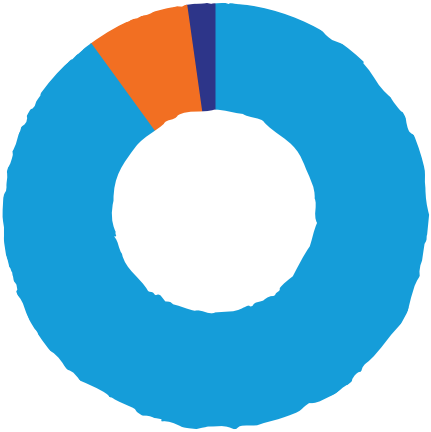
আপনার নতুন ডায়াবেটিস ধরা পড়েছে

NEWLY DIAGNOSED WITH DIABETES – BENGALI

DiABETES UK

KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



ডায়াবেটিসে আক্রান্ত প্রায় 90% ব্যক্তিদের টাইপ 2 ধরণের হয়ে থাকে।

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত প্রায় 8% লোকজনের টাইপ 1 ধরণের হয়ে থাকে।

প্রায় 2% লোকজনের বিরল ধরণের ডায়াবেটিস হয়ে থাকে।

আপনার ডায়াবেটিস হয়েছে বলাটাই আপনার জন্য একটি প্রকৃত আঘাত হতে পারে। আর এটি নিয়ে জীবন যাপন শেখা একটি চ্যালেঞ্জ হতে পারে।

আপনি হয়তো অনেক ধরণের আবেগের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন। এটা একেবারেই স্বাভাবিক। কিন্তু এই রাস্তার প্রত্যেকটি পদক্ষেপে আমরা আপনাকে সহায়তা দেওয়ার জন্য উপস্থিত।

আপনার শারীরিক অবস্থার সাথে মোকাবেলা করার ব্যাপারে আপনাকে আরও আত্মবিশ্বাসী বোধ করতে সহায়তা করতে আমরা আপনাকে বিশদ তথ্য, সহায়তা এবং পরামর্শ দেব। আমরা আপনাকে এমন লোকজনদের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারি যারা আপনার মত একই পরিস্থিতিতে রয়েছেন। যা ঘটছে তা বুঝতে ও মোকাবেলা করতে আমরা আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সহায়তা করবো, যাতে আপনি নিজের জীবন যাপন করা এবং উপভোগ করা চালিয়ে যেতে পারেন।

সত্যগুলি জানুন

ডায়াবেটিস কী?

ডায়াবেটিস হচ্ছে এমন একটি শারীরিক সমস্যা যেখানে আপনার শরীর ইনসুলিন উৎপাদন করতে পারে না, পর্যাপ্ত পরিমাণে ইনসুলিন উৎপাদন করতে পারে না বা আপনার ইনসুলিন সঠিকভাবে কাজ করে না। ইনসুলিন আপনার শরীরকে শক্তি দিতে আপনার রক্তের শর্করা ব্যবহার করতে সহায়তা করে, যাকে এছাড়া গ্লুকোজ বলা হয়। আপনার যদি সঠিক পরিমাণে ইনসুলিন না থাকে, বা যদি আপনার ইনসুলিন সঠিকভাবে কাজ না করে, তবে আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা বেশি থাকবে। এটা আপনাকে অত্যন্ত অসুস্থ করে তুলতে পারে।

ডায়াবেটিস একটি গুরুতর শারীরিক সমস্যা। যুক্তরাজ্যে প্রায় 4.9 মিলিয়নের বেশি মানুষ ডায়াবেটিস নিয়ে জীবন যাপন করছে। এছাড়া 850,000 ব্যক্তি টাইপ 2 ডায়াবেটিস নিয়ে বেঁচে আছে যাদের এখনো রোগনির্ণয় করা হয় নি। আরও 13.6 মিলিয়ন মানুষ টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার বর্ধিত ঝুঁকিতে রয়েছে।

আপনার কী ধরণের ডায়াবেটিস হয়েছে?

আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে বলবেন যে আপনার কী ধরণের ডায়াবেটিস হয়েছে। দুটি মুখ্য ধরণের আছে, যাকে টাইপ 1 আর টাইপ 2 বলে। তাছাড়া গর্ভাবস্থার ডায়াবেটিস ও আছে (এমন ডায়াবেটিস যা গর্ভাবস্থার সময় দেখা দিতে পারে)। তবে এছাড়া অন্যান্য কিছু বিরল ধরণের আছে।

টাইপ 1

টাইপ 1 শিশু আর যুব প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে সাধারণত রোগনির্ণয় করা হয়, এটা পরে প্রাপ্ত বয়সেও রোগনির্ণয় করা যেতে পারে। এটা হঠাৎ শুরু হয় আর এর দ্রুত অবনতি হয়। টাইপ 1 ডায়াবেটিসে আক্রান্তরা স্বাভাবিকভাবে ইনসুলিন উৎপাদন করতে পারে না। এর কারণ কী তা কেউ জানে না, তবে এটি আপনার ওজনের কারণে হয় এমন নয় এবং এটি বর্তমানে প্রতিরোধযোগ্য নয়।

টাইপ 2

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত বেশিরভাগ লোকজনের টাইপ 2 হয়ে থাকে। এই ধরণটি সাধারণত জীবনের শেষের দিকে শুরু হয়, যদিও মাঝে মাঝে এটা শিশুদের মধ্যে রোগনির্ণয় করা হয়। টাইপ 2 ডায়াবেটিস টাইপ 1 ডায়াবেটিসের চেয়ে ধীরে বৃদ্ধি পায়। আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হতে পারে কারণ আপনার পারিবারিক ইতিহাস, বয়স বা জাতিগত পটভূমি আপনাকে বর্ধিত ঝুঁকিতে ফেলেছে। মাত্রাধিক ওজন নিয়ে জীবন যাপন করলে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাও বেশি থাকবে। অবশ্য দৃঢ় প্রমাণ আছে যে কিছু ব্যক্তিরা ওজন কমালে তাদের টাইপ 2 ডায়াবেটিসে উপশম হয়।

অন্যান্য ধরণগুলি

প্রায় 2% লোকজনের মধ্যে অন্যান্য ধরণের ডায়াবেটিস রয়েছে। এর মধ্যে রয়েছে বিভিন্ন ধরণের মনোজেনিক ডায়াবেটিস, যা হল একটিমাত্র জিনে পরিবর্তনের কারণে হওয়া ডায়াবেটিস, সিস্টিক ফাইব্রোসিস ডায়াবেটিস এবং বিরল সিন্ড্রোমগুলির কারণে হওয়া ডায়াবেটিস।

আপনার দেখাশুনা করুন

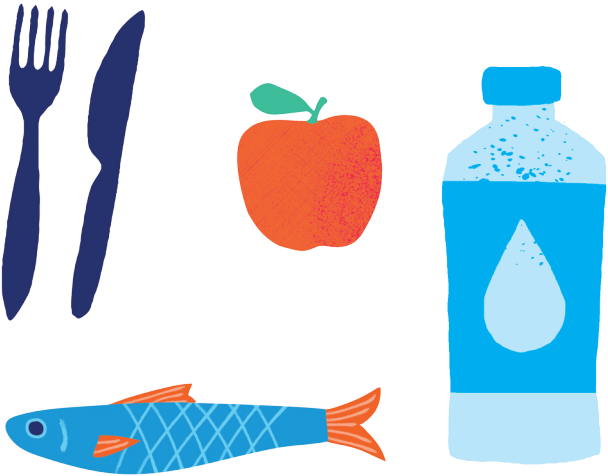
ডায়াবেটিসের রোগনির্ণয় হওয়ার অর্থ হতে পারে ওষুধ গ্রহণ করা, আপনি যা খান তাতে পরিবর্তন আনা আর আরো বেশি শারীরিকভাবে সক্রিয় হওয়া।

