DIABETES UK

KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

ঝুঁকি বোঝা

আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের

UNDERSTANDING YOUR RISK OF TYPE 2 DIABETES - BANGLA

সূচীপত্র

ডায়াবেটিস কী? 3
টাইপ 2 ডায়াবেটিসের লক্ষণগুলি কী? 5
ডায়াবেটিসজনিত জটিলতা 5

টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকিতে থাকার অর্থ কী? 6
আপনার ঝুঁকির বিষয়ে একটি রক্ত পরীক্ষা কী জানাতে পারে? 6
আমার ঝুঁকি কিসে বাড়ে? 7
আপনার ডাক্তার বা নার্সকে কি জিজ্ঞাসা করতে হবে? 8

আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমান 10
আপনার ওজন ঠিক রাখা 11
ঠিকমতো খাবার খাওয়া 12
বেশি নড়াচড়া করুন 17
সহায়তা নিন 19

আমার ওজন কমানোর পরিকল্পনা 20
ওজন কমিয়ে আমার কী লাভ হবে? 20
আপনার ভবিষ্যৎ লক্ষ্য 21
আমার কর্মপরিকল্পনা 23
আমার ট্র্যাকার 24

ডায়াবেটিস কী?

ডায়াবেটিস একটি গুরুতর শারীরিক সমস্যা।

যখন আপনার ডায়াবেটিস হয়, আপনার শরীর একেবারেই ইনসুলিন তৈরি করে না, যথেষ্ট ইনসুলিন তৈরি করে না বা তৈরি করা ইনসুলিন খুব ভালোভাবে কাজ করে না, যাকে ইনসুলিন প্রতিরোধ বলা হয়।

ইনসুলিন আমাদের রক্ত থেকে আমাদের কোষে শর্করা সরায় যাকে এছাড়া গ্লুকোজ বলা হয়, যা আমাদের শক্তির জন্য ব্যবহার করা হয়।

আমরা গ্লুকোজ পাই যখন আমাদের শরীর কার্বোহাইড্রেট থাকা খাদ্যগুলো ভাঙ্গে, যেমন রুটি, সিরিয়াল, ফল আর সব্জি আর কিছু দুগ্ধজাত পণ্য। এই গ্লুকোজ রক্তপ্রবাহে প্রবেশ করে আর ইনসুলিন আমাদের শক্তির জন্য তা ব্যবহার করতে অনুমতি দেয়।

ইনসুলিন নিজের কাজ না করলে, ডায়াবেটিস থাকা মানুষের রক্তে উচ্চ মাত্রায় গ্লুকোজ জমা হয়। যদি ঠিকভাবে চিকিৎসা না করা হয়, এটা শরীরের প্রায় সব অঙ্গকে প্রভাবিত করতে পারে আর এর থেকে চোখের দৃষ্টি হারানো, স্নায়ুর ক্ষতি, স্ট্রোক আর হার্ট অ্যাটাকের মত গুরুতর স্বাস্থ্যের সমস্যা হতে পারে।

প্রধানত দুই ধরণের ডায়াবেটিস আছে,

টাইপ 1

টাইপ 1 ডায়াবেটিস হল একটি অটোইমিউন প্রতিক্রিয়া। শরীর প্যানক্রিয়াসের কোষগুলিকে আক্রমণ করে আর ধ্বংস করে, যা হল আপনার পাকস্থলীর কাছে থাকা একটি ছোট প্রত্যঙ্গ যা ইনসুলিন তৈরি করে। বর্তমানে টাইপ 1 ডায়াবেটিস হওয়া আটকানো সম্ভব নয়।

টাইপ 2

টাইপ 2 ডায়াবেটিসের সাথে, আপনার শরীর যথেষ্ট ইনসুলিন তৈরি করে না বা তার তৈরি করা ইনসুলিন সঠিকভাবে কাজ করে না। কিছু ব্যক্তিদের জন্য টাইপ 2 ডায়াবেটিস আটকানো বা বিলম্ব করানো সম্ভব।

দুটিই গুরুতর আর সঠিকভাবে সেগুলোর চিকিৎসা আর পরিচালনা করার প্রয়োজন আছে। ইউকে-র যে ব্যক্তিদের ডায়াবেটিস আছে তাদের মধ্যে:

- প্রায় **8%** -এর টাইপ 1 ডায়াবেটিস আছে
- প্রায় **90%** -এর টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে
- প্রায় **2%** লোকজনের মধ্যে অন্যান্য, বিরল ধরণের ডায়াবেটিস রয়েছে।

এছাড়া গর্ভধারণের সময় আপনার ডায়াবেটিস হতে পারে, যাকে জেসটেশনাল ডায়াবেটিস বলা হয়, যা ভবিষ্যতে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

ডায়াবেটিস আর তার বিভিন্ন ধরণের বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য **diabetes.org.uk/guide-to-diabetes**-তে যান।

টাইপ 2 ডায়াবেটিসের লক্ষণগুলি কী?

