



ধর্মীয় নেতাদের মাধ্যমে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ



Diabetes Prevention Through
Religious Leaders



ডায়াবেটিস প্রতিরোধ সম্পর্কে সামাজিক সচেতনতা বাঢ়াতে
বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি, ইসলামিক ফাউন্ডেশন, ধর্ম মন্ত্রণালয় এবং
নন কমিউনিকেবল ডিজিজ কন্ট্রোল প্রোগ্রাম, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, গণপ্রজাতন্ত্রী
বাংলাদেশ সরকার-এর যৌথ প্রয়াস

আর্থিক সহযোগিতায়: ওয়ার্ল্ড ডায়াবেটিস ফাউন্ডেশন





খ্রীয় নেতাদের মাধ্যমে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ

প্রকাশকাল

ডিসেম্বর ২০১৮

রঞ্জ নং: ২৩৩, ২য় তলা, বারডেম জেনারেল হাসপাতাল

১২২ কাজী নজরুল ইসলাম এভিনিউ, শাহবাগ, ঢাকা ১০০০, বাংলাদেশ

মোবাইল হেল্প লাইন: ০১৭০৫ ৩৬০২৬৮, ০১৫৩ ৮১১৮৪৫৮

ওয়েবসাইট: www.pcc-badas.org, ই-মেইল: info@pcc-badas.org

ফেসবুক: facebook/pcc-badas, স্কাইপ: [skype/pcc-badas](skype:pcc-badas)

ইউটিউব: youtube/pcc-badas

মুদ্রণ

বাডাস- আরভিটিসি প্রিণ্টিং প্রেস

৪৭৭ মেডিকেল রোড, জুরাইন, ঢাকা। ফোন: ৯৮৪৫২২৮



ক্রমিক নং:	তারিখ:	
নাম:	বয়স:	
পিতার নাম:		
জাতীয় পরিচয়পত্র:	মোবাইল:	
ঠিকানা:	বাসা:	ওয়ার্ড:
উপজেলা:	জেলা:	

ডায়াবেটিস মেলাইটাস

তথ্যসমূহ

- বর্তমান বিশ্বে প্রায় ৪১.৫ কোটি লোক ডায়াবেটিসে আক্রান্ত (৮.৮ শতাংশ), যার মধ্যে অর্ধেক আক্রান্ত ব্যক্তিই তার রোগ সম্পর্কে অবগত নন।
- বাংলাদেশের প্রায় ৭০ লক্ষেরও বেশি লোক ডায়াবেটিসে আক্রান্ত (৮.৩ শতাংশ), যার ৯৫ শতাংশই টাইপ-২ ডায়াবেটিস।
- ২০১৫ সালে ডায়াবেটিসের সাথে সম্পৃক্ত বিভিন্ন জটিলতায় ৫০ লক্ষ প্রাণুবয়স্ক মানুষ মারা গেছেন, যা মোট মৃত্যুর ১৪.৫ শতাংশ।
- বর্তমান বিশ্বে স্বাস্থ্য বাজেটের ১২ শতাংশ খরচ হয়ে থাকে ডায়াবেটিস চিকিৎসায়।
- যে সব লোক প্রি-ডায়াবেটিস বা ডায়াবেটিসের পূর্বাবস্থায় রয়েছেন তাদের পরবর্তীকালে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি ২৫-৩০ শতাংশ।

সনাত্তকরণ

রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে গুরুত্বের মাত্রা সনাত্ত করা হয়ে থাকে। পরীক্ষা পদ্ধতি:

- ১। সকালে খালি পেটে (রাতে খাবারের ৮-১৪ ঘন্টা পর) রক্ত পরীক্ষা
 - স্বাভাবিক মাত্রা: ৬.১ মিলিমোল/লিটারের কম
 - আইএফজি: ৬.১ থেকে ৬.৯ মিলিমোল/লিটারের মধ্যে
 - ডায়াবেটিস: ৭.০ মিলিমোল/লিটার ও তার বেশি

২। ৭৫ গ্রাম গ্লুকোজ ২৫০-৩০০ মিলিলিটার পানিতে মিশিয়ে খাওয়ার ২ ঘন্টা পর রক্ত পরীক্ষা

- স্বাভাবিক মাত্রা: <৭.৮ মিলিমোল/লিটার
- আইজিটি: ৭.৮ থেকে ১১.০ মিলিমোল/লিটারের মধ্যে
- ডায়াবেটিস: ১১.১ মিলিমোল/লিটার ও তার বেশি

ঝুঁকিসমূহ

- যাদের ওজন স্বাভাবিকের থেকে বেশি (বিএমআই ২৩ বা তার বেশি) এবং মেদভুঁড়ি আছে
- যারা ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করেন না
- যারা অতিমাত্রায় ফাস্টফুড খান বা কোমল পানীয় পান করেন
- যাদের বংশে বিশেষ করে, বাবা-মা, ভাই-বোনের ডায়াবেটিস আছে
- যাদের প্রি-ডায়াবেটিস আছে
- মহিলাদের মধ্যে যাদের গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস ছিল
- যাদের বেশি ওজনের (৪.৫ কেজি বা ৯ পাউণ্ডের বেশি) সন্তান প্রসবের ইতিহাস আছে
- যাদের উচ্চ রক্তচাপ আছে
- যাদের রক্তে চর্বির মাত্রা বেশি
- যাদের হৃদরোগের ইতিহাস আছে
- বিশেষ কিছু জাতিস্ত্রার মানুষ, যেমন- দক্ষিণ ও পূর্ব এশিয়ার অধিবাসী

