



## BASIC INFORMATION: Diabetes SELF CARE

Department of Endocrinology, Diabetes & Metabolism

Christian Medical College, Vellore-632 004.

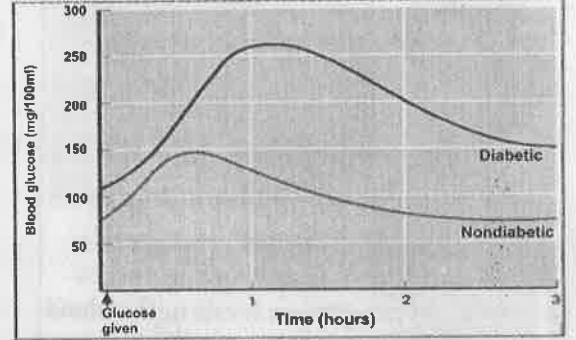


দীর্ঘমেয়াদী যাত্রাতে মধুমেহ, একটি এমন স্থিতি যাতে নিরন্তর চিকিৎসার দেখাশোনা, শিক্ষা এবং তীব্র জটিলতা কে থামানোর এবং দীর্ঘকালীন জটিলতার ঝুঁকিগুলিকে কম করার জন্য সাহায্য অত্যন্ত জরুরি হয়। একটি মধুমেহ শিক্ষক অথবা চিকিৎসকের সাহায্যের সাথে বোঝা এবং সর্ব প্রবন্ধনে ঠিক করার শিক্ষা মধুমেহ সম্বন্ধী সমস্যা গুলিকে প্রবন্ধন করার সর্বোচ্চ উপায়। শেখার জন্য অনেক কিছু আছে, কিন্তু এটি এক করা যাবে না, এই তথ্যটি দেয়া আপনাকে তৈরী করা হবে এবং মধুমেহ শিক্ষক এবং চিকিৎসকের সাথে সফার জারি রাখতে হবে।

### 1. মধুমেহকি?

মধুমেহ মানে আপনার রক্তের শর্করা (ব্লাড সুগার নামে ওপরিচিত) খুব উচ্চ। আমাদের রক্তের সর্বদা কিছু শর্করা আছে কারণ স্বাভাবিক কাজ জন্য, আমাদের শরীরের শক্তি জন্য শর্করা প্রয়োজন। কিন্তু আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য অনেক বেশি শর্করা ভাল নয়।

খাবারের আগে সাধারণত আমাদের রক্তের শর্করা মাত্রা ৭০-১০০ মিলিগ্রাম / ডিএলএবং খাওয়া কম হওয়ার পরে ১৪০ মিলিগ্রাম / ডিএলএ হয়।  
মধুমেহ সেখানে থাকবে যদি খাবারের আগে রক্তের চিনি বেশি হয় বা ১২৬ মিলিগ্রাম ডিএলের সমান হয় /  
অথবা ১ ঘন্টা পর খাওয়া হয় তার চেয়ে বেশি বা ২০০ মিলিগ্রাম / ডিএলএ বেশি।



### 2. উচ্চ শর্করা কেন ভাল না? মধুমেহ জটিলতা কি?

উচ্চ শর্করার রক্তের ভারসাম্য এ বংশায় ক্ষতি সাধন করে, তাই আমাদের শরীরের সমস্ত অংশ প্রভাবিত হতে পারে। কিন্তু প্রপারে। কিন্তু প্র ধান সমস্যা গুলির নীচে দেখানো হয়েছে:

- অন্ধ কারের মতল বিষয় গুলির প্র ধান কারণ
- ২৫ গুণ বেশি চোখের সমস্যা

২০ গুণ বেশি অঙ্গবিন্যাস ভঙ্গের প্রবণতা  
স্বাভাবিক ক্ষতির কারণে যৌন তাহ্রাস

প্যারালিসিস (পেঁচাক) জন্য ৬ টাইমস উচ্চ ঝুঁকি

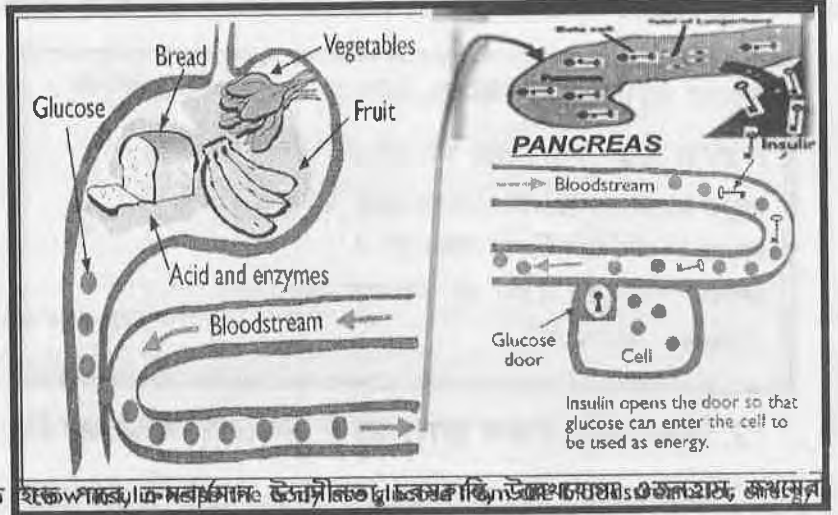
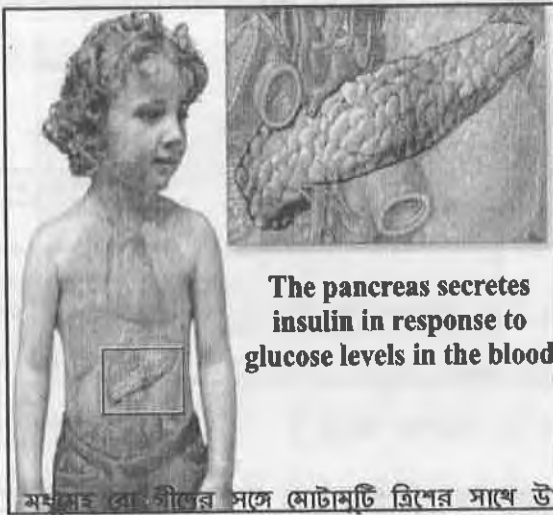
হৃদরোগের জন্য ৩ গুণ উচ্চ ঝুঁকি