যদি আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি থাকে, তাহলে এর লক্ষণগুলোর বিষয়ে অবহিত থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

সাধারণত এই উপসর্গগুলো সময় নিয়ে ধীরে ধীরে দেখা যায়, বা আপনি হয়ত কোনো উপসর্গ খেয়ালই করবেন না। যে জিনিসগুলোর দিকে নজর রাখতে হবে তা হল:

- ঘনঘন টয়লেটে যাওয়া, বিশেষ করে রাতের বেলা
- খুব বেশি পিপাসা পাওয়া
- সাধারণের থেকে বেশি ক্লান্ত হওয়া
- চেষ্টা ছাড়াই ওজন কমে যাওয়া
- ঝাপসা দৃষ্টি
- যৌনাঙ্গে চুলকানি বা থ্রাশের মত পুনরাবৃত্তি হওয়া সংক্রমণ
- কেটে বা ছড়ে যাওয়া সারতে বেশি সময় লাগে।

আপনার যদি এই লক্ষণগুলোর কোনোটি থাকে, তাহলে তা অবহেলা করবেন না।

যথাসম্ভব শীঘ্র আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে দেখা করুন আর ডায়াবেটিসের জন্য পরীক্ষা করাতে বলুন।

যদি আপনার ডায়াবেটিস থাকে, তাহলে আপনি আর কিভাবে তা যথাযথভাবে চিকিৎসা আর পরিচালনা করতে পারবেন সে বিষয়ে আপনার ডাক্তার বা নার্স একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে পারেন।

আপনি যত তাড়াতাড়ি আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে দেখা করবেন, তত তাড়াতাড়ি আপনি সঠিক পরিচর্যা আর চিকিৎসা পাবেন যা গুরুতর জটিলতা হওয়ার থেকে আপনাকে রক্ষা করবে।

ডায়াবেটিসজনিত জটিলতা

ডায়াবেটিস থেকে গুরুতর জটিলতা হতে পারে যা আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশকে প্রভাবিত করতে পারে। জটিলতাগুলিতে অন্তর্ভুক্ত:

- ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়া
- চোখের দৃষ্টি হারানো যা আটকানো যেত
- কিডনির রোগ বা কিডনি ফেল করা
- চিকিৎসা না করা, তীব্রভাবে বেশি বা কম গ্লুকোজের মাত্রা, যার ফলে কোমা এমনকি মৃত্যু হতে পারে
- মানসিক অবসাদ
- হার্টের রোগ আর স্ট্রোক
- গর্ভধারণে জটিলতা
- যৌন ক্ষমতাহীনতা
- স্নায়ুতে ব্যথা আর স্নায়ুর ক্ষতি।

ডায়াবেটিসের জটিলতা থেকে অকালমৃত্যু হতে পারে। চিকিৎসা না করা হলে এছাড়া এর থেকে অঙ্গ কেটে বাদ দিতে হতে পারে। কিন্তু, এখন থেকে পদক্ষেপ নিলে, আপনি আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস আর এই বিধ্বস্ত করা জটিলতাগুলো হওয়ার ঝুঁকি কমাতে পারেন।

টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকিতে থাকার অর্থ কী?

যদি আপনাকে বা আপনার পরিবারের কোনো সদস্যকে বলা হয় যে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে, তাহলে এটা জেনে মনে ধাক্কা লাগতে পারে।

বিভিন্ন মানুষের ঝুঁকির কারণ বিভিন্ন হতে পারে আর কিছু মানুষের অন্যদের তুলনায় ঝুঁকি বেশি থাকে। কিন্তু গবেষণা দেখিয়েছে যে, কিছু ব্যক্তির জন্য স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া, বেশি নড়াচড়া করা আর ওজন কমানো সহ আপনার জীবনশৈলীতে পরিবর্তন করলে, তা আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি প্রায় 50% কমাতে পারে।

পরের কয়েকটি পৃষ্ঠা ব্যাখ্যা করবে যে কেন আপনি ঝুঁকিতে থাকতে পারেন আর আপনার জন্য তার অর্থ কি।

আপনার ঝুঁকির বিষয়ে একটি রক্ত পরীক্ষা কী জানাতে পারে

যদি আপনি সাম্প্রতিক সময়ে আপনার জিপি বা নার্সের সাথে দেখা করেছেন আর আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকির বিষয়ে তারা চিন্তিত ছিলেন, তাহলে আপনার হয়ত একটি রক্ত পরীক্ষা করতে হতে পারে।

কয়েকটি বিভিন্ন ধরণের রক্ত পরীক্ষা আছে। এই সবগুলি আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করে আর কখনো কখনো একে রক্ত শর্করা বা রক্তে গ্লুকোজের পরীক্ষা বলা হয়। ফলাফলগুলো আপনাকে বলতে পারে যে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে কিনা, কিন্তু এছাড়া স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি রক্তে গ্লুকোজ আছে কিনা তাও জানাতে পারে যা এখনো টাইপ 2 ডায়াবেটিস রোগনির্ণয় করার মত যথেষ্ট বেশি নয়।

স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি রক্তে শর্করার মাত্রা

কিছু কিছু ব্যক্তিদের মধ্যে, রক্তে শর্করার মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হতে পারে, কিন্তু তা টাইপ 2 ডায়াবেটিস রোগনির্ণয় করার মত যথেষ্ট বেশি নয়। আপনার ডাক্তার বা নার্স জানাবেন এটা সেই কেস কি না।

রক্তে শর্করার উচ্চ মাত্রা থাকার অর্থ হল যে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেশি। এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ। এর অর্থ হল যে আপনিএখন পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন আর আপনার ঝুঁকিযথাসম্ভব কম রাখার জন্য সহায়তা আর পরামর্শ পেতে পারেন।

আপনার স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি রক্তে শর্করার মাত্রা বর্ণনা করার অনেক উপায় আছে।

আপনার ডাক্তার বা নার্স হয়ত ইমপেয়ারড গ্লুকোজ রেগুলেশন বা নন-ডায়াবেটিক হাইপারগ্লাইসেমিয়ার কথা বলতে পারেন। এছাড়া আপনি হয়ত প্রিডায়াবেটিস বা বর্ডারলাইন ডায়াবেটিস শব্দগুলো শুনতে পারেন।

এই সবগুলোর অর্থ একই। আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস নেই কিন্তু ভবিষ্যতে তা হওয়ার ঝুঁকি বেশি আছে

আমার ঝুঁকি কিসে বাড়ে?