উপসর্গ

- বেশি বেশি প্রস্তাব হওয়া
- বেশি বেশি পিপাসা পাওয়া
- বেশি বেশি ক্ষুধা লাগা
- ওজন কমে যাওয়া
- দুর্বল হয়ে যাওয়া
- ৫০ শতাংশ ক্ষেত্রে কোনো উপসর্গ নাও থাকতে পারে

দীর্ঘমেয়াদি জটিলতা

- কিডনি বিকল হওয়া
- হৃদরোগ
- স্ট্রোক বা পক্ষাঘাত
- অঙ্গত্ব
- পায়ে পচনশীল ক্ষত

প্রতিরোধ পদ্ধতি

- ঝুঁকিযুক্ত (থ্রি-ডায়াবেটিস আক্রান্ত) মানুষদের খুঁজে বের করা
- ঝুঁকির মাত্রা নির্গং করা (বয়স, বিএমআই, কোমরের মাপ, কর্মক্ষমতা, পারিবারিক ইতিহাস অনুসারে)
- জীবন-যাপনে শৃঙ্খলা ও পরিবর্তন। যেমন:
 - পরিকল্পিত খাদ্য ব্যবস্থা
 - নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম

- ধূমপান বন্ধ করা
- চাপমুক্ত থাকতে চেষ্টা করা
- ওজন নিয়ন্ত্রণ করা
- বিশেষ কিছু ক্ষেত্রে ওষুধ সেবন করা

খাদ্য ব্যবস্থা

- ক্যালরিবহুল ও চর্বিযুক্ত খাবার বিশেষত, স্যাচুরেটেড ফ্যাট যেমন- ঘি, মাখন, ডালডা, মাংস, ফাস্টফুড ইত্যাদি কম খাওয়া, পরিবর্তে আনস্যাচুরেটেড ফ্যাট যেমন- উড়িজ্জ তেল (যেমন সয়াবিন তেল, সূর্যমুখী তেল ইত্যাদি) এবং সব ধরনের মাছ খাওয়ার অভ্যাস করা।
- শর্করাবহুল খাবারগুলো (চাল, আটা দিয়ে তৈরি খাবার, মিষ্টি ফল) কিছুটা হিসেব করে খাওয়া।
- আঁশবহুল খাবার (ডাল, শাকসব্জি, টক ফল ইত্যাদি) বেশি খাওয়া।
- চিনি-মিষ্টি জাতীয় খাবার বাদ দেয়া।
- রান্নার পদ্ধতিতে পরিবর্তন আনা, অর্ধাং বেশি তেলে ভাজা বা ডিপ ফ্রাই-এর পরিবর্তে ছিল, সিদ্ধ বা ঝোল রেখে রান্না করা।

শারীরিক পরিশ্রম ও ব্যায়াম

সাধ্যমত কায়িক পরিশ্রম বাঢ়াতে হবে, বৈজ্ঞানিক সমীক্ষায় প্রমাণিত যে প্রতিদিন ৩০ মিনিট করে সপ্তাহে ১৫০ মিনিট দ্রুতভাবে হাঁটলে ৪০-৫০ ভাগ ক্ষেত্রে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করা সম্ভব। এক সাথে ৩০ মিনিট সময় না পেলে ১০ মিনিট করে দিনে তিনবার হাঁটা যায়।

ওজন কমানো

ওজন স্বাভাবিক মাত্রায় থাকলে সেটা বজায় রাখা একান্ত আবশ্যিক। শরীরের ওজন বেশি থাকলে নুন্যতম ৫-১০ শতাংশ ওজন কমাতে হবে যা ডায়াবেটিস প্রতিরোধের পাশাপাশি উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণেও সাহায্য করবে।

ধূমপান ও তামাক সেবন বন্ধ

কিছুতেই ধূমপান বা তামাক সেবন করা উচিত নয়। কেননা ধূমপান যুক্ত হলে রোগের জটিলতা এবং রোগের ভয়াবহতা অনেক গুণ বেড়ে যায়। শুধুমাত্র তামাক এড়ানোর মাধ্যমেও ডায়াবেটিসের জটিলতা প্রায় ৩০ শতাংশ কমিয়ে আনা সম্ভব।

ওষুধ

সকল প্রি-ডায়াবেটিস আক্রান্ত ব্যক্তিকেই খাদ্যব্যবস্থা, ব্যায়াম ও শৃঙ্খলা মেনে চলতে হয়। স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যব্যবস্থা ও নিয়মিত ব্যায়ামের পাশাপাশি বিশেষ কিছু ওষুধ বিশেষত, মেটফরমিন, একারবোস জাতীয় ওষুধ ব্যবহার করেও ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সুফল পাওয়া গেছে।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস (জিডিএম)

গর্ভধারণের পর যদি রক্তের গ্লুকোজ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পাওয়া যায় তবে সে অবস্থাকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বলে। এ সময়ে ডায়াবেটিস খুব ভালভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা মা এবং গর্ভস্থ শিশুর সুস্থ বিকাশের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

তথ্যসমূহ

- বর্তমান বিশ্বে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্তের হার ১-২৮ শতাংশ।
দক্ষিণ এশিয়ার মহিলাদের মধ্যে এ হার ২৫ শতাংশ।
- বর্তমানে বাংলাদেশে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস আক্রান্তের হার ৬-১৪ শতাংশ।
- গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মহিলাদের মধ্যে ৬৫ শতাংশের পরবর্তী গর্ভধারণের সময়ে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস দেখা দেয়।
- যে সব মহিলার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস দেখা যায় তাদের পরবর্তীকালে টাইপ-২ ডায়াবেটিস হবার ঝুঁকি অনেক বেশি (প্রায় ৫০ শতাংশ, ১০ বছরে)।
- যে সব মায়ের গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ছিল তাদের শিশুদেরও পরবর্তী সময়ে টাইপ-২ ডায়াবেটিস হবার ঝুঁকি অনেক বেশি।