এগুলি সবই বেশ অসুবিধাজনক মনে হতে পারে। কিন্তু অনেক মানুষই বলেছে যে তারা এই পরিবর্তনগুলোতে অভ্যস্ত হয়ে গেছে এবং তাদের জীবনে ভারসাম্য চলে এসেছে। স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী অনুসরণ করলে তা আপনার জীবনের মানে উন্নতি আনবে আর আপনাকে আরো ভালো বোধ করতে সাহায্য করবে। এর অর্থ হল স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, সক্রিয় থাকা আর আপনি ধূমপান করলে তা বন্ধ করা।

ভালভাবে খাওয়াদাওয়া করুন

ডায়াবেটিস হওয়ার অর্থ হল যে আপনার জন্য স্বাস্থ্যকর ডায়েট হল গুরুত্বপূর্ণ তবে আপনি এখনও বিস্তৃত পরিসরের খাবারদাবার উপভোগ করতে পারবেন। ডায়েটিশিয়ানকে দিয়ে দেখিয়ে আপনার জন্য সঠিক খাবারের কি কি স্বাস্থ্যকর বিকল্প আছে সেই ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ পরামর্শ পেতে পারেন। আপনার ডাক্তার বা নার্সকে আপনাকে রেফার করতে বলুন।

আপনি পরামর্শ, সহজ রেসিপির ধারণা এবং ভালো খাবার খাওয়া সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে পারেন এখানে
diabetes.org.uk/eat-well



সক্রিয় থাকুন

শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা সবার জন্য ভালো, বিশেষ করে যদি আপনার ডায়াবেটিস হয়ে থাকে। সক্রিয় থাকলে আপনার শরীরকে ইনসুলিন আরো ভালোভাবে ব্যবহার করতে সাহায্য করবে আর স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাকের মত ডায়াবেটিসের জটিলতাগুলি তৈরি হওয়ার আপনার ঝুঁকিগুলি কমাবে। বেশিরভাগ প্রাপ্তবয়স্কদের সপ্তাহে পাঁচবার কমপক্ষে 30 মিনিট করে ব্যায়াম করার চেষ্টা করা উচিত। আপনার সক্রিয় থাকার সঠিক উপায়গুলি সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা প্র্যাকটিস নার্সকে জিজ্ঞেস করুন।

যদি আপনি শুরু করার উপায় খুঁজছেন, তাহলে আমাদের কাছে অনেক বিনামূল্যে সংস্থান আছে, যাতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে ব্যায়ামের ভিডিও, পরামর্শ আর প্রত্যেক ক্ষমতার জন্য ধারণাগুলি।

আরো তথ্যের জন্য **diabetes.org.uk/new-move-more** দেখুন

বা **0345 123 2399** নম্বরে আমাদের হেল্পলাইনে কল করুন আমাদের প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতাদের একজনের সাথে কথা বলতে।

ধূমপান ত্যাগ করুন

ধূমপান করা সবার জন্য খারাপ। ডায়াবেটিস আক্রান্ত হওয়া সত্ত্বেও আপনি ধূমপান করলে ডায়াবেটিসজনিত জটিলতার ঝুঁকিগুলিকেও বাড়িয়ে দিতে পারেন, যাতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক আর আপনার পায়ে সমস্যা। এছাড়াও ধূমপান অন্যান্য গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার দিকে নিয়ে যেতে পারে।

ত্যাগ করা কঠিন হতে পারে, কিন্তু তা আপনাকে একলা করতে হবে না। বস্তুত, আপনি যেভাবেই ত্যাগ করার কথা ভাবুন না, আপনি সহায়তা পেলে আপনার ত্যাগ করার সম্ভাবনা বেশি।