কিছু ব্যক্তির যে অন্যদের তুলনায় টাইপ 2 ডায়াবেটিসের বেশি ঝুঁকি থাকে তার অনেকগুলি কারণ আছে।

কিছু জিনিসে আপনি হয়ত পরিবর্তন করতে সক্ষম হবেন আবার অন্যগুলিতে আপনি পারবেন না।

আপনি যা পরিবর্তন করতে পারবেন না

- **বয়স**
  আপনার বয়স যদি 40 বছরের বেশি হয় আর আপনি এক শ্বেতাঙ্গ পটভূমির হন, তাহলে আপনার ঝুঁকি বেড়ে যায়। কিন্তু, আপনি যদি আফ্রিকান-ক্যারিবিয়ান, কৃষ্ণাঙ্গ আফ্রিকান বা দক্ষিণ এশিয় পটভূমি থেকে হন, তাহলে আপনার ঝুঁকি 25 বছর বয়স থেকে বাড়তে থাকে।
- **লিঙ্গ**
  মহিলাদের তুলনায় পুরুষদের টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার অল্প বেশি ঝুঁকি থাকে।
- **জাতি**
  আপনি যদি আফ্রিকান-ক্যারিবিয়ান, কৃষ্ণাঙ্গ আফ্রিকান বা দক্ষিণ এশিয় পটভূমি থেকে হন,, তাহলে আপনার শ্বেতাঙ্গ পটভূমি থাকা ব্যক্তিদের থেকে বেশি ঝুঁকি আছে।
- **ডায়াবেটিস থাকা ঘনিষ্ঠ আত্মীয়**
  আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায় যদি একজন বাবা-মা, ভাই বা বোনের, বা সন্তানের ডায়াবেটিস হয়।
- **স্বাস্থ্যের ইতিহাস**
  যদি আপনার কখনো উচ্চ রক্তচাপ হয়ে থাকে, তাহলে এটা আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। আপনার ঝুঁকি এছাড়া অন্য কিছু স্বাস্থ্যের অবস্থার কারণে বেড়ে যায়, যাতে অন্তর্ভুক্ত পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম আর কিছু মানসিক স্বাস্থ্যের অসুখ, যেমন স্কিটজোফ্রেনিয়া, বাইপোলার ডিজঅর্ডার আর মানসিক অবসাদ।

আপনি যা পরিবর্তন করতে সক্ষমহতে পারেন

- **ওজন**
  স্থূলকায়তা বা বেশি ওজন নিয়ে জীবন যাপন করলে তা আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা আপনার পক্ষে কঠিন করতে পারে।

- **কোমরের মাপ**
  কোমরের মাপ বেশি হওয়ার অর্থ হল যে আপনার ইনসুলিন প্রতিরোধের বেশি ঝুঁকি থাকে। এটার ফলে আপনার রক্তে শর্করার মাত্রার পরিচালনা করা আপনার শরীরের পক্ষে কঠিন করে তোলো।

এই সবগুলো আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

আপনার ডাক্তার বা নার্সকে কী জিজ্ঞাসা করতে হবে

একবার যখন আপনি জানবেন যে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি আছে, আপনার হয়ত অনেক প্রশ্ন থাকতে পারে।

আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য যে পরিবর্তনগুলো প্রয়োজন তা করতে আপনার স্বাস্থ্যসেবার টিম আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

তাদের সাথে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করা গুরুত্বপূর্ণ - এখানে কিছু প্রশ্ন আছে যা হয়ত আপনি জিজ্ঞাসা করতে চাইতে পারেন।

আরো সহায়তা

- আমার স্থানীয় এলাকায় কোনো ডায়াবেটিস আটকানোর কর্মসূচী বা ওজন পরিচালনার গোষ্ঠী আছে কি যেখানে আমি যেতে পারি?
- আমাকে আরো বেশি নড়াচড়া করতে সাহায্য করতে কোনো স্থানীয় পরিষেবা আছে কি?
- কোনো স্থানীয় পরিষেবা আছে কি যা আমাকে আরো ভালোভাবে খেতে সাহায্য করবে?

রক্ত পরীক্ষা

- আমার ঝুঁকি জানতে আমরা কি একটি রক্ত পরীক্ষার প্রয়োজন?
- আমি কখন আমার ফলাফলগুলো পাব?
- আমার ফলাফলগুলোর অর্থ ?

এর পরে কী?

- আমার এখন কি জানা প্রয়োজন?
- আমার কখন ফিরে আসার আর আপনার সাথে দেখা করার প্রয়োজন হবে?
- আমার কি ভবিষ্যতে আরো রক্ত পরীক্ষার প্রয়োজন হবে?

আমাদের অনলাইনে **diabetes.org.uk/my-risk** -এ সাধনীটি ব্যবহার করে টাইপ 2 ডায়াবেটিসের জন্য আপনার ঝুঁকি জানুন আর আপনার পরবর্তী পদক্ষেপগুলোর বিষয়ে তথ্য পান।

আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমান

যদি আপনি জানতে পারেন যে আপনার ঝুঁকি আছে – আর জানা হল বড় এক পদক্ষেপ – তাহলে এখন করা গুরুত্বপূর্ণ কাজ হল আপনার ঝুঁকি কমাতে পদক্ষেপ গ্রহণ করা।

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

- আরো ভালোভাবে খেতে আমি কী কী স্বাস্থ্যকর পরিবর্তন করতে পারি?
- আমি কিভাবে প্রতিদিন আরো নড়াচড়া করতে পারি?
- আমার বডি মাস ইনডেক্স (BMI) কী?
- যদি আমি ওজন কমানোর চেষ্টা করি তাহলে আমার জন্য কী কী সহায়তা উপলব্ধ আছে?