ঝুঁকিসমূহ

- বয়স ২৫ বছর বা বেশি
- পরিবারের অন্য কারোর ডায়াবেটিস থাকলে
- ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি (বিএমআই ২৩ বা তার বেশি)
- যারা ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করেন না
- আগের গর্ভধারণের সময় বিশেষ কিছু জটিলতা যেমন- গর্ভপাত, বড় বাচ্চা বা মৃত বাচ্চা প্রসবের ইতিহাস থাকলে
- আগে জিডিএম, আইএফজি বা আইজিটির ইতিহাস থাকলে

সনাত্তকরণ

- যাদের ঝুঁকি বেশি তাদের গর্ভধারণের ১২-১৪ সপ্তাহে, অথবা তারও আগে একবার রক্তপরীক্ষা করাতে হবে এবং তখন ডায়াবেটিস ধরা না পড়লে গর্ভধারণের ২৪-২৮ সপ্তাহে আবার রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে।
- যাদের ঝুঁকি কম তাদের গর্ভধারণের ২৪-২৮ সপ্তাহে পরীক্ষা করালেই হবে।
- সকালে খালি পেটে রক্ত পরীক্ষা (রাতে খাওয়ার ৮-১৪ ঘন্টা পর) করাতে হবে পুনরায় ৭৫ গ্রাম গ্লুকোজ ২৫০-৩০০ মিলিলিটার পানিতে মিশিয়ে খাওয়ার ২ ঘন্টা পর রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে।
 - খালি পেটে: ৫.১ মিলিমোল/লিটার ও তার বেশি
 - ২ ঘন্টা পর: ৮.৫ মিলিমোল/ লিটার ও তার বেশি

ଜାଟିଲତା

୧. ମାର୍ଯ୍ୟାର ଜାଟିଲତା

- ଗର୍ଭପାତ ବା ଅୟାବୋରଶନ
- ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ମୃତ୍ୟୁ
- ପ୍ରି-ଏକ୍ଲାମ୍ପଶିଯା, ଏକ୍ଲାମ୍ପଶିଯା (ଖିଁଚୁନି)
- ଜରାୟୁତେ ପାନି ବେଡ଼େ ଯାଓଯା
- ସମୟେର ଆଗେ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ

୨. ଶିଶୁର ଜାଟିଲତା

କ. ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ସମସ୍ୟା

- ଜନ୍ମଗତ ଛ୍ରଟି, ଯେମନ ହଦରୋଗ, ବିକଳାଙ୍ଗ
- ଅତ୍ୟନ୍ତ କମ ବା ବେଶ ଓ ଜନେର ଶିଶୁ
- ଅପରିଣତ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ

ଖ. ଜନ୍ମ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମସ୍ୟା

- ହାଇପୋଥାଇସେମିଯା ବା ରକ୍ତେର ଘୁକୋଜ ଅତ୍ୟଧିକ କମେ ଯାଓଯା
- ଜାନ୍ମିସ, ଶାସକଟ୍, ଖିଁଚୁନି ଇତ୍ୟାଦି

করণীয়

- পরিমাণ মত সুষম খাবার খাওয়া
- হালকা ব্যায়াম করা
- গর্ভধারণের আগে এবং গর্ভকালীন অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করা
- নিয়মিত রক্তচাপ ও রক্তের প্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করা
- প্রয়োজনে নিয়ম অনুযায়ী ইনসুলিন গ্রহণ করা
- প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর আবার রক্তের প্লুকোজ পরীক্ষা করে ডায়াবেটিস আছে কিনা নিশ্চিত হওয়া
- গর্ভকালীন ডায়াবেটিস পরবর্তীকালে টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে, তাই তাদেরকে নিয়মিত পরীক্ষা এবং প্রতিরোধ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা

- মা, নবজাতক এবং শিশুর সু-স্বাস্থ্যের জন্য গর্ভধারণের পূর্বে সন্তান জন্মানে সক্ষম নারী ও দম্পতিকে যে পরামর্শ সেবা দেয়া হয় তাকেই গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা হিসেবে আমরা অভিহিত করবো।

সেবা গ্রহণকারী

- প্রত্যেক সন্তান জন্মানে সক্ষম দম্পতি
- প্রত্যেক প্রজননক্ষম নারী (ডায়াবেটিক ও নন-ডায়াবেটিক)

তথ্যসমূহ

- বাংলাদেশে প্রায় ৫০ শতাংশ গর্ভধারণ অপরিকল্পিত এবং প্রায় ৭৫ শতাংশ গর্ভবতী মহিলা প্রসব-পূর্ব সেবা থেকে বাধ্যত
- বাংলাদেশে প্রতি এক হাজার শিশুর মধ্যে মৃত্যুহার ৪৫.৬৭
- জনক্রিটিপূর্ণ শিশুর জন্মহার ২.৪ শতাংশ এবং কম ওজনের শিশুর জন্মহার ৪০ শতাংশ
- মহিলারা মূলত ৫টি প্রধান কারণে গর্ভবস্থায় ও সন্তান প্রসবের সময় মারা যায়। এগুলো হলো- অতিরিক্ত রক্তপাত/রক্তশূন্যতা, জীবানুষ্ঠিত সংক্রমণ, বিপজ্জনক গর্ভপাত, উচ্চ-রক্তচাপজনিত জটিলতা (প্রি-একলাম্পশিয়া এবং একলাম্পশিয়া) এবং রোগজনিত জটিলতা (যেমন- হৃদরোগ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি)

