

পারেন।

আপনার জিপি-কে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনার ডায়াবেটিসের

পরীক্ষা করা যায় কিনা। আপনি আর আপনার স্বাস্থ্যসেবা

টিম এরপর আপনার পরবর্তী পদক্ষেপের পরিকল্পনা করতে

- কেটে যাওয়া বা লা
- যৌনাঙ্গে চুলকানি আর শ্বাস।
- চোখে ঝাপসা (দেখ)।
- অত্যধিক ক্ষান্তি অনুভব করা।
- চেঁচা হওয়া।
- খুব বেশি পিপাসা পাওয়া।
- খুব প্রচণ্ড ক্লান্তি অনুভব করা।

এই লক্ষণগুলোর দিকে নজর রাখার কথা মনে রাখবেন: ঝুঁকির বিষয়গুলি আর আপনার ঝুঁকি জানা গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু

আপনার ঝুঁকি টাইপ 2 ডায়াবেটিসের লক্ষণ আছে?!

- উচ্চতা
- ওজন
- কোমরের মাপ।

তারপর diabetes.org.uk/knowyourrisk - এ মাল।

কেসবুক, টুইটার, ইউটিউব, ইন্সটাগ্রাম এবং টিকটকে ডায়াবেটিস ইউকে(Diabetes UK) লিখে সার্চ করুন



ব্রিটিশ ডায়াবেটিক অ্যাসোসিয়েশন ডায়াবেটিস ইউকে(Diabetes UK) হিসেবে কাজ করে যা ইংল্যান্ড এবং ওয়েলশ (ফোন 213199) এবং স্কটল্যান্ডে (ফোন 03009130) নিবন্ধিত একটি গণতান্ত্রিক সংস্থা।
অক্টোবর 2022 এ প্রকাশিত। পৃষ্ঠার কোড: 102034EINT



কেন?

সহ বর্তকল্পিত টাইপ 2 ডায়াবেটিস

টাইপ 2 ডায়াবেটিস এমন কিছু জটিলতার সৃষ্টি করতে পারে যা আপনার দৈনন্দিন জীবন গুরুত্বপূর্ণভাবে প্রভাবিত করতে পারে। এর ফলে আপনার চোখের দৃষ্টি নিয়ে সমস্যা হতে পারে, যাতে অন্তর্ভুক্ত অঙ্গায়। এটা আপনার হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়তে পারে। এমন কি আপনার একটি বৃদ্ধি আসুন, পানের পাতা বা পা কেটে বাদ দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

এরপর কী করতে হবে

1 আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি জেনে নিন। কিছু ব্যক্তির অল্পেই তুলনায় টাইপ 2 ডায়াবেটিসের বেশি ঝুঁকি থাকে আর আপনি তার সবকটির পরিবর্তন করতে পারেন না। কিন্তু এ সম্বন্ধে কিছু জিনিস আছে যা আপনি পরিবর্তন করতে পারেন, যেমন আপনার ওজন আর কোমরের মাপ।

2 যদি আপনি এই লক্ষণগুলোর কোনোটি দেখেন, তাহলে যথাসম্ভব শীঘ্র আপনার জিপি সার্জারির সাথে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করুন।

3 যদি আপনার ডায়াবেটিসের বিষয়ে কোনো প্রশ্ন বা আশঙ্কা থাকে তাহলে মোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা থেকে সন্ধ্যা 6টা পর্যন্ত ডায়াবেটিস ইউকে হেল্পলাইনে 0345 123 2399 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা helpline@diabetes.org.uk -তে ইমেইল করুন।



সহ বর্তকল্পিত টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি জেনে

আপনার ঝুঁকি জেনে নিন

diabetes.org.uk/knowyourrisk -তে।

৬০% বা তার বেশি, আন্তর্জাতিক নিয়ন্ত্রিত মানুস জীবন সঙ্গীতমূল্যে ৬.৭% মিলিয়ন মানুষ টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে আছে।

আপনার ঝুঁকি কমানোর জন্য পদক্ষেপ গ্রহণ করা। এর পরে যে গুরুত্বপূর্ণ তিনটি বিষয় করতে হবে তা হল আপনার ঝুঁকি কমানোর জন্য পদক্ষেপ গ্রহণ করা।

আপনার ঝুঁকি কমানোর প্রথম পদক্ষেপগুলি

প্রথম পদক্ষেপ হল আপনার ঝুঁকি কী তা জানা।

এর পরে যে গুরুত্বপূর্ণ তিনটি বিষয় করতে হবে তা হল আপনার ঝুঁকি কমানোর জন্য পদক্ষেপ গ্রহণ করা।

গবেষণা দেখিয়েছে যে, কিছু ব্যক্তির জন্য আপনার পথ সহ আপনার জীবনদৈনন্দিন পরিবর্তন করলে, বেশি নড়াচড়া করলে আর ওজন কমাতে, তা আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি প্রায় 50% কমাতে পারে।

এখানে কিছু প্রশ্ন দেওয়া হল যা আপনি নিজেকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন:

- তারা ভাগ্যভাবের খেতে আমি কি কি স্বাস্থ্যকর পরিবর্তন করতে পারি?
- আমি কিভাবে প্রতিদিন আরো নড়াচড়া করতে পারি?
- আমার ওজন কি স্বাস্থ্যসম্মত? যদি না হয়, কিভাবে আমি ওজন কমাতে পারি?
- কোলো পরিবর্তন করতে আমার কি সহায়তার প্রয়োজন?