পরবর্তী কয়েকটি পৃষ্ঠাগুলিতে, আমরা এগুলোর জন্য সেরা পরামর্শগুলো একসাথে রেখেছি:

- আপনার ওজন ঠিক রাখা
- ঠিকমতো খাবার খাওয়া
- বেশি নড়াচড়া করা

এমনকি আজ এক ছোট পরিবর্তন করলেও তা আপনার ভবিষ্যতের স্বাস্থ্যে এক বড় তফাৎ আনতে পারে।

আরো সেরা পরামর্শগুলোর জন্য: **diabetes.org.uk/lower-my-risk**।

আপনার ওজন ঠিক রাখা

আপনার ওজনের ব্যবস্থাপনার সাহায্য করতে সহায়তা লাভ করা আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে পারে।

আমরা জানি যে টাইপ 2 ডায়াবেটিস থাকা সকলের ওজন কমানোর প্রয়োজন নেই। কিন্তু টাইপ 2-এর ঝুঁকি থাকা প্রত্যেকের জন্য আরো স্বাস্থ্যকর পছন্দ করলে আর বেশি নড়াচড়া করলে ভালো হবে।

যদি আপনি স্থূলকায়তা বা বেশি ওজন নিয়ে জীবন যাপন করছেন আর আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের বেশি ঝুঁকি থাকে, তাহলে আপনার শরীরের ওজন শুধু 5% কমালে তা অর্থপূর্ণভাবে আপনার ঝুঁকি কমাতে পারে। অনেক রকম উপায় আছে যাতে আপনি ঝুঁকি কমাতে পারেন আর এটা জেনে নিতে হবে যে আপনার জন্য কোনটা সেরাভাবে কাজ করে।

এই পরিবর্তনগুলো করা শুরু করার ইতিবাচক উপায়গুলি হল আরো স্বাস্থ্যকর খাবার পছন্দ করা আর আরো সক্রিয় হওয়া দুটিই। যদি আপনার ওজনের ব্যবস্থাপনা করার জন্য আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে একজন ডায়েটিশিয়ান আপনার সাহায্য করতে পারেন। এছাড়া আপনার জিপি সার্জারি হয়ত আপনার স্থানীয় এলাকাতে ওজন ব্যবস্থাপনা পরিষেবাগুলি খুঁজে পেতে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।

আমরা যদি ওজন কমানোর প্রয়োজন হয় তাহলে আমি কি করব?

প্রথম পদক্ষেপ হল আপনার কোমরের মাপ আর BMI জেনে নেওয়া।

কোমরের মাপ

স্বাস্থ্যকর ওজনের মাপ হল এর থেকে কম:

- 80সেমি/31.5 ইঞ্চি যদি আপনি মহিলা হন
- 94সেমি/37 ইঞ্চি যদি আপনি পুরুষ হন
- 90সেমি/35 ইঞ্চি যদি আপনি দক্ষিণ এশিয় পুরুষ হন।

আপনার কোমরের মাপ আপনার ট্রাউজারের মাপ নয়। এখানে জেনে নিন কিভাবে আপনার কোমরের সঠিক মাপ নেওয়া যায়: **diabetes.org.uk/waist-measurement**।

BMI

BMI হল একটি মাপ যা আপনার উচ্চতা আর ওজন ব্যবহার করে গণনা করে যে আপনার ওজন সুস্থ শ্রেণীতে পড়ে কি না।

যদি আপনার BMI 25-এর বেশি হয়, তাহলে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আরো বেশি থাকে।

আপনার BMI গণনা করতে যান: **nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator**।

ঠিকমতো খাবার খাওয়া

আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে আপনি যে আরো স্বাস্থ্যকর খাবার পছন্দ করতে পারেন সে বিষয়ে আমাদের সেরা পরামর্শ এখানে দেওয়া হল।

1. যোগ করা চিনি ছাড়া পানীয় বেছে নিন

আমরা জানি যে পূর্ণ-চিনি থাকা সফট ড্রিঙ্ক আর টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যে এক যোগসূত্র আছে। এগুলো কমালে আপনার ঝুঁকি কমতে পারে আর আপনার ওজনের ব্যবস্থাপনা করা যেতে পারে। সফট ড্রিঙ্কগুলোর কম ক্যালরির সংস্করণ, সাদা পানি, সাদা দুধ বা যোগ করা চিনি ছাড়া চা কফিতে বদলাতে চেষ্টা করুন। চিনিযুক্ত পানীয়গুলোকে জুস বা স্মুদি দিয়ে প্রতিস্থাপন না করার চেষ্টা করুন।

2. আরো বেশি ফাইবার থাকা কার্বগুলো বেছে নিন

রিফাইন করা কার্ব খাওয়ার, যাতে অন্তর্ভুক্ত সাদা পাঁউরুটি, সাদা ভাত আর চিনিযুক্ত প্রাতরাশের সিরিয়াল, টাইপ 2 ডায়াবেটিসের বর্ধিত ঝুঁকির সাথে যোগসূত্র আছে। কিন্তু ব্রাউন রাইস, হোলহুইট পাস্তা, হোলমিল ময়দা, হোলগ্রেন পাঁউরুটি আর ওটসের মত হোলগ্রেনগুলোর কম ঝুঁকির সাথে যোগসূত্র আছে, তার বদলে এগুলো বেছে নেওয়ার চেষ্টা করুন। এগুলো এছাড়া স্থূলকায়তা, হার্টের রোগ আর কিছু ধরণের ক্যানসারের মত অন্য গুরুতর রোগগুলোর কম ঝুঁকির সাথে সম্পৃক্ত।