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবার ইতিবাচক প্রভাবসমূহ

- অপরিকল্পিত গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে
- গর্ভকালীন এবং প্রসবকালীন জটিলতা প্রতিরোধ করে
- মা ও সন্তানের মৃত্যুর ঝুঁকি কমায় ও সুস্থান্ত্য নিশ্চিত করে
- মা ও সন্তানের ভবিষ্যত টাইপ-২ ডায়াবেটিস, গর্ভকালীন ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমিয়ে দেয়

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবায় অন্তর্ভুক্ত বিষয়সমূহ

- পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণে উন্নুন্দ করা
- স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণে আগ্রহী করা
- শারীরিক শ্রম ও ব্যায়ামের অভ্যাস তৈরি করা
- প্রয়োজনীয় টিকা নেয়া
- রক্তের গ্রুপ জানা
- অপুষ্টি/ ওজনাধিক্য ও স্তুলতা, রক্তস্পন্দনতা, ডায়াবেটিস ও প্রি-ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, প্রশ্নাবে আমিষের উপস্থিতি, মূখ্যনালির সংক্রমণ ইত্যাদি সনাক্ত ও এর প্রতিকার করা
- মোবাইল হেল্প লাইনের মাধ্যমে চিকিৎসা ও পুষ্টি পরামর্শ নেয়া
- ই-কনসালটেশন (ফেসবুক, ভাইবার, ফ্লাইপ, ওয়েবসাইট)-এর মাধ্যমে চিকিৎসা ও পুষ্টি পরামর্শ নেয়া

যে বিষয়গুলো মূল্যায়ন করা হবে

মূল্যায়নের বিষয়সমূহ	নির্ণয়ের কারণ
রক্তের গ্রন্থি	নেগেটিভ গ্রন্থির নারীদের সনাত্ককরণ
হিমোগ্লোবিন	রক্তস্থলতা দেখা
রক্তে গ্লুকোজ পরীক্ষা	ডায়াবেটিস এবং প্রি-ডায়াবেটিস সনাত্ককরণ
প্রস্তাব পরীক্ষা	প্রস্তাবে আমিমের উপস্থিতি এবং মৃত্যুনালীর সংক্রমণ দেখা
শরীরের মাপ যেমন- ওজন, উচ্চতা, কোমরের মাপ নিতম্বের মাপ	পুষ্টিহীনতা ও পুষ্টির আধিক্য/ স্থুলতা দেখা
রক্তচাপ মাপা	উচ্চ রক্তচাপ সনাত্ককরণ

ওজনাধিক্য ও স্তুলতা

তথ্যসমূহ

- বাংলাদেশে ১৮.১ শতাংশ প্রাপ্তবয়ক (১৫ শতাংশ পুরুষ এবং ২১.৩ শতাংশ মহিলা) ওজনাধিক্যে এবং ৩.৬ শতাংশ (২.৭ শতাংশ পুরুষ এবং ৫.১ শতাংশ মহিলা) স্তুলতায় আক্রান্ত
- বাংলাদেশে প্রতি ৫ জন বিবাহিত নারীর মধ্যে ১ জন ওজনাধিক্যে আক্রান্ত, গ্রামের তুলনায় শহরে এর ব্যাপকতা বেশি
- প্রতি ২-৩ কেজি ওজন বৃদ্ধিতে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি ২৫ শতাংশ, হন্দরোগের ঝুঁকি ৪০ শতাংশ ও আর্থ্রাইটিস হওয়ার সম্ভাবনা ৯-১৩ শতাংশ বৃদ্ধি পেয়ে থাকে

কারণসমূহ

ক. পরিবর্তনযোগ্য কারণসমূহ

- অতিরিক্ত খাদ্যাভাস (বিশেষত চর্বি জাতীয় খাবার খাওয়া ও কোমল পানীয় পান)
- ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম না করা
- মানসিক সমস্যা
- এন্ডোক্রাইন/হরমোনজনিত সমস্যা (হাইপোথাইরয়ডিজিম, কুশিং সিন্ড্রোম ইত্যাদি)
- দীর্ঘদিন ধরে স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধ, জন্মনিয়ন্ত্রণের বড়ি, মানসিক রোগে ব্যবহৃত ওষুধ সেবন

খ. অপরিবর্তনযোগ্য কারণসমূহ

- বয়স, লিঙ্গ, জেনেটিক বা বংশগত

প্রতিরোধ

- বেশি করে ক্যালরিবহীন ও আঁশযুক্ত (যেমন- সালাদ, সবজি) খাবার খান। বেশি করে শাকসবজি ও ফলমূল খান
- খাবারের টেবিলে রকমারি খাবারের উপস্থিতি করান
- বর্জন করুন: ফাস্টফুড, কোমল পানীয়, ভাজা খাবার, তৈলাক্ত খাবার, দুই খাবারের মধ্যবর্তীকালীন খাবার
- খাবারের শেষে মিষ্টি খাবার খাবেন না। চিনি বা মিষ্টি জাতীয় খাবার পরিহার করুন
- বেশি মাছ খান, চামড়াবিহীন মুরগী খাওয়া ও লাল মাংস কম খাওয়ার অভ্যাস করুন
- ডিম ভাজি বা পোচ বাদ দিয়ে সিন্ধ ডিম খান। একটা ডিমের বদলে দুটো ডিমের সাদা অংশ খান
- দুধ-চিনি ছাড়া হলে চা/ কফিতে কোনো বাধা নেই। কৃত্রিম চিনি ব্যবহার করতে পারেন
- রান্নায় বেশি পানি ব্যবহার করুন। তেল, মসলা যত পারেন কমিয়ে দিন
- রান্নায় তেল কমানোর জন্য ননস্টিক প্যান ব্যবহার করুন
- দই, নারকেল, ঘি, ডালডা- এসব দিয়ে রান্না করবেন না। ভুনা খাবার বাদ দিন
- সারা দিনে প্রচুর পানি (৬ থেকে ৮ গ্রাম) পান করুন। খাওয়ার আগে ১

