



সারা জীবনের জন্য  
আপনার ডায়াবিটিস  
নিয়ন্ত্রণের চারটি পদক্ষেপ



ন্যাশনাল ডায়াবিটিস এডুকেশন প্রোগ্রাম

ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ হেলথ এবং সেন্টার্স ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন-এর একটি কর্মসূচি

এই পুস্তিকাটি আপনাকে  
আপনার ডায়াবিটিস  
নিয়ন্ত্রণের চারটি মূল পদক্ষেপ  
জানায় এবং দীর্ঘ ও সক্রিয়  
জীবন নিয়ে বাঁচতে সাহায্য  
করে।

## সূচিপত্র

পদক্ষেপ 1: ডায়াবিটিস সম্বন্ধে জানুন	1
পদক্ষেপ 2: আপনার ডায়াবিটিসের ABC জানুন	5
পদক্ষেপ 3: ডায়াবিটিস নিয়ে কীভাবে বাঁচতে হয় তা জানুন	8
পদক্ষেপ 4: সুস্থ থাকার জন্য নিত্যনৈমিত্তিক পরিচর্যা পান মনে রাখার বিষয়গুলি	11
আমার ডায়াবিটিস পরিচর্যার রেকর্ড	12
আরো জানতে হলে	13
	16



## আপনি যে পদক্ষেপগুলি নিতে পারেন

আপনি আপনার ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য যে পদক্ষেপগুলি নিতে পারেন, এই পুস্তিকার ✓ চিহ্নগুলি আপনাকে তা দেখায়।

- ✓ আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যার দলকে এমন একটা ডায়াবিটিস পরিচর্যা পরিকল্পনা তৈরিতে সাহায্য করুন যা আপনার জন্য কার্যকরী হবে।
- ✓ প্রতিদিন আপনার ডায়াবিটিসের পরিচর্যার জন্য বিচক্ষণতার সাথে নির্বাচন করতে শিখুন।

# 1 পদক্ষেপ 1: ডায়াবিটিস সম্বন্ধে জানুন।

## ডায়াবিটিস কী?

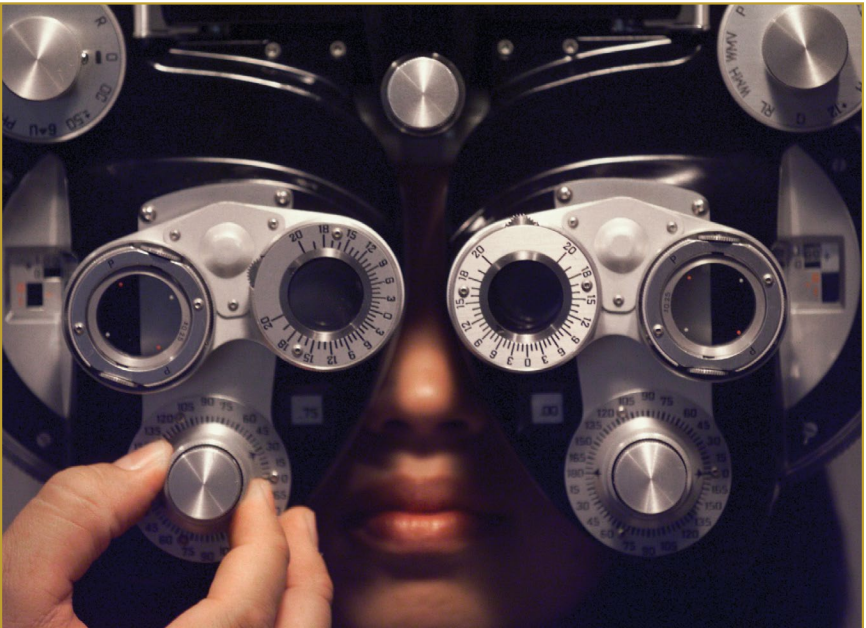
প্রধানত তিন প্রকারের ডায়াবিটিস আছে:

- **টাইপ 1 ডায়াবিটিস** - আপনার দেহ ইনসুলিন তৈরি করে না। এটি একটি সমস্যা কারণ আপনি যে খাবার খান সেখান থেকে চিনি (গ্লুকোজ) নিয়ে সেটাকে আপনার দেহের জন্য শক্তিতে পরিণত করতে আপনার ইনসুলিন প্রয়োজন হয়। বেঁচে থাকার জন্য আপনার প্রতিদিন ইনসুলিন নেওয়ার প্রয়োজন হয়।
- **টাইপ 2 ডায়াবিটিস** - আপনার দেহ ভালভাবে ইনসুলিন তৈরি অথবা ব্যবহার করে না। আপনার ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করার জন্য আপনার ওষুধ বা ইনসুলিন নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। টাইপ 2 হল সবচেয়ে সাধারণ প্রকারের ডায়াবিটিস।
- **গর্ভাবস্থাকালীন ডায়াবিটিস** - কিছু মহিলা গর্ভবতী অবস্থায় এই ধরনের ডায়াবিটিসে আক্রান্ত হন। বেশির ভাগ ক্ষেত্রে শিশুর জন্মের পরে এটা চলে যায়। তবে এটা চলে যাওয়ার পরেও, এই সব মহিলা এবং তাদের শিশুদের জীবনের পরবর্তী সময়ে ডায়াবিটিসে আক্রান্ত হওয়ার অধিকতর সম্ভাবনা থাকে।

## আপনি হলেন আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী দলের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সদস্য।

আপনিই দৈনন্দিন ভিত্তিতে আপনার ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণ করেন। সুস্থ থাকার জন্য আপনি কীভাবে আপনার ডায়াবিটিসের সবচেয়ে ভাল পরিচর্যা করতে পারেন, সেই ব্যাপারে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন। অন্যান্য যারা সাহায্য করতে পারেন:

- দাঁতের ডাক্তার
- ডায়াবিটিসের ডাক্তার
- ডায়াবিটিস এডুকেটর বা শিক্ষাকর্মী
- ডায়েটিশিয়ান
- চোখের ডাক্তার
- পায়ের পাতার ডাক্তার
- বন্ধু ও পরিবার
- মানসিক স্বাস্থ্য পরামর্শদাতা
- নার্স
- নার্স প্র্যাক্টিশনার
- ফার্মাসিস্ট
- সমাজ কর্মী



## কীভাবে ডায়াবিটিস সম্বন্ধে আরো জানা যায়।

- ডায়াবিটিস নিয়ে বাঁচার ব্যাপারে আরো জানতে ক্লাসে যান। একটি ক্লাস খুঁজে পাওয়ার জন্য, আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী দল, হাসপাতাল বা এলাকার স্বাস্থ্য ক্লিনিকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি অনলাইনেও সন্ধান করতে পারেন।
- আপনার ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণে সমকক্ষ মানুষদের সাহায্য পাওয়ার জন্য, সশরীরে বা অনলাইনে - একটি সহায়তা দলে যোগ দিন।
- অনলাইনে ডায়াবিটিস সম্বন্ধে পড়ুন।

<http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.htm/> -এ যান

## ডায়াবিটিসকে গুরুত্ব দিন।

আপনি হয়ত লোককে বলতে শুনেছেন যে তাদের "হালকা ডায়াবিটিস আছে" বা তাদের "সুগার সামান্য বেশি"। এই বাক্যগুলি ইঙ্গিত করে যে ডায়াবিটিস কোনো গুরুতর রোগ নয়। এটা সঠিক **নয়**। ডায়াবিটিস **গুরুতর বিষয়**, তবে আপনি এটাকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখতে পারেন।