3. লাল আর প্রক্রিয়াকৃত মাংস খাওয়া কমান

বেকন, হ্যাম, সসেজ, শুয়োরের মাংস, গরুর মাংস আর পাঁঠার মাংস এই সব বেশি খাওয়ার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের বর্ধিত ঝুঁকির সাথে যোগসূত্র আছে। এছাড়া এগুলোর হার্টের রোগ আর কিছু ধরণের ক্যানসারের সাথেও যোগসূত্র আছে। এর বদলে বিনস, ডাল, ডিম, মাছ, মুরগী বা টার্কীর মত আরো স্বাস্থ্যকর খাবার থেকে আপনার প্রোটিন গ্রহণ করার চেষ্টা করুন। আপনার অন্তত প্রতি সপ্তাহে তেলযুক্ত মাছের একটি অংশ খাবার চেষ্টা করা উচিত।

4. অনেক পরিমাণে শাকসব্জি খান

আপনার আহারে আরো ফল আর শাকসব্জি খাওয়ার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমানোর সাথে যোগসূত্র আছে। কিছু কিছু খাবার বিশেষভাবে টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমানোর সাথে সংশ্লিষ্ট, যাতে অন্তর্ভুক্ত:

- আপেল
- আঙুর
- বেরি
- শাক যেমন পালং, কেল, ওয়াটারক্রেস, রকেট।

ফল খাবার বিষয়ে চিন্তা করবেন না। ভালো খবর হল যে পুরো ফলে থাকা স্বাভাবিক শর্করা যোগ করা (বা ফ্রি) শর্করার মত সেই ধরণের নয় যা আমাদের খাওয়া কমানোর প্রয়োজন। কিন্তু জুস আর স্মুদির মত পানীয়গুলোতে ফ্রি শর্করা আছে, তাই এর বদলে পুরো ফল আর সব্জি খান।

5. চিনি না দেওয়া দই আর চিজ বেছে নিন

দই আর চিজ ফার্মেন্ট করা দুগ্ধজাত পণ্য আর এগুলোকে টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমানোর সাথে সংশ্লিষ্ট। এই দুগ্ধজাত খাবারগুলো থেকে ফ্যাটের পরিমাণ শর্করার পরিমাণের মত গুরুত্বপূর্ণ নয়। সাদা স্বাভাবিক বা গ্রিক ইয়োগার্ট আর সাদা দুধের মত মিষ্টি নয় এমন বিকল্পগুলো বেছে নিন।

6. মদ্যপানের বিষয়ে বিচক্ষণ হোন

অত্যধিক মদ্যপান করার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের বর্ধিত ঝুঁকির সাথে যোগসূত্র আছে। এটাতে ক্যালরি বেশি তাই অনেকটা পান করলে যদি আপনি ওজন কমানোর চেষ্টা করছেন তাহলে তা কঠিন করতে পারে। আপনার সপ্তাহে অ্যালকোহলের 14টির বেশি ইউনিট পান করা উচিত নয়, যা 3 থেকে 4 দিনে সমপরিমাণে ছড়িয়ে করা উচিত। প্রতি সপ্তাহে কয়েক দিন রাখুন যখন মদ্যপান করবেন না।

7. আরো স্বাস্থ্যকর নাস্তা বেছে নিন

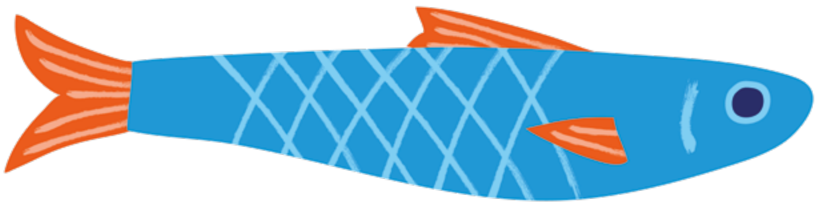
যদি আপনি কোনো নাস্তা চান, ক্রিস্প, বিস্কুট, মিষ্টি আর চকোলেটের পরিবর্তে মিষ্টি নয় এমন দই, নুন ছাড়া বাদাম বা ফল আর শাকসব্জি খান । কিন্তু আপনার গ্রহণ করা অংশগুলোর দিকে নজর রাখুন কারণ এটা আপনার ওজনের উপর নজর রাখতে সাহায্য করবে।

8. আপনার আহারে আরো স্বাস্থ্যকর ফ্যাট অন্তর্ভুক্ত করুন।
আমাদের আহারে কিছু স্বাস্থ্যকর ফ্যাট থাকা গুরুত্বপূর্ণ কারণ তা আমাদের শক্তি দেয়। কিন্তু কিছু স্যাটুরেটেড ফ্যাট আপনার রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রায় বৃদ্ধি করতে পারে, যা আপনার হার্টের সমস্যার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। এগুলো মুখ্যত মাংস, মাখন আর চর্বির মত পশুজাত পণ্যে, আর বিস্কুট, কেক, মিষ্টি আর পেস্ট্রির মত প্রক্রিয়াকৃত খাবারে পাওয়া যায়।

স্বাস্থ্যকর ফ্যাট এই খাবারগুলোতে পাওয়া যায় যেমন:

- লবণ ছাড়া বাদাম
- বীজ
- অ্যাভোক্যাডো
- অলিভ তেল, রেপসীড তেল, সানফ্লাওয়ার তেল

এছাড়া আমরা জানি যে সালমন আর ম্যাকারেলের মত তেলযুক্ত মাছে যে ধরণের ফ্যাট পাওয়া যায় তার ঝুঁকি কমানোর সাথে যোগসূত্র আছে, বিশেষত আপনি যদি কোনো দক্ষিণ এশিয় পটভূমি থেকে হন।