বোরকিডনি ব্যর্থতার মুখোমুখি

### 3. যখনআমরা খাই তখন কী হয়এবং ইনসুলিনে র ভূমিকা কী, কেন আমরা উচ্চ রক্ত শর্করা পান?

- আমরা যার খাদ্য টি খাই, তার পর খাদ্য গুলি কে শর্করার রূপে ভাঙা হয়ে যেটি হলো আমাদের শরীর এর শক্তির উৎস(গেণী, যক, চর্বি)। এই শর্করাটি পিটার প্রাচীরের মাধ্যমে রক্তের ধারাতে শোষিত হয়। রক্তের সাহায্যে শর্করাকে আমাদের দেহের সব অঙ্গে পৌঁছানো হয়।
- আমাদের একটি অঙ্গ আছে যার নাম পেন্সেঞ্জ (ইনসুলিন ফ্যাক্টরি) আছে, যা রক্তের শর্করা মাত্রা পরিবর্তিত করার জন্য ইনসুলিন তৈরি করে। ইনসুলিন রক্তে প্রবেশ করে এবং শর্করার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের শরীরের প্রতিটি অঙ্গে যায়।
- প্রতিটি কোষ (মস্তিষ্ক, জীবাণু, ইত্যাদি) মধ্যে আমাদের শরীরের প্রবেশ করার জন্য রক্তের শর্করার জন্য ছোট দরজা এবং একটি চাবির প্রয়োজন হয় কোষের দরজা খোলা জন্য
- ইন্সুলিন একটি রসায়ন যা একটি চাবির হিসেবে কাজ করে যেটি কোষের দরজা গুলিকে খুলতে সাহায্য করে এবং শক্তি প্রাপ্ত করার জন্য কোষের মধ্যে শর্করাকে প্রবেশ করতে সাহায্য করে।
- একবার শর্করা কোষে প্রবেশ করলে রক্তে শর্করার মাত্রা নীচে নেমে আসে।
- ইন্সুলিন ছাড়া শর্করাগেণি, চর্বি এবং লিভারে প্রবেশ করতে পারে না, তাই শক্তিও তৈরী হয়ে না যার কারণে রক্তে শর্করার মাত্রা বাড়ে থাকে।

মধুমেহ যখন উন্মুক্ত থাকে যখন অগ্ন্যাশয় ইন্সুলিন ছাড়তে বিফল হয়ে বা লক্ষ্যবস্তু কোষগুলি ইন্সুলিনের কর্মের বিরোধিতা করে।



### 4. আমি মধুমেহ আছি কিনা জানি কিভাবে? মধুমেহ উপসর্গ কী?

মধুমেহ রোগীদের সঙ্গে মোটামুটি ত্রিশের সাথে উপস্থিত হতে পারে, ক্রমবর্ধমান উদাসীনতা, চরমক্লান্তি, উদ্রেকযোগ্য ওজনহ্রাস, জখমের অনিরাময়, অকম্প্যতা, তীব্র ব্যথার উত্তেজনা, দৃষ্টিভঙ্গি ঝাপসা ইত্যাদি।

আপনার রক্তের চিনি পরীক্ষা করুন যদি আপনার এইগুলির মধ্যে কোন টি থাকে:



ঘনমূত্রত্যাগ



অস্বাভাবিক ক্লান্ততা, বিশেষ করে মিষ্টি পানীয়ের জন্য



ওজনহ্রাস



বিছালাভেজালো এমল কিটমলেট প্রশিক্ষণ পরে



পেটব্যথা

তবে মনে রাখবেন কিছু কিছু ঘটছেন হতে পারে :



ক্রমাগত সংক্রমণ



ক্ষত এবং কোঁড়া হ্রাস হ্রাস



ঝাপসা দৃষ্টি



হঠাৎ হজম হ্রাস হ্রাস বৃদ্ধি



আচরণগত সমস্যা

হেও

## 5. মধুমেহের বি ভিন্ন ধরনকি?

মধুমেহ চার প্রকার:

**ক। টাইপ ১ মধুমেহ** - অগ্ন্যাশয় মধ্যে কোষের আত্ম ধ্বংস কারণে ইনসুলিন রোগের সূত্র থেকে প্রয়োজন হয়। এটি যেকোন বয়সে বাচ্চা, কিশোরবয়স এবং তরুণ বয়স্কদের মধ্যে সাধারণভাবে ঘটতে পারে। এই অবস্থার মধ্যে অগ্ন্যাশয় খুব কম ইনসুলিন উৎপাদন করে, অতএব দীর্ঘকালীন ইনসুলিন চিকিৎসা একটি আবশ্যিক।

**খ। টাইপ ২ মধুমেহ** - এটি মধুমেহের সবচেয়ে সাধারণ প্রকার। এটি সাধারণত ৪০ বছর বয়সের মধ্যবর্তীতে থাকে।

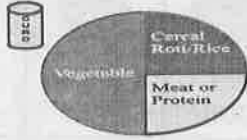
ওজন বাড়া লা এবং নিষ্ক্রিয়তা বৃদ্ধির ফলে টাইপ ২ মধুমেহ হওয়ার সম্ভাব্য কারণে পারে। মধুমেহের এই ধরনের মধ্যে অগ্ন্যাশয় খেতে ইনসুলিন উৎপাদন করে, যে কারণে পেচবি, পেশী এবং যকৃৎ কোষ উপলব্ধ ইনসুলিন কর্মের প্রতিরোধী।

