DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

ডায়াবিটিস চেক-আপ কেন গুরুত্বপূর্ণ

Bengali (Sylheti)

ইজি রিড

এই পুস্তিকায় কি আছে?

কেন ডায়াবিটিস চেক-আপ গুরুত্বপূর্ণ? 3

যদি আমাকে ডায়াবিটিস চেক-আপে আমন্ত্রণ না জানানো হয়ে থাকে? 5

ডায়াবিটিস চেক-আপে কী ঘটে? 6

ডায়াবিটিস চেক-আপের পরে কী ঘটে? 11

DiABETES UK

এই পুস্তিকাটি Diabetes UK থেকে এবং এটির জন্য Lilly এবং Sanofi অর্থ প্রদান করেছেন। পুস্তিকাটিতে কী আছে তার বিষয়ে তারা কোনো অবদান ছিল না।

কেন ডায়াবিটিস চেক-আপ গুরুত্বপূর্ণ?

প্রতি বছর, আপনার ডায়াবিটিসের পরীক্ষা করার জন্য এনএইচএস-এর উচিত আপনাকে একটি অ্যাপয়ন্টমেন্টে আমন্ত্রিত করা। আমরা এগুলোকে **ডায়াবিটিস চেক-আপ বলি**।

চেক-আপগুলি গুরুত্বপূর্ণ কারণ:

- তা আপনাকে এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলকে বুঝতে সাহায্য করতে পারে যে কিভাবে ডায়াবিটিস আপনার শরীরকে আক্রান্ত করছে

- আপনি এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল স্বাস্থ্যের কোনো সমস্যা খুঁজে পেতে পারেন যার চিকিৎসা বা নিয়মিত পরীক্ষার প্রয়োজন

- আপনি এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনার স্বাস্থ্য এবং আপনার পরিচর্যার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

আপনার সময় বের করে চেক-আপগুলিতে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

কোনো কোনো স্বাস্থ্যের সমস্যার চিকিৎসা না করলে তা গুরুতর হয়ে উঠতে পারে, যেমন কিডনি ফেলিওর।

আপনার চেক-আপগুলিতে যাওয়ার অর্থ হল যে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল স্বাস্থ্যের কোনো সমস্যা খুঁজে পেতে পারেন এবং সেগুলির অবনতি হওয়ার আগে তার চিকিৎসা করতে পারেন।

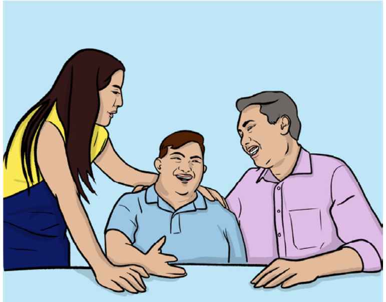
যদি আমাকে ডায়াবিটিস চেক-আপে আমন্ত্রণ না জানানো হয়ে থাকে?

আপনি ভালো বোধ করলেও আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনাকে দেখতে চান।

স্বাস্থ্যের সমস্যাগুলি সব সময় আপনাকে খারাপ বোধ করায় না।

যদি আপনাকে একটি চেক-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য আমন্ত্রণ না জানানো হয়, তাহলে আপনি তা বুক করতে পারেন কি না সে বিষয়ে স্বাস্থ্যসেবা দলকে জিজ্ঞাসা করুন।

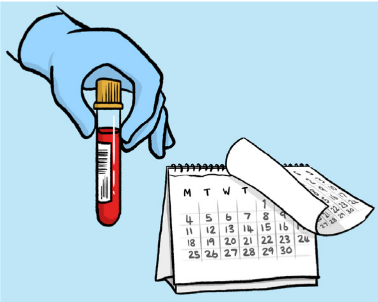
যদি আপনি চাকরি করেন, তাহলে স্বাস্থ্যসেবা দল হয়ত আপনাকে এমন অ্যাপয়েন্টমেন্ট দিতে পারেন যা তার সাথে মানিয়ে নেয়।



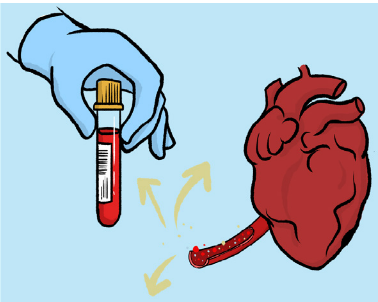
সুস্থ থাকার অর্থ হল যে আপনি সেই কাজগুলি করতে পারেন যা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

ডায়াবিটিস চেক-আপে কী ঘটে?