আরো পরামর্শের জন্য diabetes.org.uk/risk-tips -তে মাল।

আমি ডায়াবেটিসের ঝুঁকিতে আছি।

আমি ডায়াবেটিসের ঝুঁকিতে আছি।

আমি ডায়াবেটিসের ঝুঁকিতে আছি।

আপনার ঝুঁকি জেনে নিন

TYPE 2 DIABETES - KNOW YOUR RISK - BANGLA



DIABETES UK
KNOW DIABETES, FIGHT DIABETES.

আপনি কি টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকিগুলো জানেন?

বয়স	আপনার ঝুঁকি বয়সের সাথে সাথে বাড়ে। আপনি যদি 40 বছরের বেশি বয়সী শ্বেতঙ্গ হন, বা একজন আফ্রিকান ক্যারিবিয়ান, কৃষ্ণাঙ্গ আফ্রিকান, চীনা বা দক্ষিণ এশিয় পটভূমির হন তাহলে 25 বছরের বেশি বয়সী হলে আপনার ঝুঁকি বেশি।
পারিবারিক ইতিহাস	আপনার যদি বাবা-মা, ভাই, বোন বা সন্তানের ডায়াবেটিস থাকে তাহলে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি দুই থেকে ছয় গুণ বেশি।
জাতি	আপনি যদি আফ্রিকান ক্যারিবিয়ান, কৃষ্ণাঙ্গ আফ্রিকান, বা দক্ষিণ এশিয় পটভূমির হন তাহলে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি দুই থেকে চার গুণ বেশি।
উচ্চ রক্তচাপ	আপনার যদি কখনো উচ্চ রক্তচাপ ছিল, তাহলে আপনার ঝুঁকি বেশি।
বেশি ওজন	যদি আপনি স্থূলকায়তা বা বেশি ওজন নিয়ে বাস করছেন বা আপনার কোমরের মাপ যদি বেশি হয়, তাহলে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেশি।

এছাড়া আপনার ঝুঁকি বেশি যদি:

- আপনার যদি কখনো হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোক হয়ে থাকে
- আপনার যদি স্কিটজোফ্রেনিয়া, বাইপোলার ডিজঅর্ডার বা মানসিক অবসাদ থাকে, বা আপনি যদি অ্যান্টিসাইকোটিক ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা পাচ্ছেন
- আপনার যদি পলিসিস্টিক ওভারি, জেসটেশনাল ডায়াবেটিস ছিল বা আপনার কোনো বাচ্চা হয়েছিল যার ওজন 10 পাউন্ডের বেশি।

টাইপ 1

আপনার ঝুঁকি জেনে নিন

এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি জানেন, কারণ তাহলে আপনি এবিষয়ে কিছু করতে পারবেন।

আপনি অনলাইনে তা জেনে নিতে পারেন। আপনাকে শুধু আপনার বয়স, জাতি, আর পারিবারিক পটভূমিকার বিষয়ে কিছু প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে আর কিছু মাপ নিতে হবে। আপনার একটি মাপার টেপ আর কয়েকটি স্কেল লাগবে।

যদি আপনি জানতে পারেন যে আপনার ঝুঁকি মাঝারি বা উচ্চ, তাহলে আপনার জিপি সার্জারির সাথে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে ভুলবেন না। তারা আপনাকে আপনার পরবর্তী পদক্ষেপের পরিকল্পনা করতে সাহায্য করবেন।

শুধুমাত্র তিন মিনিটে আপনি আমাদের ওয়েবসাইটে আপনার ঝুঁকি জানতে পারবেন। আপনার বন্ধু আর পরিবারবর্গকে বলার কথা মনে রাখবেন, যাতে তারাও তাদের ঝুঁকি জেনে নিতে পারেন।

diabetes.org.uk/knowyourrisk

সহায়তা পান

আমাদের সকলেরই এক সাহায্য করা হাতের প্রয়োজন আর সুখবর হল, এখানে সহায়তা পাওয়া যায়।

যদি আপনার ঝুঁকি মাঝারি বা উচ্চ হয়, আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমকে আপনার এলাকায় সহায়তা আর পরিষেবাগুলির বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন।

এগুলোতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- একটি ওজন কমানোর কার্যক্রম বা গোষ্ঠী
- একজন নিবন্ধিত ডায়েটিশিয়ান
- একজন ব্যায়াম বিশারদ বা গোষ্ঠী
- একটি টাইপ 2 ডায়াবেটিসের প্রতিরোধ কার্যক্রম

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.