কখন সহায়তা নিতে হবে

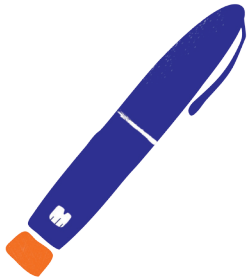
- 0300 123 104 নম্বরে এনএইচএস স্মোকফ্রি হেল্পলাইনকে কল করুন।
- ছেড়ে দেওয়ার বিষয়ে আপনার জিপি বা প্র্যাকটিস নার্সের সাথে কথা বলুন।
- সেই চিকিৎসাগুলির বিষয়ে আরো পরামর্শের জন্য **www.nhs.uk/better-health/quit-smoking** এ যান যা আপনাকে ত্যাগ করতে সাহায্য করতে পারে, যাতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে নিকোটিন প্রতিস্থাপন থেরাপি আর প্রেসক্রিপশন ওষুধ।
- বিনামূল্যে এনএইচএস কুইট স্মোকিং অ্যাপটি ডাউনলোড করুন।

আপনার ডায়াবেটিসের পরিচালনা করা

আপনার ডায়াবেটিসের পরিচালনা কিভাবে করবেন সেই ব্যাপারে আপনার চিকিৎসক বা নার্স আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনার ডায়াবেটিসের ধরণের উপর নির্ভর করে আপনার ট্যাবলেট গ্রহণ করতে বা ইনসুলিন ইনজেকশন নিতে বা দুটোই করতে হতে পারে। আপনি ইনসুলিন পেন বা পাম্প ব্যবহার করতে পারেন। স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং শারীরিকভাবে আরও সক্রিয় হওয়াটাও গুরুত্বপূর্ণ।

প্রত্যেকটি মানুষই আলাদা এবং কার জন্য কী কাজ করবে সেটি খুঁজে পেতে কখনও কখনও সময় লাগতে পারে। সময়ের সাথে সাথে আপনার চিকিৎসাও পরিবর্তন করার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার জন্য সঠিক চিকিৎসাটি খুঁজে বের করার জন্য আপনার সাথে কাজ করা চালিয়ে যাবেন।

আপনার যা করা প্রয়োজন তা আপনি বুঝতে পেরেছেন এবং এটি করতে পেরে আপনি খুশি হয়েছেন সেটি নিশ্চিত করুন। সব ব্যাপারে আবারও জানতে এবং আপনার প্রয়োজনীয় সব তথ্য আপনার কাছে আছে তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার হয়তো আরেকটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে হতে পারে।



আমরা এখানে সহায়তা করতে উপস্থিত আছি

তথ্য এবং সহায়তা

আপনার ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনা ভালোভাবে করতে আমাদের কাছে আপনার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য এবং সহায়তা রয়েছে। আমরা ভিন্ন ভিন্ন অনেক উপায়ে সহায়তা করতে পারি।

আমাদের ওয়েবসাইটে যান

আমাদের ওয়েবসাইটে যত্ন এবং চিকিৎসা থেকে শুরু করে খাওয়াদাওয়া এবং ভালোভাবে জীবনযাপন করা এবং আপনার অবস্থা উপলব্ধি করা থেকে শুরু করে ডায়াবেটিস নিয়ে বেঁচে থাকা সম্পর্কিত তথ্য এবং ব্যবহারিক পরামর্শ রয়েছে। আপনি আপনার স্থানীয় এলাকায় পাওয়া যায় এমন সহায়তা সম্পর্কেও জানতে পারেন।

diabetes.org.uk এ যান

আমাদের হেল্পলাইনে কথা বলুন

আমাদের বিশেষ প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতারা খাদ্য, সক্রিয় থাকা, কাজ, ড্রাইভিং এবং ভ্রমণসহ ডায়াবেটিস নিয়ে জীবনযাপন করার অনেক দিক সম্পর্কে তথ্য এবং ব্যবহারিক পরামর্শ দিতে পারেন।

আমরা আপনার প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য, সহায়তা দেওয়ার জন্য বা ডায়াবেটিস সম্পর্কে জানে এমন কারো সাথে কথা বলার প্রয়োজন হলে কেবল চ্যাট করার জন্যেও এখানে আছি।