থেকে ২ গ্লাস পানি পান করুন। এতে দ্রুত ও দীর্ঘস্থায়ীভাবে আপনার পেট
ভরার অনুভূতি আসবে

- খাবার গেলার আগে ভাল করে চিবিয়ে নিন। রান্না করতে করতে
খাওয়ার অভ্যাস বাদ দিন
- খাওয়ার সময় টিভি দেখা, খবরের কাগজ পড়া ও বক্স বা পরিবারের
অন্যদের সাথে গল্প করা বাদ দিন
- মেহবর্জিত দুধ বেছে নিন কিংবা দুধ জাল দিয়ে ঠাণ্ডা করার পর দুধের
সর সরিয়ে নিন
- সালাদে কোনো মাছ বা মাংসের টুকরো মেশাবেন না। বরং কিছু মশলা
যোগ করতে পারেন
- তাজা ফল খান, কাস্টার্ড বা জুস হিসেবে নয়
- উচ্চ ক্যালরির খাবার বাদ দিয়ে কম ক্যালরির খাবার দিয়ে একটা সুষম
খাদ্যতালিকা তৈরি করুন এবং তা মেনে চলুন
- স্বাস্থ্যকর ওজন অর্জন ও নিয়ন্ত্রণ করুন
- নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রমযুক্ত কাজে ব্যস্ত থাকুন (সঙ্গাহে বেশির ভাগ
দিনে কমপক্ষে ৩০ মিনিট ধরে মাঝারী ধরনের শারীরিক শ্রমে নিযুক্ত
থাকুন)

উচ্চ রক্তচাপ

রক্তচাপ হচ্ছে রক্তনালীর ওপরে রক্তের চাপ। পূর্ণ বয়স্কদের ক্ষেত্রে সিস্টোলিক রক্ত চাপ ১৪০ মিমি মার্কারি বা তার ওপরে অথবা ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ ৯০ মিমি মার্কারি বা তার ওপরে হলে উচ্চ রক্তচাপ ধরা হয়ে থাকে

স্বাভাবিক রক্তচাপ হচ্ছে- সিস্টোলিক রক্তচাপ ১২০ মিমি মার্কারির কম এবং ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ ৮০ মিমি মার্কারির কম

তথ্যসমূহ

- বিশ্বে হৃদরোগের প্রধান কারণ উচ্চ রক্তচাপ
- ২০১৪ সালে পৃথিবীতে ২২ শতাংশ প্রাপ্তবয়স্ক লোক উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত ছিলেন। ২০২৫ সালে উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত মানুষের সংখ্যা গিয়ে দাঁড়াবে ১.৫৬ বিলিয়ন
- বিশ্বে অকাল মৃত্যুর অন্যতম কারণ হলো উচ্চ রক্তচাপ
- প্রতি বছর উচ্চ রক্তচাপে ৯ মিলিয়ন লোক মারা যান
- উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত মানুষদের মধ্যে ৫০ শতাংশের পরবর্তী সময়ে ডায়াবেটিস ধরা পড়ে
- ২০১৪ সালে বাংলাদেশে প্রায় ২৫.৬ শতাংশ প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ (২৫.১ শতাংশ পুরুষ ও ২৬.১ শতাংশ নারী) উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত ছিলেন
- উচ্চ রক্তচাপকে অনেক সময় নিরব ঘাতক বলা হয়, কারণ বেশিরভাগ সময় তেমন কোনো উপসর্গই থাকে না। তাই অনেকে মনে করে, তার

কোনো উচ্চ রক্তচাপ নেই। তাই নিয়মিত রক্তচাপ পরীক্ষা করার
মাধ্যমেই এই রোগ নির্ণয় করা উচিত

বুঁকিসমূহ

- বয়স বেশি হলে
- উচ্চ রক্তচাপের পারিবারিক ইতিহাস
- ওজনাধিক্য বা স্থুলতা
- শারীরিক পরিশ্রম না করা
- তামাকজাত দ্রব্য ব্যবহার করা
- ধূমপান
- খাবারে বেশি লবণের ব্যবহার
- মানসিক চাপ

প্রতিরোধ

- শরীরের স্বভাবিক ওজন বজায় রাখা
- তাজা ফলমূল, শাকসবজি বেশি খাওয়া এবং চর্বি জাতীয় খাবার কম খাওয়া
- খাওয়ার লবণ কম করে খেতে হবে। প্রতিদিন ৫ গ্রামের কম লবণ খেতে হবে। পাতে লবণ পরিহার করতে হবে
- নিয়মিত কার্যক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করতে হবে। যেমন- দোড়ানো, হাঁটা, সাঁতার কাটা ইত্যাদি। দৈনিক ক্রমপক্ষে ৩০ মিনিট করে সপ্তাহে পাঁচদিন হাঁটলেই যথেষ্ট
- সম্পূর্ণ ও স্থায়ীভাবে ধূমপান পরিহার করতে হবে
- মদ্যপান পরিত্যাগ করতে হবে
- বিড়ি, সিগারেট, জর্দা, সাদাপাতা, গুল ইত্যাদি পরিহার করতে হবে