**গ। গর্ভাবস্থায় মধুমেহ** - গর্ভাবস্থা অন্তর্গত উচ্চ রক্তচাপ শর্করা।

**ঘ। অন্যান্য প্রকার** - আপনার চিকিৎসক আপনাকে বলবেন যদি আপনার আছে। স্টেরয়েডের মত ঔষধের প্রয়োগে শর্করার বৃদ্ধি করে।

## 6. মধুমেহ কিসেভাবে পরিচালনা করি? ৪টি সহজ ধাপ গুলি হল:

সুস্থখাবার পরিকল্পনা।



BALANCED PLATE FOR DIABETES

দৈনিক ব্যায়াম।



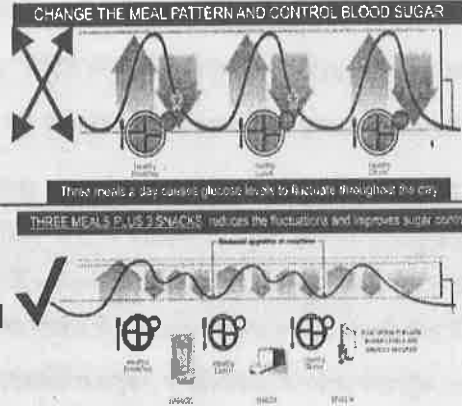
পরামর্শ হিসাবে আপনার ওষুধ।



নিয়মিত পরীক্ষা।



1. **সুস্থখাওয়া** - ধীরে ধীরে খাওয়া, চিনি, শস্য, লবণ ও তেল নিয়ন্ত্রণ করুন।
2. **ব্যায়াম** - সর্বাধিক স্বাস্থ্যসুবিধা পাওয়ার জন্য আপনাকে দিনে ৩০ থেকে ৬০ মিনিট ব্যায়াম অনুশীলন করা উচিত, প্রত্যেক বার ১০ মিনিটের জন্য। ২০ মিনিটের মধ্যে ১ কিলোমিটার হাঁটার অভ্যাস করা উচিত। আপনার গতি বৃদ্ধি করা উচিত ২ কিলোমিটার একই সময়ে প্রায় ২ মাসে। অন্যান্য ব্যায়াম: সাঁতার, নাচ, সাইক্লিং, ভলিবল খেলা, বাস্কেটবল ইত্যাদি অন্যান্যক্রম যেমন মধুমেহ রোগীদের মধ্যে উপকারী।



3. **নিয়মিত পরীক্ষা** - রক্ত শরীর পরীক্ষা করা উচিত। লক্ষ্যমাত্রা: উপবাস রক্ত শরীর (৭০-১২০ মিলিগ্রাম / ডিএল) এবং খাবারের ২ ঘণ্টা পর (১০০-১৮০ মিলিগ্রাম / ডিএল)

যদি আপনার মধুমেহ মেলিটাস থাকে তবে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় গুলি আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন:

**"A" A1c এর জন্য প্রদর্শিত** : A1c হল একটি রক্তের চিনি পরীক্ষা যা দেখায় যে আপনার রক্তের চিনির স্বরূপিত ২-৩

মাসের মধ্যেই হয়েছে। (আপনার লক্ষ্য A1c স্বরূপিত ৭% নীচে রাখা উচিত)

**"B" রক্ত চাপের জন্য দাঁড়িয়ে আছে**: যদি আপনার মধুমেহ থাকে, তবে উচ্চ রক্তচাপ রোগ এবং বৃক্করোগের ঝুঁকি এনে দেয়। (আপনার লক্ষ্য রক্ত চাপ স্বরূপিত ১৩০ / ৮০ মিমি এইচ জি নীচে থাকা উচিত)

**"C" "কোলেস্টেরল" এর জন্য দাঁড়ায়**: এবং জটিলতা উচ্চ কোলেস্টেরল (ফ্যাট) হৃদরোগ, স্ট্রোক এবং অন্যান্য গুরুতর সমস্যার ঝুঁকি বাড়ায়। (আপনার লক্ষ্য এলডিএল কোলেস্টেরল স্বরূপিত ১০০ এমজি / ডিএল নীচে রাখা উচিত)



## 7. মধুমেহ নিয়ন্ত্রণব্য বহুত ঔষধিক?

**A. ইনসুলিন:** সব টাইপ ১ মধুমেহ রুগীদের ইনসুলিন প্রয়োজন হয়ে। সব টাইপ ১ মধুমেহতে রুগীদের ইনসুলিনের দরকার হয়ে, টাইপ ২ মধুমেহ রুগীদের যারা শুরুরে খাবার খায় বা মৌখিক মধুমেহ ওষুধ খায় তাদের ইনসুলিন চিকিৎসাতত্ত্ব প্রয়োজনেও। বিভিন্ন ইনসুলিন প্রকৃতির একটি সম্প্রসা রিত বৈচিত্র এখন পাওয়া যায়। আপনার চিকিৎসক আপনার উপযুক্ত ইনসুলিনের প্রকৃতি বসবেন।

**B. মধুমেহ ব্যবহৃত ট্যা বলেট / ওষুধ কি কি?** এই ওষুধ গুলি আপনার ইনসুলিন স্তর বাঁধতে সাহায্য করে (গ্লিসেরিডিডি, গ্লিসেরিডিডি, গ্ল্যাগলিডি এবং গ্ল্যাগলিডি) এবং কোসেডের প্রতিরোধ কম করে (মেটফর্মিন, পিওগলিডিন)। লক্ষ্য অর্জন করার জন্য এবং ওষুধের সমতা করার জন্য আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ অত্যন্ত প্রয়োজনেও।

## 8. আমার মধুমেহ নিয়ন্ত্রিত হয় যখন আমি ওষুধ বন্ধ করতে পারি?

বেশির ভাগক্ষেত্রে, মধুমেহ রোগীরা রক্তচাপের প্রয়োজন হবে স্বভাবিক জীবন।  
তাই ঔষধ বন্ধ করবেন না এমনকি রক্তের শর্করামাত্রা পরীক্ষা করা হয়।  
সর্বদা ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ গ্রহণ করুন।

## 9. মধুমেহ জন্য চিকিৎসা সা যদি ও আমি যত্ন নেওয়া উচিত কি?

**ক। হাই পোগ্লাইসি মিয়াকি:** হাইপোগ্লাইসি মিয়াকি একটি অবস্থা যেখানে রক্তে চিনির পরিমাণটি কমে যায় ( $<70\text{mg/dl}$ )। তার মূখ্য কারণ গুলি:

সময়মতন খাবার না খাওয়া, ওষুধবদলকরা এবং বেশিরমান এখাওয়া বেশিকাজকরা

**ব্যবস্থাপনা:** যদি আপনি নিজের মধ্যে অল্প রক্তে শর্করার লক্ষণ দেখতে

তেনা তাহলে গ্লুকোমিটার দেয়ারক্তে শর্করার পরিমাণ পরীক্ষা করুন। যদি উচ্চতা  $<90$

এর কম থাকে তাহলে এই উপায়গুলি তখন করা উচিত: ২ থেকে ৩ চামচ গ্লুকোজ,

১ চামচ ফলের রস, ২ চামচ চিনি অথবা মধু ১৫ মিনিট পর আবার পরীক্ষা করুন। যদি শর্করা

তখন কম থাকে তাহলে অল্প খাবার খেতে হবে। খাবার খাবার ৩০ মিনিট পর আবার

পরীক্ষা করুন আর নিশ্চিত করুন যে শর্করার মাত্রা  $90$  মিগ্রা/ দল এর ওপরে আছে

**দ্রষ্টব্য:** যদি আপনি নিজের রক্ত শর্করার পরিমাণ পরীক্ষা করতে অক্ষম থাকেন এবং

আপনি যদি নিজের মধ্যে অল্প গ্লুকোজ দেখতে পান তাহলে কোনোভাবে ঠিক করা রচেষ্টা করুন

কারণ এ কটুবিশি রক্ত শর্করার পরিমাণ একটুকম থাকার থেকে কম ক্ষতি কারক।

নিজের সাথে সর্বস্বপ্ন গ্লুকোমিটার, গ্লুকোজ/ চিনি/ চকলেট/ কিসমিস রাখা উচিত জরুরি অবস্থাতে যদি আপনি ইনসুলিন লিঙ্ক

## খ। আ পনার পায়ের যত্ন নে ওয়া:

- আপনি আপনার হাত যেমন ভাবে পরিষ্কার করেন সমান ভাবে আপনার পা গুলি কে ধোয়া উচিত।
- খালি পায়ের হাত উচিত নয়, না ভিতরে না ঘরের বাইরে।
- আপনার জুতা পরীক্ষা প্রত্যেক দিন করা উচিত যার থেকে ফাটল ধরা, পাখর, নখ এবং অন্যান্য অনিয়ম যার জন্য আপনার চামড়াতে ক্ষালা হতে পারে।

গ। ধূমপান ত্যাগ এবং আলবদর গঙ্গা থেকে দূরে থাকুন  
স্বাস্থ্য করবার্থতে আপনার রক্তের চিনি খুব বেশি বাখুব কম হ ওয়া উচিত নয়

## নিয়ন্ত্রণের শর্করা

কারণ: অল্পখাবার, বেশি ইনসুলিন  
অথবা বেশি কাজকরা  
সূচনা: হঠাৎ,  
ইনসুলিন খাওয়া দিতে পারে



1. হাতকা গরমজল এবং সাব  
বদিয়ে প্রতি দিন আপনার  
পা ধোয়া।



2. আপনার পা যেভা  
নতকিয়ে কেনু নখি শেষভাবে  
পায়ের আসুলের মধ্যে।



3. কোন্ডা, কাটা বা খিঁচ, দাদ বা  
সোজালের জমা আপনার পা পরীক্ষা  
করুন। আপনার চিকিৎসক কে যতটা  
সম্ভব সতর্কবদন যখন আপনি কি দুর্বল  
নেকরেন।



4. খাপি পায়ের ভেতরে বাইরে  
চলবেন না

ফুট মধুমেহ যত্ন এর আইবি শহর

খাওয়া স্বাস্থ্যকর  
সক্রিয় থাকুন  
ইতিবাচক ভাবে



# Department of Endocrinology, Diabetes & Metabolism

Christian Medical College, Vellore, South India.

## ডায়াবেটিস মেলিটাস

সুদূর উড়িষ্যা থেকে, একদিন আমাদের হাসপাতালের বর্হিবিভাগে, একজন ভদ্রলোক চিকিৎসার জন্য আসেন। তাঁর বয়স পঞ্চাশ বছর। তিনি ডায়াবেটিস মেলিটাসের রোগী গত ছয় বছর। তিনি চিনি ছাড়া খাবার খান এবং প্রতিদিন সকালে একটি করে ডাওনিল ট্যাবলেট খান।

গত ছয় মাসে তাঁর পায়ের পাতায় অসম্ভব জ্বলন অনুভব করছেন। এই কষ্ট, রাতের দিকে বেশী হয়। রোজ সকালে ওঠার পর তাঁর চোখের চারপাশ ফোলা লাগে। তিনি ন মাস আগে তাঁর ব্লাড সুগার পরীক্ষা করেছেন। খাবার আগে তাঁর সুগার ২১০ মিলি গ্রাম % (স্বাভাবিক মান ১২৬ মিলি গ্রাম %) এবং খাবার পর তা ছিল ২৪০ মিলি গ্রাম % (স্বাভাবিক মান ২০০ মিলি গ্রাম %)। চোখের পরীক্ষায় ধরা পরে যে ডায়াবেটিসের দক্ষন তাঁর চোখের রেটিনায় পরিবর্তন এসেছে — যদিও তিনি দৃষ্টি শক্তির কোন অসুবিধা বোধ করেন নি। প্রস্রাব পরীক্ষায় ধরা যায় যে প্রতিদিন তিনি দেড় গ্রাম করে প্রোটিন হারাচ্ছেন। (সুস্থ লোক মাত্র তিনশ মিলিগ্রামের কম প্রোটিন হারান প্রস্রাবে, প্রতিদিন)।

অনেক অন্য রোগীর মত এই ভদ্রলোক ডায়াবেটিস মেলিটাসে ভুগছেন। এই রোগে তাঁর দেহের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গ আক্রান্ত।

