

ডায়বেটিস হলে শরীরের যত্ন কি ভাবে নেবেন



ডায়বেটিস এমন একটি রোগ যেটাতে শরীরের রক্তে গ্লুকোজ বা সুগারের এর মাত্রা বেশি থাকে।

শরীরে বেশি মাত্রায় গ্লুকোজ থাকা কেন বিপদজনক?

শরীরে বেশি মাত্রায় গ্লুকোজ থাকলে আপনি অসুস্থ বোধ করতে পারেন। অন্যান্য লক্ষণ হল জল তেষ্টা পাওয়া, ঘন ঘন পেছাপ হওয়া, খিদে বারা ও শরীরের ওজন কমে যাওয়া।

যদি গ্লুকোসের মাত্রা বেশি হয় তাহলে আপনি জ্ঞান হারাতে পারেন।

যদি ডায়বেটিসের চিকিৎসা না করা হয় তাহলে অন্ধ হয়ে যাবার সম্ভাবনা থাকে, কিডনি কাজ করা বন্ধ করে দিতে পারে, হার্ট অ্যাটাক হতে পারে এবং আপনার পা কেটে বাদ দিতে হতে পারে।

আমি আমার ডায়বেটিস কে কিভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখবো?

১. নিয়মিত ডায়বেটিস এর ওষুধ খান



যদি আপনার ডাক্তার আপনাকে ডায়বেটিসের ওষুধ দিয়ে থাকেন তাহলে দয়া করে সেটি প্রতিদিন সময়মতো খাবেন।

নিয়মিত ওষুধ খেতে যেন ভুল না হয়। ডাক্তারের সব নির্দেশ গুলি অক্ষরে অক্ষরে পালন করুন। শারীরিক দিক থেকে একটু ভালো বোধ করলে ও নিয়মিত ওষুধ খেয়ে যাবেন।

ওষুধ ফুরিয়ে যাবার আগেই ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন ও চেক আপ করাবেন এবং প্রয়োজনমতো ওষুধ নিয়ে রাখবেন।

২. মেডিকেল চেকআপের জন্য যাবেন



আপনার ডায়বেটিস এর চিকিৎসা চলাকালীন আপনাকে নিয়মিত মেডিকেল চেকআপ করিয়ে যেতে হবে। আপনার রক্তে গ্লুকোসের মাত্রা পরীক্ষা করে সেই অনুযায়ী ডাক্তার আপনার ওষুধের পরিমাণ বাড়াবেন বা কমাবেন। এই ভাবে আপনি বুঝতে পারবেন আপনার ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণে আছে কি না আথবা আপনার ওষুধের পরিমাণ বদলাতে হবে কি না।



৩. স্বাস্থ্যকর খাবার খান

খাওয়া দাওয়ায় পরিবর্তন আনলে আপনার ডায়বেটিসকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন এবং অনেক বেশি সুস্থ বোধ করবেন।

সুসম খাবার

কম চিনি এবং চিনিযুক্ত খাবার

- ✗ কম মিষ্টিযুক্ত পানীয়, মিষ্টি এবং কেক খান
- ✓ মিষ্টি খাবার এর পরিবর্তে খানিকটা ফল, ডুধি যুক্ত ক্র্যাকার বা বিস্কুট অথবা এক গেলাস দুধ খান।

কম চর্বি এবং চর্বিযুক্ত খাবার

- ✗ ভাজা খাবারের পরিমাণ কমিয়ে দিন
- ✗ রান্নায় মাখন, ঘি এবং নারকেল তেল কম ব্যবহার করুন
- ✓ স্বচ্ছ সুপ পান করুন, এতে কম চর্বি থাকে
- ✓ কম তেল বা চর্বি যুক্ত রান্নার পদ্ধতি চেষ্টা করুন। খাবার বেক, সিদ্ধ, গ্রিল বা স্টীম করে খান।

কম লবন এবং লবনযুক্ত খাবার

- ✗ খাবারে আলাদা করে নুন মেশবেন না। আচার বা বোতলে বিক্রি হওয়া সস কম করে খান
- ✗ সংরক্ষিত খাবার যেমন লবণাক্ত মাছ এবং ক্যান এর মাংস কম ব্যবহার করুন
- ✓ তাজা আর টাটকা খাবার খান

বেশী পরিমাণে আশযুক্ত খাবার

- ✓ পালিশ না করা বাদামি চাল, পুরো শস্যের সিরিয়াল এবং পাউরুটি বেছে নিন
- ✓ তাজা ফল এবং শাকসবজি খান



৪. নিয়মিত ব্যাম বা শরীরচর্চা করুন

কমকরে সপ্তাহে ১৫০ মিনিট শরীরচর্চা করুন। অর্থাৎ সপ্তাহে পাঁচবার ৩০ মিনিট ব্যাম করুন।



আমরা আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ভাবি।
দয়া করে ডায়বেটিসকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে শিখুন।

Translations are done by well-minded volunteers. Please excuse any minor imperfections :)