রমজান ও ডায়াবেটিস

ইসলামের অন্যতম ইবাদত হিসাবে রোজা পালন করা ফরজ। মুসলিম হিসাবে ডায়াবেটিক রোগী রোজা রাখার অধিকার রাখে। তবে ডায়াবেটিক রোগীদের বিশেষ কোন জটিলতা না থাকলে বেশির ভাগ রোগী রোজা পালন করতে পারবেন।

আরবি বৎসরের নির্দিষ্ট ২৯-৩০ দিন রোজা রাখতে হয়। সুবহে সাদিক হতে সূর্য অস্ত যাওয়া পর্যন্ত দিনের বেলায় পানাহার নিষিদ্ধ। যার ফলে স্বাভাবিক খাদ্য পরিপাক ও বিপাক ক্রিয়ায় দিন রাত হিসেবে বিরাট পরিবর্তন হয়। রোজায় পরিবর্তিত খাবারের সময় ও ধরন অন্যান্য মাসের চেয়ে ভিন্ন। তাই ডায়াবেটিস রোগীদের অন্তত তিন মাস পূর্বে রমজানের প্রস্তুতি নেওয়া প্রয়োজন। বিশেষ করে শারীরিক অবস্থা বিবেচনা করে রোজা রাখতে পারবে কিনা, সুস্থান্ত্রকর খাবার কিভাবে খেতে হবে, দৈনন্দিন কায়িক পরিশ্রম কিভাবে হবে, কিভাবে ঘরে বসে নিজে রক্ত পরীক্ষা করতে হবে, খাবার বড় বা ইনসুলিনের মাত্রা কি হবে, শর্করা কমে গেলে ও অন্যান্য অসুস্থিতা হলে কি করণীয়- এই বিষয়গুলো আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে বিশদভাবে জেনে নিতে হবে।

রমজান মাসে ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য কিছু নির্দেশনা

১. সারাদিন রোজা রাখার পর এমন খাবার খেতে হবে যাতে শরীরের গ্লুকোজ-এর মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে
২. ইফতারের সময় চিনি জাতীয় খাবার খাবেন না। চিনিমুক্ত পানীয় বেছে নিন। পানীয়ের সঙ্গে চিনি মেশাবেন না। যদি মিষ্টি পানীয় পছন্দ করে থাকেন তবে আর্টিফিসিয়াল (ডায়াবেটিস-এর চিনি) সুইটেনার যেমন-ক্যানডেরেল বা সুইটেক্স ব্যবহার করতে পারেন
৩. ভাজা খাবার পরিমিত পরিমাণে খেতে হবে। যেমন: পরাটা, সামোসা, কাবাব ইত্যাদি
৪. আপনার খাবারের তালিকায় অবশ্যই ফলমূল, শাকসবজি, ডাল, দই ও আশ্বংযুক্ত খাবার রাখুন
৫. সেহরির খাবার শেষ সময়ের অল্প কিছু আগে খাওয়া বাঞ্ছনীয়। সেহরির সময় নামমাত্র পরিমাণে খাবার খেয়ে রোজা রাখা উচিত নয়
৬. রোজার দিনে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য অতিরিক্ত ব্যায়াম করার প্রয়োজন নেই। তবে দৈনন্দিন নিয়মিত কাজকর্ম করা উচিত। রোজার সময় তারাবির নামাজে যে শারীরিক শ্রম হয়, নিয়মিত হাঁটার সমান হওয়ায় রোজার সময় আলাদা করে হাঁটার প্রয়োজন নেই

৭. রোজার দিনে বিকালে দৈহিক পরিশ্রমের কাজ না করে বিশ্রাম নেওয়া
ভাল
৮. রোজা রেখে রক্ত পরীক্ষা করতে কোনো বাধা নেই (এমন কি প্রয়োজনে
দিনের বেলাতেও)
৯. রোজা রেখে ইনসুলিন নেওয়া যাবে
১০. ওষুধ (ডায়াবেটিস-এর ওষুধ)
 - সকালের ওষুধ ইফতারের সময় খেতে হবে
 - রাতের ওষুধ খেতে হবে সেহরির সময় (রাতের ওষুধের ৫০%
কমিয়ে সেহরির সময় খেতে হবে)
 - মুখে খাবার ওষুধ ও ইনসুলিনের মাত্রা ডাক্তারের পরামর্শ অনুসারে
ঠিক করে নিতে হবে এবং তা অবশ্যই রোজার আগেই করতে হবে
১১. নিম্নের বিশেষ অবস্থায় রোজা ভেঙে ফেলতে হতে পারে, যেমন:
 - রক্তের গ্লুকোজ ৭০ মিট্রা/ডিএল (3.9 mmol/l)-এর কম হলে
 - রক্তের গ্লুকোজ ৩০০ মিট্রা/ডিএল (16.7 mmol/l)-এর বেশি
হলে
 - যে কোন অসুস্থতায়

হজ্জ ও ডায়াবেটিস

ইসলামের পাঁচটি মূল স্তুতির একটি হচ্ছে পবিত্র হজ্জ। স্বাস্থ্যবিধি ঠিকমত পালন করে শরীরকে সুস্থ রাখার চেষ্টা না করলে অসুস্থতার কারণে হজ্জের বিধি নিমেধ ঠিকমত পালন করা সম্ভব নাও হতে পারে। এই ব্যাপারে হজ্জের সময় ডায়াবেটিস রোগীদের হজ্জের প্রস্তুতি হিসাবে ডায়াবেটিস চিকিৎসা সংক্রান্ত বিষয়গুলোর পরামর্শ যাত্রার দুই মাস পূর্বে নেওয়া উচিত। রোগীর শারীরিক অবস্থা, নিয়ন্ত্রণের অবস্থা, চিকিৎসা পদ্ধতি সবাকছুই পর্যালোচনা করা প্রয়োজন।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের বিশেষ ব্যবস্থা