### ডায়াবেটিস মেলিটাস কি?

আমাদের দেহে প্যানক্রিয়াস নামে একটি গ্র্যান্ড আছে। সেই গ্র্যান্ডের থেকে ইনসুলিন নামক একটি হরমন বের হয়, যার অভাবই ডায়াবেটিসের কারণ।

ডায়াবেটিস দু ধরনের হয় :

টাইপ ১ এবং টাইপ ২। ভারতবর্ষে টাইপ ১ ডায়াবেটিস খুব কম পাওয়া যায় (যত ডায়াবেটিস রোগী আছে তার পাঁচ শতাংশের কম টাইপ ১ ডায়াবেটিসে ভোগেন)। টাইপ ১ ডায়াবেটিসে ইনসুলিন দেহে প্রায় থাকেই না।

টাইপ ২ ডায়াবেটিস ভারতে বহু লোককে আক্রান্ত করছে। এই ধরনের ডায়াবেটিস — শুরু হয় তিরিশ বছর বয়সের পর। যদিও আগেও কখনও কখনও হতে পারে। এই ধরনের ডায়াবেটিস আধুনিক শহরকেন্দ্রিক জীবনযাত্রা এবং দেহের ওজনের বৃদ্ধির সঙ্গে জড়িত। গ্রামাঞ্চলে ৪ শতাংশ ও শহরাঞ্চলে ৮-১৫ শতাংশ মানুষ এই ধরনের ডায়াবেটিসে আক্রান্ত। টাইপ ২ ডায়াবেটিসে দেহে ইনসুলিনের অভাব ঘটে। অথবা নিজের দেহের ইনসুলিন আর কাজ করে না।

### ডায়াবেটিস মেলিটাসে কি কি অসুবিধা বোধ করতে পারেন ?

তেষ্টা পাওয়া	ঘা হলে তা না সারা
অতিরিক্ত ঝিদে পাওয়া	বারে বারে বিভিন্ন জায়গার ইনফেক্শন হওয়া
বার বার প্রস্রাব পাওয়া	ক্লান্ত লাগা
দেহের ওজনের হ্রাস পাওয়া	পায়ের তলায় জ্বলা হওয়া

অনেক লোকের এই সব না হওয়া সত্ত্বেও ডায়াবেটিস ধরা পরে। ৩৫ বছর বয়সের পর সকলের প্রতি দু বছরে একবার করে ব্লাড সুগারের পরীক্ষা করা দরকার।

ডায়াবেটিস মেলিটাস চিকিৎসার সঙ্গে কি কি জড়িত? প্রত্যেক ডায়াবেটিস রোগীর জীবন যাত্রার পরিবর্তন আনা প্রয়োজন। বিশেষ করে নজর দেওয়া দরকার —

- \* খাওয়া দাওয়া
- \* নিয়মিত ব্যায়াম করা
- \* নিয়মিত ওষুধ খাওয়া

উপরে লেখা যে কোন একটির উপর যদি কম নজর দেওয়া হয় তবে চিকিৎসা বিফল হবে।

ডায়াবেটিস এ হার্ট, কিডনি এবং চোখের উপর প্রভাব রাখতে নিম্নলিখিত জিনিসের উপর ও নজর দেওয়া প্রয়োজন :

কন্ট্রোল করুন

কোলেস্টেরল

রক্ত চাপ (১৪০/৮৫)

ধূমপান করা

কিভাবে?

(১) খাওয়া - দাওয়া নিয়ম

(২) ওষুধ - সিম্বাস্টাটিন, লোভাস্টাটিন, এটারোভাস্টাটিন

(১) ওষুধ - এনালপ্রিল, লিসিনাপিল, রামিপ্রিল

ধূমপান বন্ধ করা।

উপরে উল্লেখ করা যা যা জিনিসের ওপর নজর দেবার কথা বলা হয়েছে - তা দিয়ে ডায়াবেটিস রোগের দ্বারা, শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের ওপর প্রভাব কম করা সম্ভব।

নতুন চিকিৎসাধারা অনুযায়ী ডায়াবেটিস মেলিটাস একটি রোগ নয় — এটি একটি রোগের সমষ্টি - যাতে রক্তে চিনি অধিক হয়, রক্তচাপ বাড়ে, রক্তে কোলেস্টেরল বৃদ্ধি পায়, দেহ মোটা হয়ে যায় এবং প্রস্রাবে শ্রোটিন বের হয়। এই নতুন অসুখের নাম — “মেটাবোলিক সিনড্রোম”।

প্রত্যেক ডায়াবেটিস রোগীর, প্রতি বছর, ডায়াবেটিস রোগের মেহের ওপর প্রভাব কতটা তা মাপার জন্য নিম্নলিখিত পরীক্ষা করা উচিত —

- ১) চোখের পরীক্ষা - বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের দ্বারা।
- ২) কিডনি - রক্তে ক্রিয়েটিনিন ও প্রস্রাবে মাইক্রোএলবুমিন পরীক্ষা করা।
- ৩) নার্ভ এ পরীক্ষা - চিকিৎসকের দ্বারা হাতে পায়ে কম্পন অনুভব করার ক্ষমতা ও এক্সেল জার্ক পরীক্ষা করা।

**কতবার রক্তের সুগার করা উচিত?**

ডায়াবেটিস ধরা পরার পর প্রথমে দিকে খাওয়া দাওয়া নিয়ন্ত্রণ এবং ওষুধের পরিমাণ বাড়ানোর সময় ঘন ঘন সুগার পরীক্ষা করা দরকার। সুগার একবার নিয়ন্ত্রণে এসে গেলে প্রতি তিন মাসে একবার করে পরীক্ষা করাই যথেষ্ট। অনেক সময় একটি বিশেষ পরীক্ষা - গ্লাইকোসাইলেটেড্ হিমোগ্লোবিন এর মাত্রা রক্তে মাপলে সুবিধা হয় কারণ একদিনে একটি কি দুটি ব্লাড সুগারের পরীক্ষায়, তিন মাসের রক্তের সামগ্রিক সুগারের ছবিটা হয়তো, সবসময়, পরিষ্কার করে দেখাতে পারে না।

