



# ডায়াবেটিস নিয়ে বসবাস

ডা. আব্দুল মান্নান সরকার

**ডা**য়াবেটিস নিয়ে বসবাস করতে হলে আপনার জানা প্রয়োজন যে, এটি সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ না করলে তা কীভাবে আপনার জীবনকে প্রভাবিত করে। যাদের ডায়াবেটিস রয়েছে তাদের চোখ, কিডনি, স্নায়ু, পা, হৃৎপিণ্ড এবং দাঁতের ওপর ডায়াবেটিসের বিরূপ প্রভাব প্রতিরোধ করতে ব্লাড সুগার, ব্লাড প্রেশার এবং কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করতে অবশ্যই পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত। নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও শারীরিক যত্ন ডায়াবেটিক রোগীকে এসব সম্ভাব্য সমস্যা প্রতিরোধে সহায়তা করে। ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত রোগীকে নিম্নলিখিত বিষয়ের ওপর অত্যন্ত গুরুত্ব দেয়া উচিত।

**চোখ :** ডায়াবেটিস আপনার চোখের ক্ষতি করতে পারে এবং বয়স্কদের অন্ধত্বের বড় কারণ এটা। ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ এটি প্রতিরোধ এবং চোখের ক্ষতি বিলম্বিত করে। তাই, বছরে একবার অবশ্যই আপনার চোখ পরীক্ষা করান।

**কিডনি :** উচ্চ ব্লাড সুগার এবং উচ্চ রক্তচাপ কিডনি রোগের সৃষ্টি করে এবং কিডনি ফেইলিচারের প্রধান কারণ ডায়াবেটিস। আপনি ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে কিডনি রোগ



প্রতিরোধ ও বিলম্বিত করতে পারেন।

**স্নায়ু :** ৬০ থেকে ৭০ ভাগ ডায়াবেটিক রোগী স্নায়ু সমস্যায় ভোগেন বিশেষ করে পায়ের স্নায়ু। ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণের

মাধ্যমে স্নায়ুর ক্ষতি প্রতিরোধ ও বিলম্বিত করতে পারবেন।

**পা :** স্নায়ু বিকল হওয়া, সার্কুলেশন সমস্যা এবং ইনফেকশন মারাত্মক পায়ের সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। ফলে অনেক সময় আপনার পা অপসারণও করার প্রয়োজন হতে পারে। তবে অর্ধেকের বেশি অপসারণ নিয়মিত পরীক্ষণের মাধ্যমে প্রতিরোধ করা সম্ভব।

**হাট :** ডায়াবেটিস টাইপ-২ রোগীদের মৃত্যুর একটি বড় কারণ হাট এবং ব্লাড ভ্যাসেলের (কার্ডিও ভাস্কুলার রোগ) রোগ। ডায়াবেটিস টাইপ-২ রোগীদের অন্যদের তুলনায় হাটের রোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি ২ থেকে ৪ গুণ বেশি, কারণ ডায়াবেটিস কোলেস্টেরল লেভেল ও উচ্চ রক্তচাপ দুটোই বাড়িয়ে দেয়।

**দাঁত :** ডায়াবেটিক রোগীরা সাধারণত দাঁত এবং মাড়ির সমস্যায় ভুগে থাকেন। বছরে দুইবার দাঁতের ডাক্তার দেখান এবং ডাক্তারকে জানান, আপনার ডায়াবেটিস রয়েছে। ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে দাঁতের সমস্যা প্রতিরোধ করতে পারেন।

লেখক : কো-অর্ডিনেটর এন্ড সিনিয়র কনসালটেন্ট-এ্যাপোলো ডায়াবেটিস ক্লিনিক এ্যাপোলো হসপিটালস ঢাকা

## প্রতিরোধে প্রতিকারে আছি আপনার পাশে

ডায়াবেটিক ও প্রি-ডায়াবেটিক রোগীদের সুরক্ষায়, ডায়াবেটিস চিকিৎসায় দক্ষ, অভিজ্ঞ ও বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত কনসালটেন্ট ডাঃ আব্দুল মান্নান সরকার-এর সরাসরি তত্ত্বাবধানে এ্যাপোলো ওয়ান স্টপ ডায়াবেটিস ক্লিনিক নিবেদিত। রোগীর সামগ্রিক চিকিৎসার সুবিধার্থে এখানে আরো রয়েছে নির্দিষ্ট ডায়েটিশিয়ান, ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনায় বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত নার্স, ডায়াবেটিস জনিত চোখের সমস্যায় দ্রুত চিকিৎসার সুযোগ এবং রোগী ও তার পরিবার পরিজনদের জন্য ডায়াবেটিস সম্পর্কিত শিক্ষা সচেতনতার সুব্যবস্থা।

এ্যাপোলো ওয়ান স্টপ ডায়াবেটিস ক্লিনিক

ইমার্জেন্সি হটলাইন: ১০৬৭৮  
এ্যাপোলো স্টেমেন্ট: (০২) ৮৮৪৫২৪২