বিশেষ দিনগুলিতে যেদিন শারীরিক পরিশ্রম বেশি হবে এবং সঠিক সময়ে খাবার খাওয়ার সুযোগ থাকবে না, সেদিন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য খাবার বাঢ়ি ও ইনসুলিনের মাত্রা কম ব্যবহার করা যেতে পারে। সময়মত ও পরিমিত খাওয়ার চেষ্টা করতে হবে। ঠিক সময়ে খাবার সরবরাহ না পাওয়ার সঙ্গাবনা থাকলে ব্যাগে শর্করা জাতীয় খাবার, পানীয় ও একটা জুস রেখে দিলে ভালো হয়। হজ্জের দিনগুলোতে নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা করা উচিত। তাই গ্লুকোমিটার সঙ্গে রাখুন এবং সন্দেহ হলে তৎক্ষণাত্মে পরীক্ষা করে দেখুন। ডায়াবেটিস যাতে খুব বেড়ে বা কমে না যায় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। তাওয়াফ ও সাঁউর দিন আলাদাভাবে হাঁটার প্রয়োজন নেই। আগের দিন ফজরের নামাজের পর বা মাগরিব ও এশা নামাজের পর আধা ঘন্টা হেঁটে নিন। হজ্জের সময় ডায়াবেটিস রোগীদের পায়ের যত্নের দিকে খেয়াল রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

অস্বাভাবিক তাপজনিত অসুস্থতা থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য এক নাগাড়ে অধিক সময় রোদ এড়িয়ে চলা ভালো। সম্ভব হলে ঠান্ডা জায়গায় থাকুন।

হজ্জ পালনে ইচ্ছুক ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য করণীয়

১. হজ্জ যাত্রার দুই মাস পূর্বেই ডায়াবেটিস চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে
২. আপনাকে প্রয়োজনীয় টিকা (Vaccine) নিতে হবে
৩. ডাঙ্কারের কাছ থেকে একটি পরিপূর্ণ চিকিৎসাপত্র (Prescription) নিয়ে
নিতে হবে
৪. জরুরি অবস্থার জন্য প্রয়োজনীয় ওষুধের তালিকা করে নিতে হবে। (কমপক্ষে
৪৫ দিনের ওষুধ)
৫. অসুস্থতার দিনে (Sick day) যেমন: ডায়ারিয়া, বমি, সর্দি, কাশি, জ্বর
ইত্যাদিতে আপনার করণীয় সম্পর্কে ডাঙ্কার অথবা হেলথ এডুকেটরের সাথে
আলোচনা করে নিতে হবে। এন্টিবায়োটিক, প্যারাসিটামল ও ORS-এর মত
ওষুধ সাথে নিতে হবে
৬. একটি ভালো গ্লুকোমিটার, স্ট্রিপ, লেনসেট ও অ্যালকোহল সোয়াব সাথে নিতে
হবে
৭. ইনসুলিন ব্যবহার করলে ইনসুলিন Vial, Pen, সিরিঞ্জ ও নিউল সাথে নিয়ে
যেতে হবে। যদি ঠান্ডা জায়গার ব্যবস্থা না থাকে যেমন মিনা, মুজদালিফায় এবং
আরাফাত-এ, আলাদাভাবে প্রয়োজনমত ইনসুলিন নিয়ে যাবেন, বাকী ইনসুলিন
মকায় আপনার ক্রিজে রেখে যাবেন
৮. হাইপোগ্লাইসেমিয়া চিকিৎসার জন্য দ্রব্যাদি যেমন- গ্লুকোজের ট্যাবলেট,
চকলেট, জেল বা জেলি, জুস, মিষ্টি বিক্রিট বা কেক সাথে রাখতে হবে

৯. খাবার খেতে/পেতে দেরি হলে তা মোকাবিলার জন্য শর্করা জাতীয় পানীয় সাথে
রাখুন। তবে অত্যাধিক শর্করা জাতীয় পানীয়, ফুট জুস ও খেজুর খাওয়া থেকে
বিরত থাকতে হবে
১০. আরামদায়ক ও সঠিক মাপের জুতা সাথে নিতে হবে

পায়ের ঘন্টে করণীয় বিষয়গুলো

- সবসময় নরম, বন্ধ ও আরামদায়ক স্যান্ডেল বা কাপড়ের জুতা ব্যবহার
করা উচিত।
- নতুন জুতা না পরা ভাল, অভ্যন্ত হতে সময় লাগে এমনকি পায়ে ফোক্ষা
পড়তে পারে। হজ্জের ২/৩ মাস আগে কেনা জুতা যা পায়ে ফিট হয়ে
গেছে তাই পরা ভাল।
- পা ধোয়া, অজু বা গোসল করার পরে খেয়াল রাখতে হবে যাতে পায়ের
আঙুলের ফাঁকে ভেজা না থাকে। টিস্যু পেপার দিয়ে পা শুকিয়ে নিন।
পায়ে আঘাত লাগার সম্ভাবনা থাকলে তাওয়াফ ও সাঁঙ্গ করার সময় নরম
মোজা ব্যবহার করতে পারেন।
- যে কোন ভিড়ের সময় পা সাবধানে রাখা উচিত।
- পা পরিষ্কার ও নখ কেটে ছোট রাখা উচিত।
- প্রতিদিন দুই-তিন বার পায়ে ময়েশ্চারাইজিং লোশন লাগানো উচিত।
- প্রতিদিন পা পর্যবেক্ষণ করুন, বিশেষ করে ওপরের দিক, পায়ের
আঙুলের ফাঁকে, পায়ের তলা এবং গোড়ালি ভালভাবে পরীক্ষা করা
জরুরি।
- যদি কখনো পায়ে আঘাত লাগে বা ক্ষত সৃষ্টি হয় তবে বিশেষ সাবধানতা
অবলম্বন করতে হবে। প্রয়োজনে চিকিৎসা কেন্দ্রে যোগাযোগ করতে হবে।