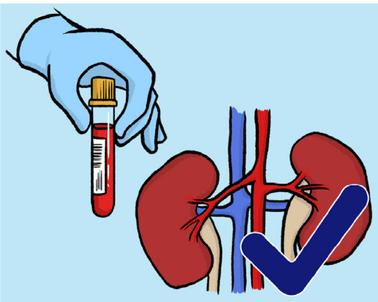
আপনার চেক-আপে, একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী রক্ত পরীক্ষা করবেন, এগুলি দেখতে:



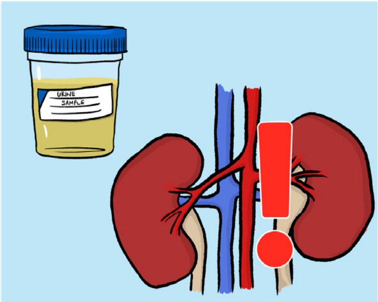
- গত 3 মাসে আপনার রক্তে গড় শর্করার পরিমাণ - এটাকে আপনার **HbA1c** বলা হয়



- আপনার রক্তে **কোলেস্টেরলের** পরিমাণ - এটা এক ধরণের ফ্যাট যা আপনার শরীরে রক্ত চলাচল আটকে দিতে পারে



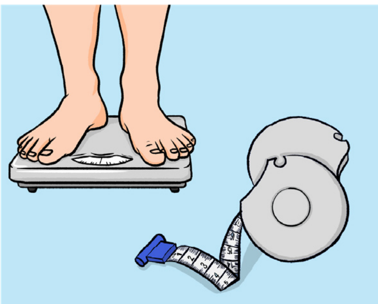
- আপনার **কিডনিগুলি** সঠিকভাবে কাজ করছে।



আপনার চেক-আপে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী এছাড়া আপনাকে একটি **মূত্রের নমুনা** দিতে বলবেন।

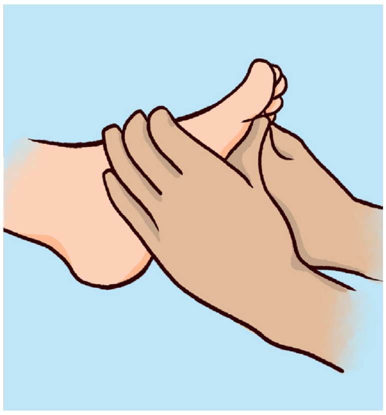
আপনার কিডনিগুলির কোনো ক্ষতি হয়েছে কি না তা দেখতে আপনার মূত্রের নমুনার পরীক্ষা করা হবে।

যদি আপনি আপনার বাসায় মূত্রের নমুনা দিতে চান, তাহলে আপনার চেক-আপ বুক করার সময় একটি মূত্রের বোতল চেয়ে নিন।



আপনার চেক-আপে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী আপনার **ওজন এবং উচ্চতা** পরীক্ষা করবেন।

এছাড়া তারা আপনার **রক্তচাপ** মাপবেন। এটা হল যে আপনার সারা শরীরে রক্ত পাম্প করতে আপনার হৃদপিন্ডকে কতটা কঠিন পরিশ্রম করতে হয় তার পরিমাপ।



এছাড়া স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী আপনার **পায়ের পাতা** পরীক্ষা করবেন নিশ্চিত করতে যে আপনার পায়ে ঠিকমত রক্ত প্রবাহিত হচ্ছে এবং তিনি **স্নায়ুর** ক্ষতির জন্য পরীক্ষা করবেন।

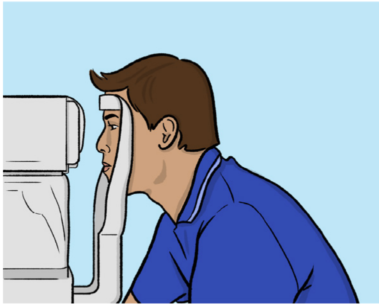
স্নায়ু হল আপনার মস্তিষ্ক থেকে আপনার শরীরের অন্য অংশগুলির প্রতি সঙ্কেত। স্নায়ু আপনাকে নড়াচড়া করতে এবং জিনিস অনুভব করতে সাহায্য করে।