যাঁরা প্রচুর ওষুধ খাচ্ছেন বিশেষ করে যাঁরা ইনসুলিন নিচ্ছেন তাঁরা বাড়িতেই নিজেদের ব্লাড সুগার মাপতে পারেন — একটি যন্ত্রের সাহায্যে — যার নাম — গ্লুকোমিটার। দিনের যে কোনও সময় ব্লাড সুগার কমে গেলেও তা চট্ করে ধরা সম্ভব।

এছাড়া প্রস্রাবের থেকেও ব্লাড সুগারের একটা আন্দাজ করা যেতে পারে - বিশেষ ‘কালার কোডিং স্ট্রিপ’ ব্যবহার করে। যদিও এই পরীক্ষা অনেক সময় ভুল ব্লাড সুগারের আন্দাজ দেয়।

## ট্যাবলেট

কি জাতিও ওষুধ	উদাহরণ	এই ওষুধের সুবিধা	এই ওষুধের অসুবিধা
বাইওয়ানাইড	মেটফরমিন	* ওজন কমাতে সাহায্য করে * রক্তে সুগার অতিরিক্ত কমে যায় না।	* বমি ভাব * পাতলা পায়খানা (১০% রোগীর হয়)।
সালফোনিল ইউরিয়া	গ্রাইবেনক্রেমাইড (ডাওনিল) গ্লিপিজাইড (গ্রাইনেজ) গ্লিক্লাজাইড (ডাইয়ামাইক্রন)	* রক্তে সুগার অতিরিক্ত কম হয়ে যাবার সম্ভবনা কম।	* অল্প ওজন বৃদ্ধি * কখনও কখনও রক্তে সুগার অতিরিক্ত কম হয়ে যায়।
	গ্লিমেপ্রাইড (এমারিল)		
মেটগ্লিনাইড	রেপাগ্লিনাইড (নোভোনর্ম) ন্যাটোগ্লিনাইড	* খুব কম সময়ই রক্তে সুগার অতিরিক্ত কমে যেতে পারে। * কিডনির ওপর প্রভাব।	
আলফা- গ্রাইকোসাইডেস ইনহিবিটর	একারবস্ (গ্লুকোবে)	* রক্তে কোন সময়ই সুগার অতিরিক্ত কমে যেতে পারে না।	* পাতলা পায়খানা।
থায়োজোলিডিন- ডাইয়োন	রোজিগ্লিটাজোন পায়োগ্লিটাজোন	* রক্তে কোন সময়ই সুগার অতিরিক্ত কম হতে পারে না * কিডনির ওপর প্রভাব পরতে পারে।	* পা ফোলা * ওজন বাড়া * এই ওষুধ লিভারের ওসুখ থাকলে ব্যবহার করা উচিত নয়।

### রক্তে অতিরিক্ত কম সুগার (চিনি) হবার কি কি লক্ষণ ?

ডায়াবেটিস রোগী, যারা ইনসুলিন অথবা সালফোনিল ইউরিয়া ব্যবহার করছেন তাঁদের কখনও কখনও রক্তে সুগার অতিরিক্ত কমে যেতে পারে। এই ঘটনাকে বলা হয় হাইপোগ্লাইসেমিয়া। এই উপসর্গের লক্ষণ — ক্লান্তি লাগা, ঘাম হওয়া, বুক ধড়ফড় করা, মাথা ঘোরা, শিবে পাওয়া, ঘুম ঘুম ভাব হওয়া, জ্ঞান হারানো অথবা শিচুনি হওয়া, খুব কম পরিমাণে, উপরের উল্লেখিত উপসর্গ যে কোন ডায়াবেটিস রোগীর ই হতে পারে। মাসে দুবারের কম অনেক রোগীর হয়, কিন্তু বেশী বার হলে তা চিন্তার বিষয়। প্রত্যেক ডায়াবেটিস রোগীর নিজের সাথে কিছু মিষ্টি খাবার রাখা উচিত - হাইপোগ্লাইসেমিয়ার সময়ে খাবার জন্য।

## ডায়াবেটিস রোগীর কখন ইনসুলিনের প্রয়োজন?

- ১) যখন খাবার ওষুধে ব্লাড সুগার কম হয় না।
- ২) ডায়াবেটিসের জন্য শরীরের বিভিন্ন অংশ আক্রান্ত যেমন, চোখ, কিডনি, নার্ভ, হৃৎপিণ্ড ইত্যাদি।
- ৩) অপারেশনের আগে বিশেষ করে যদি কোথাও ইনফেকশন হয়ে থাকে।
- ৪) গর্ভাবস্থার সময়।

## ইনসুলিন কিভাবে দেওয়া উচিত?

পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন উপায়ে ইনসুলিন নেওয়া উচিত।

সিরিঞ্জ এবং ছুচ পালটানো উচিত।

ইদানিং কালে একধরনের সুক্ষ্ম ছুচ পাওয়া যায়, যার নাম নোভোপেন - যাতে যন্ত্রনা এবং দৈনন্দিন কষ্টের অনেকটা লাঘব হয়।

ইনসুলিন ইনজেকশন - পেটের উপর, পায়ে অথবা হাতে নেওয়া যায়। সবচেয়ে বাঞ্ছনীয় পেটের উপর ইনজেকশন নেওয়া, কেন না তাতে ইনসুলিন ঠিক অনুপাত মত দেহে ঢুকতে পারে। বেশীর ভাগ রোগীর, দিনে দুবার ইনসুলিন নেওয়ার প্রয়োজন হয়। অবশ্য কিছু রোগীর জন্য একবার ইনজেকশনই যথেষ্ট।

## ডায়াবেটিস এ পায়ের পরিচর্যার প্রয়োজন কতটা?

ডায়াবেটিস রোগে অনেক ক্ষেত্রে পায়ের উপর ঘা হতে পারে। তার কারণ —

- ১) স্পর্শ অনুভূতির স্বল্পতা - নার্ভের উপর প্রভাবের ফলে
- ২) পায়ের রক্ত সঞ্চালন কম হওয়া - রক্ত নাালির বন্ধ হওয়ার কারণে —
- ৩) শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতার হ্রাস পাওয়ার জন্য
- ৪) চামড়ার ঘাম কম হওয়ার জন্য - নার্ভ এর উপর ডায়াবেটিসের প্রভাবের জন্য