9. লবণ ব্যবহার কমানো
বেশি পরিমাণে লবণ খেলে তা আপনার উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে, যার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়ানোর সাথে যোগসূত্র আছে। নিজেকে দিনে সর্বাধিক এক চা-চামচ (6গ্রাম) লবণে সীমিত রাখার চেষ্টা করুন আর পূর্বে প্যাকেজ করা খাবারের লেবেলগুলো চেক করুন, কারণ তাতে অনেকটা লবণ থাকতে পারে।

10. ট্যাবলেটের পরিবর্তে খাবার থেকে ভিটামিন আর মিনারেল পাওয়া
আমাদের কাছে কোনো প্রমাণ নেই এটা বলার জন্য যে কিছু ভিটামিন আর মিনারেল আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমায়। যদি না আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম কোন সাপ্লিমেন্ট নিতে বলে, যেমন গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ফলিক অ্যাসিড নিতে বলতে পারে, তবে কিছুই নেওয়ার প্রয়োজন নেই। বিভিন্ন খাবারের মিশ্রণ খাওয়ার মধ্য দিয়ে আপনার ভিটামিন আর মিনারেল সব পাওয়াই ভালো।

তাহলে এরপর কী?

1 স্পষ্ট লক্ষ্য স্থির করুন
কর্মপরিকল্পনা (পৃষ্ঠা 20) ব্যবহার করুন আর আপনাকে ট্র্যাকে রাখতে একটি খাবার আর ক্রিয়াকলাপের ডায়েরি রাখুন।

2 অগ্রিমে পরিকল্পনা করুন
অগ্রিমে সপ্তাহের ভোজনগুলোর পরিকল্পনা করলে সুবিধা হয় বিশেষত যখন আমরা সকলে ব্যস্ত জীবনযাপন করি। এটা আপনাকে আরো ভালোভাবে খেতে আর বাজেট মেনে চলতে সাহায্য করতে পারে।

3 স্বাস্থ্যকর পরিবর্তনগুলো করা শুরু করুন।
এই নির্দেশিকার পরামর্শগুলো ব্যবহার করে ছোট ছোট আর দীর্ঘসময় থাকা পরিবর্তনগুলো করুন।

4 সৃজনশীল হন
সহজ, স্বাস্থ্যকর রন্ধনপ্রণালী আর নতুন খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। আপনি **diabetes.org.uk/recipes**-তে অনেকগুলো আইডিয়া পেতে পারেন।

আরো নড়াচড়া করুন

আমাদের লক্ষ্য হতে হবে কম বসা আর বেশি নড়াচড়া করা।

প্রতিদিন বেশি নড়াচড়া করলে তা আপনাকে একটি সুস্থ ওজন বজায় রাখতে আর আপনার রক্তে শর্করা কমাতে সাহায্য করবে।

এছাড়া এটা এগুলো করবে:

- আপনাকে ঘুমাতে সাহায্য করবে
- আপনার চাপের স্তর পরিচালনা করবে
- আপনার মেজাজে উন্নতি আনবে

আর মনে রাখবেন, আপনি আগে যা করতেন তার থেকে শুধু একটু বেশি করা এক দারুণ শুরু হবে। তারপর আপনার করার তীব্রতা আর পরিমাণ বাড়িয়ে যেতে থাকুন।

আপনার কতটা ক্রিয়াকলাপ করা উচিত?

আপনার লক্ষ্য হতে হবে প্রতি সপ্তাহে 150 মিনিট মাঝারি তীব্রতার ব্যায়াম আর 75 মিনিটের জন্য অত্যন্ত তীব্রতার ব্যায়াম করা। মাঝারি তীব্রতার ব্যায়ামের অর্থ হল আপনি আরো দ্রুত শ্বাসপ্রশ্বাস নিচ্ছেন কিন্তু এ সত্ত্বেও কথা বলতে পারছেন, আর অত্যন্ত তীব্রতার অর্থ হল যে আপনি দ্রুত শ্বাসপ্রশ্বাস নিচ্ছেন আর আপনার কথা বলতে অসুবিধা হবে।

আপনি এটা সপ্তাহের অন্তত পাঁচ দিন দৈনিক 30 মিনিট মাঝারি তীব্রতার ব্যায়াম আর দৈনিক 15 মিনিটের জন্য অত্যন্ত তীব্রতার ব্যায়ামে ভেঙে দিতে পারেন।

এছাড়াও, সপ্তাহে দুই দিন বা তার বেশি পেশীর শক্তি বৃদ্ধি করে এমন ক্রিয়াকলাপ করার চেষ্টা করুন।

আরো নড়াচড়া করার উপায়গুলো

মাঝারি তীব্রতার ক্রিয়াকলাপগুলো:

- জোরে হাঁটা
- সাইকেল চালানো
- সাঁতার কাটা
- চেয়ারে বসে ব্যায়াম

অত্যন্ত তীব্রতার ক্রিয়াকলাপগুলো:

- দৌড়নো
- ফুটবল, হকি বা রাগবির মত খেলাধূলা করা
- ফিটনেস ক্লাস, যেমন সার্কিট প্রশিক্ষণ
- সাইকেলে পাহাড়ে চড়া

মাংসপেশীর শক্তিতে উন্নতি আনার ক্রিয়াকলাপ:

- ভারি শপিং ব্যাগ বহন করা
- যোগব্যায়াম
- ওজন তোলা
- হুইলচেয়ার ঠেলা

আরো নড়াচড়া করার এক সহজ উপায়ের জন্য, স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হাঁটা শুরু করুন:

- এক স্টপ আগে বাস থেকে নেমে পরুন
- এসক্যালেটর বা লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি দিয়ে যান
- বন্ধুদের সাথে দেখা করবার জন্য একটি হাঁটার মিটিং করুন
- কুকুর হাঁটানোর সময় অতিরিক্ত পাঁচ মিনিট করুন
- কয়েকটি বস্তু কিনতে হেঁটে দোকানে যান
- আপনার পদক্ষেপের খেয়াল রাখতে একটি পেডোমিটার ব্যবহার করুন - দিনে 10,000-এর লক্ষ্য রাখুন

সহায়তা পান

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

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমকে আপনার এলাকায় উপলব্ধ 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

আমার ওজন কমানোর প্ল্যানার

এই প্ল্যানার ব্যবহার করে ওজন কমানোর লক্ষ্য স্থির করুন আর আপনার অগ্রগতি ট্র্যাক করুন।

একটা পরিকল্পনা স্থির করে আর আপনার অগ্রগতি লিখে রেখে, আপনি যে ইতিবাচক পরিবর্তনগুলো করছেন সেগুলো আপনি দেখতে সক্ষম হবেন। এটা আপনাকে অনুপ্রাণিত থাকতে, ওজন কমাতে আর আপনার লক্ষ্যগুলো অর্জন করতে সাহায্য করতে পারে।

ওজন কমালে আমার কী লাভ হবে?

ওজন কমানোর তিনটি ব্যক্তিগত কারণ লিখে রাখুন। স্বল্প সময়ের লাভ যেমন 'আমি আমার রক্তে শর্করার মাত্রা কমাতে চাই' আর দীর্ঘমেয়াদী লাভ যেমন 'আমি আমার পরিবারের জন্য একটি উদাহরণ রাখতে চাই যাতে তারাও আরো স্বাস্থ্যকর ভাবে বাঁচতে পারেন' দুটির বিষয়েই চিন্তা করার চেষ্টা করুন।

1

2

3

আপনার ভবিষ্যত লক্ষ্য

ভবিষ্যৎ অনেক দূরে বলে মনে হতে পারে। কিন্তু দীর্ঘ সময়ের লক্ষ্যের কথা ভাবলে তা কিভাবে অর্জন করতে হবে সে বিষয়ে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। আপনি কি অর্জন করতে চান আর কয়েক মাস সময়ে আপনি কিরকম অনুভূতি চান সে বিষয়ে চিন্তা করুন। আপনার ভবিষ্যৎ লক্ষ্যের বিষয়ে লিখতে আপনার তিনটি কারণ ব্যবহার করুন। আপনার লক্ষ্য নির্দিষ্ট, পরিমাপযোগ্য, অর্জনযোগ্য, বাস্তবসম্মত আর সময়োপযোগী করুন (সংক্ষেপে SMART)।

এখানে একটা উদাহরণ দেওয়া হল:

- আমার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে আমি পরবর্তী তিন মাসে 5কেজি ওজন কমাতে চাই।

আমার লক্ষ্য

আপনার ভবিষ্যৎ লক্ষ্যে কিভাবে পৌঁছবেন

এখন যখন আপনি আপনার দীর্ঘ সময়ের লক্ষ্যের বিষয়ে ভেবেছেন, এবার তা আরো পরিচালনাযোগ্য অংশে ভেঙে ফেলাতে আর আপনি যে পদক্ষেপগুলো নিতে চান সেগুলো অন্তর্ভুক্ত করতে সাহায্য করবে। এই ক্রিয়াকলাপগুলোকে যথাসাধ্য অর্জনযোগ্য আর নির্দিষ্ট করার চেষ্টা করুন।

এখানে কিছু উদাহরণ দেওয়া হল:

- সোমবার আমি বাকি সপ্তাহের জন্য স্বাস্থ্যকর সান্ধ্য ভোজনের একটি পরিকল্পনা লিখে রাখব।
- আমি আমার টেকঅ্যাওয়েগুলো সাপ্তাহিক থেকে মাসে একবারে কমিয়ে আনব।
- আমি এক পেডোমিটার ব্যবহার করে আমার পদক্ষেপ ট্র্যাক করব আর দিনে 10,000 পা হাঁটব। আমি প্রত্যেক মধ্যাহ্নভোজের সময় এক 30-মিনিটের হাঁটা নিয়ে আমি যত পা হাঁটি তা বাড়াব।

এটা ইতিমধ্যে জানলে সুবিধা হতে পারে যে যদি বিষয়টি পরিকল্পনা অনুযায়ী না চলে তাহলে আপনি কি করবেন। আপনাকে আগে ভাবায় সাহায্য করতে আপনি 'যদি... তাহলে... বিবৃতি ব্যবহার করার চেষ্টা করতে পারেন।

উদাহরণস্বরূপ:

- যদি আমি ফল আর শাকসব্জির পাঁচটি অংশ গ্রহণ না করে থাকি, তাহলে আমার রাতের খাবারে আমি শাকসব্জির এক অংশ যোগ করব।
- যদি আমি কাজ থেকে বাসায় দেরিতে আসি আর আমার রাতের খাবার রান্না করার সময় না থাকে, তাহলে আমি এক সহজ স্বাস্থ্যকর রাতের খাবারের জন্য এক ব্যাগ স্যালাড আর রান্না করা মাংসের এক সাদা টুকরো আর কিছু টোফু এক সুপারমার্কেট থেকে তুলে নেব।
- যদি আমি কোনো অস্বাস্থ্যকর নাস্তা করি যা আমি খাবার পরিকল্পনা করি নি, আমি তার জন্য নিজেকে দোষ দেব না আর তার পরিবর্তে আরো স্বাস্থ্যকর নাস্তা বেছে নেব।