আপনার এমন জুতো আর মোজা পরা উচিত যা দ্রুত খুলে ফেলা আর পরে নেওয়া যায়।

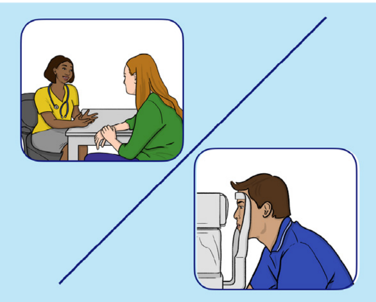
যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর আপনার পায়ের পাতা পরীক্ষা করার সময় না থাকে, তাহলে আরেকটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট চান।

এছাড়া আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী আপনাকে জিজ্ঞাসা করবেন যে আপনি **ধূমপান করেন** কি না। এটা এই কারণে যে তাহলে তারা আপনাকে তা বন্ধ করতে সহায়তা করার প্রস্তাব দিতে পারেন।

আপনার ডায়াবিটিক চক্ষু পরীক্ষা



এছাড়া আপনাকে একটি **ডায়াবিটিক চক্ষু পরীক্ষার** জন্য আমন্ত্রণ জানানো উচিত, যা সাধারণত বছরে একবার হয়। আপনার চোখদুটির একটি ফটো গ্রহণ করা হয়, এটা দেখতে যে সেগুলি সুস্থ।

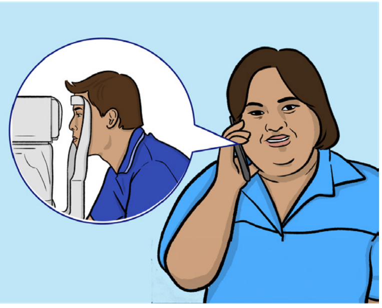


এটা সাধারণত আপনার চেক-আপের থেকে অন্য সময়ে করা হবে।

আপনার ডায়াবিটিক চক্ষু পরীক্ষা একটি আলাদা টিম দ্বারা করা হবে, এবং তা সাধারণত আপনার স্থানীয় ডাক্তারের সার্জারি বা হাসপাতালে হবে না।

আপনার চক্ষু পরীক্ষার পরে আপনি ড্রাইভ করতে পারবেন না, কারণ আপনার চোখে ড্রপ দেওয়া হতে পারে যা আপনার চোখগুলিকে কিছু সময়ের জন্য ঝাপসা করে দিতে পারে।

যদি আপনি আপনার ডায়াবিটিক চক্ষু পরীক্ষার বিষয়ে উদ্বিগ্ন হন, আপনার পরিবারের সদস্যের মত কাউকে আপনার সাথে যেতে বলতে পারেন।



যদি আপনাকে একটি ডায়াবিটিক চক্ষু পরীক্ষার জন্য আমন্ত্রণ না জানানো হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কথা বলা প্রয়োজনীয়।

ডায়াবিটিস চেক-আপের পরে কী ঘটে?

আপনার চেক-আপের ফলাফলের বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন।

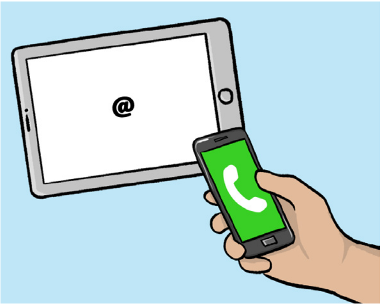
যদি তারা আপনার সাথে যোগাযোগ না করেন, তাহলে তাদের কল দিন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে আপনি যে কোনো পরিচর্যা বা চিকিৎসার বিষয়ে একমত হতে পারেন।

আপনি কিছু না বুঝলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলকে তা জিজ্ঞাসা করুন।

আরো তথ্য

আমাদের ওয়েবসাইট diabetes.org.uk থেকে ডায়াবিটিস সম্বন্ধে আরো জেনে নিন



আমাদের সাথে এভাবে যোগাযোগ করুন:

- ফোন: 0345 123 2399
- ইমেইল: helpline@diabetes.org.uk

- পোস্ট:

  Wells Lawrence House
  126 Back Church Lane
  London E1 1FH

দ্য ব্রিটিশ ডায়াবিটিক অ্যাসোসিয়েশন Diabetes UK ইউকে নামে কাজ করে, যা হল একটি দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে (নম্বর 215199) এবং স্কটল্যান্ডে (নম্বর SC039136) নিবন্ধিত।

© Diabetes UK 2024.

শেষ পর্যালোচনা করা হয়েছে: জুন 2024 পণ্যের কোড:
Bengali (Sylheti) - 102087EINT

এই ইজি রিড পুস্তিকাটি easy-read-online.co.uk দ্বারা প্রস্তুত