আমাদের হেল্পলাইনে **0345 123 2399** নম্বরে, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 টা থেকে সন্ধ্যা 6 টার মধ্যে ফোন করুন, বা **helpline@diabetes.org.uk এ ইমেল করুন**

ডায়াবেটিসের জন্য নির্দেশিকা

আপনি আমাদের **shop.diabetes.org.uk** এর অনলাইন শপ থেকে আমাদের ব্যবহারিক নির্দেশিকার জন্য বিনামূল্যে অর্ডার দিতে পারেন বা তা ডাউনলোড করতে পারেন।

ডায়াবেটিস আক্রান্ত লোকজনদের কাছ থেকে সহায়তা পাওয়া

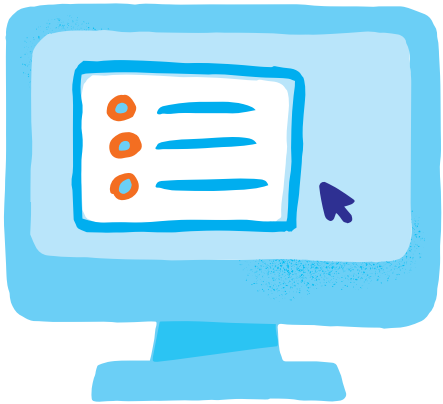
ডায়াবেটিস ইউকে সাপোর্ট ফোরামে (Diabetes UK Support Forum) যোগ দিয়ে আপনি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত অন্যান্য হাজার হাজার মানুষের পরামর্শ এবং সহায়তা পেতে পারেন। অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে, প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে, এবং বিস্তৃত পরিসরের বিষয়ের উপর তথ্য এবং পরামর্শ পেতে আমাদের অনলাইন কমিউনিটি যে কোনো ধরণের ডায়াবেটিস নিয়ে জীবন যাপনকারী লোকজনদেরকে একত্রিত করে।

forum.diabetes.org.uk দেখুন

বিনামূল্যে অনলাইনে শিক্ষার জন্য সাইন আপ করুন

আমাদের নতুন লার্নিং জোনটি আপনার নিজস্ব সময়ে অনলাইনে টাইপ 1 বা টাইপ 2 ডায়াবেটিস সম্পর্কে জানার একটি বিনামূল্যের উপায়। আপনার জন্য বিশেষভাবে তৈরি তথ্য আর পরামর্শ পান, আর এছাড়া ভিডিও, কুইজ আর মিথস্ক্রিয় সরঞ্জাম পান।

আপনি এটি **diabetes.org.uk/learningzone** জোনে খুঁজে পেতে পারে



ডায়াবেটিস ইউকে-তে যোগদান করুন

সদস্য হয়ে যান তাহলে আপনি আমাদের ম্যাগাজিন এবং ডায়াবেটিস চিকিৎসা, যত্ন এবং গবেষণার সর্বশেষ উন্নয়নের আপডেটসহ অনেক সুবিধা পাবেন।

আপনি **diabetes.org.uk/join** এ গিয়ে বা **0345 123 2399** নম্বরে ফোন করে যোগ দিতে পারেন।

ফেসবুক, টুইটার, ইউটিউব, ইন্সটাগ্রাম এবং টিকটকে **Diabetes UK** লিখে সার্চ করুন

ব্রিটিশ ডায়াবেটিক অ্যাসোসিয়েশন ডায়াবেটিস ইউকে(Diabetes UK) হিসাবে কাজ করে যা ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে (নম্বর 215199) এবং স্কটল্যান্ডে (নম্বর SC039136) নিবন্ধিত একটি দাতব্য সংস্থা। একটি লিমিটেড বাই গ্যারান্টি কোম্পানি, যা ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে 00339181 নং হিসেবে নিবন্ধিত এবং Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH © Diabetes UK 2022 এ এর নিবন্ধিত অফিস রয়েছে।

প্রকাশিত মে 2022। পণ্যের কোড: 10125EINT