আমার কর্মপরিকল্পনা

1

2

3

4

5

আমার ট্র্যাকার

এখানে আপনি লিখে রাখতে পারেন যে প্রত্যেক দিনে আপনি কী খাচ্ছেন এবং আপনি কতটা বেশি নড়াচড়া করেছেন। আপনি সপ্তাহটির জন্য আপনার লক্ষ্য অর্জন করলে আপনি কেমন বোধ করবেন সে বিষয়ে ভাবলে আপনার অনুপ্রাণিত থাকতে সাহায্য হবে। আর সপ্তাহের মধ্য দিয়ে এগিয়ে যেতে যেতে বিচলিত আর হতাশ বোধ করলে পরোয়া নেই - আপনার ওজন কমানোর চেষ্টা করা সহজ নয়। এই ডায়েরিটি 12 সপ্তাহের জন্য ব্যবহার করার চেষ্টা করুন কারণ অভ্যাসগুলোয় পরিবর্তন করতে কিছু সময় লাগতে পারে।

সপ্তাহ নম্বর ____________ **তারিখ** / / ____________

এই সপ্তাহে আমার লক্ষ্যগুলি হল:

1 ____________

2 ____________

যদি আমি আমার লক্ষ্যগুলোতে পৌঁছাই, আমি নিজেকে এক খাবার নয় এমন পুরস্কার দিয়ে সম্মানিত করব:

____

____

এ সপ্তাহে কী ভালোভাবে ঘটেছে?

____

কিসে সমস্যা হয়েছে আর পরের সপ্তাহে আমি কী আলাদা উপায়ে করতে পারি?

____

আমার ওজন ____________ **কোমরের মাপ।** ____________

	প্রাতরাশ	মধ্যাহ্নভোজ	নৈশভোজ	নাস্তা	কার্যকলাপ
সোম					
মঙ্গল					
বুধ					
বৃহস্পতি					
শুক্র					
শনি					
রবি					

মিশন

আমরা হলাম ডায়াবেটিস ইউকে (Diabetes UK) আর আমাদের মিশন হল প্রতিদিন সারা দিন ধরে ডায়াবেটিসের মোকাবিলা করা যতক্ষণ পর্যন্ত তা আর কোনো ক্ষতি করতে পারে না।

এইজন্যই আমরা আরো ভালো পরিচর্যার জন্য প্রচার করি, প্রয়োজনের সময় সহায়তা দিই আর নতুন চিকিৎসা আর সারিয়ে তোলার যুগান্তকারী গবেষণায় বিনিয়োগ করি।

ডায়াবেটিস থামে না, কিন্তু আমরাও থামি না।

এই গাইড বিনামূল্যের

একটি দাতব্য সংস্থা হিসাবে, আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমানোর বিষয়ে এই গুরুত্বপূর্ণ তথ্য প্রচার করার জন্য সহায়তা পেতে আমরা আপনার মতো মানুষদের মুক্তহস্ত অনুদানের উপর নির্ভর করি।

আপনি কিভাবে আমাদের সহায়তা করতে পারেন সে সম্পর্কে জানতে **diabetes.org.uk/get-involved** দেখুন।

অথবা, আমাদের কাজে সহায়তার জন্য অনুদান দিতে **diabetes.org.uk/donate** দেখুন অথবা মেসেজের মাধ্যমে অনুদান পাঠান।

Diabetes UK-তে £5 দান করার জন্য অনুগ্রহ করে 70123 নম্বরে DUK টেক্সট করুন এবং ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য আমাদের আরো কাজ করতে সহায়তা করুন।

আপনার কাছ থেকে £5 চার্জ করা হবে, এবং আপনার স্ট্যান্ডার্ড নেটওয়ার্ক রেটে একটি মেসেজের জন্য চার্জ করা হবে। Diabetes UK 100% ই পাবে। নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে 215199 এবং স্কটল্যান্ডে SC039136। আপনি যদি এই মোবাইল পেমেন্ট নিয়ে আলোচনা করতে চান তাহলে 0203 282 7863 নম্বরে কল করুন।

DUK-এ 70123-এ টেক্সট করার মাধ্যমে, আপনি আমাদের কাজ সম্পর্কে আরও তথ্য এবং আপনি কিভাবে সহায়তা করতে পারেন (আর্থিক সহায়তা সহ) সে সম্পর্কে আপনাকে জানাতে ফোন এবং এসএমএসের মাধ্যমে আপনার সাথে যোগাযোগ করার বিষয়ে সম্মত হচ্ছেন। ফোন এবং এসএমএসের মাধ্যমে পরবর্তীতে কোনো বার্তা না পেয়েই £5 দান করতে, 70123-এ DUK NO টেক্সট করুন।

একটি টেক্সট বার্তা পাঠানোর আগে আপনাকে অবশ্যই বিল প্রদানকারীর কাছ থেকে অনুমতি নিতে হবে।

যোগাযোগ রাখুন

কল করুন **0345 123 2399**
ইমেইল: **helpline@diabetes.org.uk**
যান **diabetes.org.uk**

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

এই লিফলেটের কোনো তথ্যের বিষয়ে আপনি যদি যোগাযোগ করতে চান কিংবা আপনার যদি কোনো পরামর্শ থেকে থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার মন্তব্য পাঠান: **helpline@diabetes.org.uk** এ অথবা আমাদের কাছে লিখুন: Diabetes UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH

এই পুস্তিকার বিষয়ে আপনি কি ভেবেছেন আর কিভাবে তা আপনাকে সাহায্য করেছে তার বিষয়ে QR কোডটি স্ক্যান করুন বা একিটি দ্রুত জরিপ ভর্তি 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।

সেপ্টেম্বর 2022 এ প্রকাশিত পণ্যের কোড: 102033EINT