস্থ মাত্রার মধ্যে থাকে



ডায়াবেটিসের স্বাস্থ্য পরীক্ষা

আপনার চোখ, কিডনি, হৃদযন্ত্র, পা এবং স্বায়ুর নিয়মিত পরীক্ষা যেকোনো সমস্যা দ্রুত শনাক্ত ও চিকিৎসা করতে সাহায্য করে



ওজন নিয়ন্ত্রণ করা

ইনসুলিনকে আরও ভালোভাবে কাজ করতে সাহায্য করে, হৃদরোগের ঝুঁকি কমায় এবং আপনার শক্তি ও মনের অবস্থা (মুড) ভালো রাখতে সহায়তা করে



ধূমপান না করা

ধূমপান ছেড়ে দিলে আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি খুব দ্রুত শুরু হয় এবং ডায়াবেটিসের সঙ্গে সম্পর্কিত জটিলতার ঝুঁকি অনেক কমে যায়

কখন আপনার ডাক্তারের কাছে যাবেন

- যদি আপনি ডায়াবেটিসের কোনো উপসর্গ লক্ষ্য করেন।
- যদি আপনার নিয়মিত ডায়াবেটিস স্বাস্থ্য পরীক্ষা করার সময় হয়ে যায়।
- যদি আপনার ডায়াবেটিস বা ওষুধ সম্পর্কে দুশ্চিন্তা, চাপ অনুভব হয়, বা কোনো প্রশ্ন থাকে।



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।