## এই সবেের জন্য পায়ের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন -

- ১) নরম চটি ব্যবহার করা, যা পায়ের ঠিক মাপে বাছ। (Microcrepe Rubber footwear)  
(মাইক্রোক্রিপ রবারের চটি)।
- ২) পা পরিষ্কার এবং শুকনো রাখা।
- ৩) প্রতিদিন পা পরিষ্কা করে দেখা - বিশেষ করে আঙুলের ফাঁকে কোন ঘা হয়েছে কিনা।
- ৪) ঠিকভাবে নখ কাটা - আঙুলের মাংসের ওপর প্রভাব না ফেলে।

ডায়াবেটিস মেলিটাস এমন একটি অসুখ যাতে ভারতবর্ষের বহু মানুষ আক্রান্ত। ঠিকমত ব্লাড সুগার কমিয়ে রাখা, ওজন কম রাখা, রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা ও কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখা হলে - এ অসুখেও সুস্থ, সুন্দর, দীর্ঘ জীবন পাওয়া সম্ভব।



## মধুমেহ রোগে (ডায়াবেটিস মেলিটাস)

### পায়ের যত্নের গুরুত্ব

মধুমেহ (ডায়াবেটিস মেলিটাস), এ সময়ের জনস্বাস্থ্যের প্রধান সমস্যা এবং এটা না বললেও চলে যে এ সম্পর্কে জনসাধারণের সচেতনতা বাড়ছে।

রক্তে সুগারের পরিমাণ বাড়ার ফলে অথবা ঠিকমত নিয়ন্ত্রন করার অভাবে মধুমেহ যখন বিপজ্জনক মাত্রা অর্জন করে, তখন শরীরে নানাবিধ অসুবিধা বা ক্ষতি দেখা দেয়। আশাকরি ইতিমধ্যে আপনারা এ সম্পর্কে সচেতন হয়ে পড়েছেন যে মধুমেহ মানে অতিরিক্ত প্রস্রাব, অতিরিক্ত তৃষ্ণা ও অতিরিক্ত ক্ষুধা।

যাই হোক প্রায়ই এটা আলোচিত হয় যে মধুমেহ রোগের প্রধান সমস্যাগুলি নিঃশব্দে দেখা দেয়। আকস্মিক ভাবে সাড়া জাগিয়ে দেখা দেয় না। ডায়াবেটিসের যেসব জটিলতা ধীরে ধীরে দেখা দেয়, তাদের তিনটি 'প্যাথি' দিয়ে বোঝানো যেতে পারে :

রেটিনো প্যাথি (চোখ), নেফ্রোপ্যাথি (কিডনি), ভাস্কুলোপ্যাথি (রক্তবহ ধমনীর অসুখ যা থেকে তার মানে হৃদযন্ত্র, মস্তিষ্ক ও হাত, পা)। এর সঙ্গে যোগ করা যায় নিউরোপ্যাথি যার সঙ্গে স্নায়ুর সম্পর্ক।

আমি আপনাদের এবার জানাতে চাই কিভাবে মধুমেহ (ডায়াবেটিস) রোগের সঙ্গে পায়ের সম্পর্ক রয়েছে। একটু আগে যেমন উল্লেখ করেছি, ডায়াবেটিস রোগে স্নায়ুতন্ত্র আক্রান্ত হতে পারে। অনেক সময় এটাই প্রধান সমস্যা। সূচনায় এই সমস্যা নিঃশব্দ ও সূক্ষ্ম। ব্রীষ্টান মেডিকেল কলেজ, ভেলুর-এর মতো বিশাল প্রতিষ্ঠানে বায়োথেমিয়ো মিটার নামক বিশেষ ধরনের নিরীক্ষণ যন্ত্র কিংবা টিউনিং ফর্ক এর সাহায্যে কোনও বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক যখন স্নায়ুর স্পন্দন পরীক্ষা করেন, কেবলমাত্র তখনই ঐ স্নায়বিক জটিলতা ধরা পড়তে পারে— বিশেষ করে গুরুত্ব দিকে।

এইসব লক্ষণ অনেক দেরীতে দেখা দিতে পারে; যেমন শরীরের কোনও অংশে আলপিন বা ছুঁচ ফুটিয়ে দিলে যেরকম অনুভূতি হয়, তা হতে পারে কিংবা জ্বালার অনুভব হতে পারে অথবা পায়ের অসাড়তা বোধ হতে পারে।

আমাদের চামড়ায় যেসব স্নায়ু ঘাম উৎপাদন করে, সেইসবও আক্রান্ত হতে পারে এবং এতে চামড়া খসখসে শুকনো হতে হতে স্বাভাবিক মস্ন ও তৈলাক্তভাব হারিয়ে ফেলে।

এবার আপনার ডায়াবেটিস রোগে পায়ের কষ্ট বুঝতে সুবিধা হবে। যদি আপনার স্পর্শানুভূতি হারিয়ে যায় এবং চামড়া শুকনো হয়ে পড়ে, আপনাকে যদি কোথাও হেঁটে যেতে হয়, তাহলে খুব সম্ভবত আপনি জানতেই পারবেন না কখন আপনার পায়ের তলায় আঘাত লাগছে।

এছাড়া মধুমেহ রোগ বীজ্ঞানু ও সংক্রমণ প্রতিরোধে আপনার স্বাভাবিক ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে এবং এর ফলে আপনার শরীরের সহজাত রোগ প্রতিরোধের প্রক্রিয়া নষ্ট হয়ে যায়। সুতরাং যদি কোনও কারণে আপনার পায়ের তলায় প্রশমনহীন ক্ষত অব্যাহত থাকে, নিতান্ত সামান্য পরিমাণ ধুলোবালি সংস্পর্শেও সেই ক্ষত মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে। তখন অ্যান্টিবায়োটিক প্রয়োগ করেও সেই ক্ষত উপশম করতে বহুদিন লেগে যেতে পারে। শুধু তাই নয়, ঐ ঘা সমস্ত পায়ের ছড়িয়ে পড়তে পারে। এমনকি আপনার রক্ত প্রবাহকে প্রভাবিত করে শুধু কোনও বিশেষ অঙ্গই নয়, জীবনকেও বিপন্ন করে তুলতে পারে।