তারিখ: _____

ওজন: _____

রক্তচাপ: _____

রক্তে ফুকোজের মাত্রা: _____

খালি পেটে/খাওয়ার আগে: _____

খাওয়ার ২ঘন্টা পর: _____

র্যান্ডম: _____

শারীরিক পরিশ্রম: না / হ্যাঁ (<৩০ মি/ ৩০-৬০ মি/>৬০ মি)

নিয়মিত শাকসবজি ও ফলমূল খায় কি-না: না / হ্যাঁ (- দিন/ সপ্তাহ)

নিয়মিত ডাঙ্গারের পরামর্শ নেয় কি-না: না / হ্যাঁ (- বার/ বছর)

তারিখ: _____

ওজন: _____

রক্তচাপ: _____

রক্তে ফুকোজের মাত্রা: _____

খালি পেটে/খাওয়ার আগে: _____

খাওয়ার ২ঘন্টা পর: _____

র্যান্ডম: _____

শারীরিক পরিশ্রম: না / হ্যাঁ (<৩০ মি/ ৩০-৬০ মি/>৬০ মি)

নিয়মিত শাকসবজি ও ফলমূল খায় কি-না: না / হ্যাঁ (- দিন/ সপ্তাহ)

নিয়মিত ডাঙ্গারের পরামর্শ নেয় কি-না: না / হ্যাঁ (- বার/ বছর)

সুস্থ মা • সুস্থ শিশু • সম্মৃদ্ধ দেশ

সকল গর্ভধারণ হোক পরিকল্পিত

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা প্যাকেজ

১. রেজিস্ট্রেশন
২. প্রশিক্ষিত নার্স/এডভকেটরের মাধ্যমে গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা ও পরামর্শ
৩. ঝুঁকি নির্ণয়
 - রক্তচাপ মাপা
 - শরীরের মাপ (ওজন, উচ্চতা, কোমরের মাপ, নিতব্বের মাপ)
৪. ল্যাবরেটরি পরীক্ষা
 - রক্তের গ্রাফ
 - হিমোগ্লোবিনের মাত্রা
 - রক্তে ঘুকোজ পরীক্ষা
 - প্রস্তাব পরীক্ষা
৫. স্বাস্থ ঝুঁকি ও ল্যাবরেটরি পরীক্ষার রিপোর্টের ভিত্তিতে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা
৬. খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ে পরামর্শ
৭. গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা বিষয়ক গাইড বই বিতরণ
৮. মোবাইল ফোন হেল্প লাইনের মাধ্যমে চিকিৎসা ও পুষ্টি পরামর্শ
৯. ফেসবুক ছফ্পের মাধ্যমে অন্যান্য সেবাগ্রহণকারীর পাশাপাশি চিকিৎসক ও পুষ্টিবিদ্যদের সঙ্গে আলোচনার সাথে সাথে পরামর্শ নেয়ার সুযোগ

৮০% ছাড়ে প্যাকেজ ফি মাত্র ৬০০ টাকা

গর্ভধারণে সক্ষম সকল নারী (ডায়াবেটিক ও নন-ডায়াবেটিক) এই সেবা প্যাকেজটি নিতে পারবেন



রোম নং: ২৩৩, ২য় তলা, বারতেম জেনারেল হাসপাতাল

মোবাইল হেল্প লাইন: ০১৭০৫ ৩৬২৬৮, ০১৫০ ৮১১৮৪৫৪, ১০৬১৪

ওয়েবসাইট: www.pcc-badas.org; ই-মেইল: info@pcc-badas.org

ফেসবুক: [facebook/pcc-badas](https://facebook.com/pcc-badas); ইউটিউব: youtube/pcc-badas



ডায়াবেটিস প্রতিরোধ সেবা প্যাকেজ

১. প্রশিক্ষিত ইমাম কর্তৃক ডায়াবেটিস প্রতিরোধ সম্পর্কিত পরামর্শ প্রদান
২. পুরানো ও নতুন ডায়াবেটিস সনাক্ত ব্যক্তিবর্গের করণীয় সম্পর্কিত পরামর্শ প্রদান
৩. ঝুঁকি নির্ণয়:
 - রক্তচাপ মাপা
 - শরীরের মাপ (যেমন- ওজন, উচ্চতা, কোমরের মাপ) নির্ণয়
৪. গ্লুকোমিটারের মাধ্যমে গ্লুকোজ পরীক্ষা
৫. ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বিষয়ক লিফলেট/ পুস্তিকা প্রদান
৬. বাংলাদেশ ডায়াবেটিস সমিতির ইব্রাহিম হেলথ লাইনের (১০৬১৪) মাধ্যমে তিন মাস বিনামূল্যে চিকিৎসা ও পুষ্টি পরামর্শ গ্রহণ
৭. স্বল্পমূল্যে ডায়াবেটিক সমিতির নিকটস্থ কেন্দ্রে গিয়ে চিকিৎসা সেবা নেওয়ার সুযোগ
৮. প্রকল্পের ডায়াবেটিস স্কুল অ্যাপের মাধ্যমে বিনামূল্যে ডায়াবেটিস বিষয়ক বিভিন্ন তথ্য জানার পাশাপাশি অনলাইন ভিত্তিক শিক্ষামূলক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ

প্যাকেজ ফি মাত্র ৪০ টাকা