আরও বিপদের দিকও আছে। কিছু কিছু মধুমেহ রোগে আক্রান্ত মানুষের মধ্যে রক্ত সঞ্চালনের অপ্রতুলতা শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে নানা ধরনের সমস্যা তৈরী করতে পারে, যার ফলে ক্ষত নিরাময়ের প্রক্রিয়া দারুণ ভাবে ব্যাহত হয়। যদি রক্ত সঞ্চালন খুব বেশী পরমানে আক্রান্ত হয়, শরীরের বিভিন্ন অংশে ক্রমিক বিনাশ হতে পারে, যাকে সাধারণ ভাবে গ্যাংগ্রিন বলা হয়ে থাকে।

আমি কিন্তু এ সব কথা আপনাদের ভয় দেখানোর জন্য বলছি না। যে কোনও ব্যক্তির এটা জানার অধিকার আছে, তার যখন বিশেষ কোনও রোগ হয়েছে, কি কি সম্ভাব্য সমস্যার মোকাবিলা তাকে করতে হবে তা তার জানা প্রয়োজন। কিভাবে এসব জটিলতা প্রতিবেধ করা যায়, এটা জানাও গুরুত্বপূর্ণ। যেহেতু নিরাময়ের থেকে

প্রতিবেশ সব সময়েই ভাল। জটিলতা দেখা দেওয়ার আগেই তাদের নিবৃত্ত করার চেষ্টা করা উচিত।

সবচেয়ে আগে আমি আপনাদের যে কথাটি বলব, তা হল কোন সময়েই আপনি খালি পায়ে হাঁটবেন না, যদি আপনার মধুমেহ হয়ে থাকে। এমনকি আপনি যখন বাড়ির ভেতর আছেন, তখনও নয়। এতে আপনার পায়ে ক্ষত হওয়ার আশঙ্কা অনেকগুণ কমে যাবে। যদি পায়ের স্নায়বিক বৈকল্য নিত্য প্রাথমিক স্তরেও থাকে, আপনার প্রতি আমার পরামর্শ এই যে মহিক্রো সেলুলার রাবার (MCR), বিশেষ উপাদানের তৈরী চপ্পল ব্যবহার করুন। তবে একটা কথা, বাজারে কিন্তু ঐ ধরনের রাবারের অল্প নকল বেরিয়ে গেছে; অতএব আপনাকে চপ্পল বা জুতো কেনার সময় খুব বেশী সতর্ক থাকতে হবে। এইসব নকল জিনিসের সবচেয়ে বড় সমস্যা কি জানেন? এগুলো অত্যন্ত নরম এবং আপনার মনে হতে পারে হাঁটার সময় আপনার খুব আরাম লাগবে। কিন্তু এইগুলি খুব নরম, কঠিন মাটির সঙ্গে এতে আসলে আপনার পায়ে সংযোগ আরও বেশী হবে এবং তাতে পায়ের তলায় ক্ষত হবার আশঙ্কাও অনেক বেড়ে যাবে।

অঙ্গপ্রত্যঙ্গের জলীয়তা বজায় রাখাও গুরুত্বপূর্ণ। দিনে দু-বার অন্তত পনেরো মিনিট করে ঠান্ডা বা ঈষদুষ্ণ জলে পা ভিজিয়ে নেবার প্রক্রিয়া বেশ ভালো। তবে মনে রাখবেন ঠিক এর পরে আপনার পাকে আবার ভালোভাবে শুকিয়ে নিতে হবে। গরম জল ব্যবহার না করাও গুরুত্বপূর্ণ। কেননা যদি আপনার স্নায়বিক বোধ ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকে তবে গরম জল ব্যবহারে ফোঁস পড়তে পারে।

প্রতিদিন নিয়মমাফিক নিজের পা পরীক্ষা করবেন। আঙ্গুলের খাঁজে খাঁজে যাতে নোংরা জমে গিয়ে হাজা (ফাঙ্গাস) সৃষ্টি না হয় সেদিকে নজর রাখা খুবই সহজ। যদি কোনও কারণে এ ধরনের সংক্রমণ দেখা যায়, খুব সহজে ফাঙ্গাস নিরোধক মলম অস্ত্র হ' সপ্তাহ ব্যবহার করে এর উপশম করা যেতে পারে।

নিয়মিত ভাবে পায়ের নখ কাটা ও পরিচ্ছন্ন রাখা জরুরি। নখের ডগা কাটার সময় লক্ষ রাখবেন যাতে চামড়ার খুব কাছাকাছি না যায়। কেননা এতে আঘাত লাগতে পারে এবং নখের কোনায় অস্বাভাবিকভাবে বাড়তে পারে।

যদি পায়ের তলায় কোন কারণে কড়া বা ক্যালোসিটি দেখা দেয়, তাহলে কোনও একজন দক্ষ চর্ম বিশেষজ্ঞ বা মধুমেহ সংশ্লিষ্ট পদ বিশেষজ্ঞ বা শল্য চিকিৎসককে দিয়ে পা পরীক্ষা করে নেওয়া উচিত। অনুগ্রহ করে কেউ যেন নিজেই নিজের চিকিৎসা করবেন না। কেননা এতে আঘাত বা ক্ষত আরও বেড়ে যেতে পারে।

উপসংহারে একথাই বলতে চাই যথাযথভাবে পায়ের যত্ন নেওয়া মধুমেহ রোগের উপযুক্ত চিকিৎসা পদ্ধতির অত্যন্ত গুরুত্ব অঙ্গ। পরিমিত খাদ্য, বায়াম, ও ঔষধ ব্যবহারের যতখানি গুরুত্ব রয়েছে, পায়ের যত্নের গুরুত্বও ততখানি।