ডায়াবিটিসে আক্রান্ত মানুষদের স্বাস্থ্যকর খাবার নির্বাচন করতে হয়, সুস্থ ওজন বজায় রাখতে হয়, প্রতিদিন আরো বেশি চলাফেরা করতে হয় এবং এমনকি ভাল বোধ করলেও তাদের ওষুধগুলি নিতে হয়। অনেক কিছুই করার আছে। **এটা সহজ না হলেও, এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ!**



## আপনার ডায়াবিটিসের জন্য কেন যত্ন নিতে হয়?

আপনার নিজের এবং ডায়াবিটিসের যত্ন নিলে, তা আপনাকে আজকে এবং ভবিষ্যতে ভাল বোধ করতে সাহায্য করতে পারে। আপনার রক্ত শর্করা (গ্লুকোজ) যখন স্বাভাবিকের কাছাকাছি থাকে, তখন আপনার নিচের সম্ভাবনাগুলি বেশি:

- আরো বেশি প্রাণশক্তি থাকে
- কম ক্লান্তি ও তেষ্ঠা অনুভব করেন
- কম ঘন ঘন প্রস্রাব করার প্রয়োজন হয়
- দ্রুত নিরাময় হয়
- হৃৎক বা মূত্রথলির সংক্রমণ তুলনায় কম হয়

ডায়াবিটিসের ফলস্বরূপ হওয়া আপনার স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির সম্ভাবনাও কমে যাবে, যেমন:

- হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোক
- চোখের যে সমস্ত সমস্যার ফলস্বরূপ দেখতে সমস্যা হয় বা অন্ধত্ব হতে পারে
- হাতে ও পায়ের পাতায় ব্যথা, শিরশির করা বা অসাড়তা, যাকে স্নায়ুর ক্ষতিও বলা হয়
- কিডনির সমস্যা, যার ফলস্বরূপ আপনার কিডনি কাজ করা বন্ধ করে দিতে পারে
- দাঁত ও মাড়ির সমস্যা



## আপনি যে পদক্ষেপগুলি নিতে পারেন

- ✓ আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী দলকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনার কোন ধরণের ডায়াবিটিস আছে।
- ✓ আপনি সহায়তার জন্য কোথায় যেতে পারেন তা জানুন।
- ✓ আপনার ডায়াবিটিসের যত্ন নেওয়া কীভাবে আপনাকে আজকে এবং ভবিষ্যতে ভাল বোধ করতে সাহায্য করে তা জানুন।



## ২ পদক্ষেপ ২: আপনার ডায়াবিটিসের ABC জানুন।

আপনার A1C, Bরক্তচাপ, ও Cকোলেস্টেরল কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যায় সেই বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা দলের সঙ্গে কথা বলুন। এটা আপনার হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক ও ডায়াবিটিসের অন্যান্য সমস্যার সম্ভাবনা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

### A বলতে বোঝায় A1C পরীক্ষা (এ-ওয়ান-সি)।

#### এটা কী?

A1C হল একটি পরীক্ষা যা আপনার গত তিন মাস সময়কালের রক্ত শর্করার গড় মান পরিমাপ করে। আপনি প্রতিদিন যে রক্ত শর্করা পরীক্ষা করেন তার থেকে এটা আলাদা।

#### এটা গুরুত্বপূর্ণ কেন?

বিভিন্ন সময়ে আপনার রক্ত শর্করার মাত্রা কত তা আপনার জানা প্রয়োজন। আপনার এই সংখ্যাগুলি খুব বেশি বেড়ে যাওয়া কাঙ্ক্ষিত নয়। রক্ত শর্করার উচ্চ মাত্রা আপনার হৃৎপিণ্ড, রক্তবাহিকা, কিডনি, পায়ের পাতা ও চোখের ক্ষতি করতে পারে।

#### A1C এর লক্ষ্য কী হওয়া উচিত?

ডায়াবিটিসে আক্রান্ত বহু মানুষের লক্ষ্য হল A1C-এর মান ৭-এর কম রাখা। এটা আপনার ক্ষেত্রে আলাদা হতে পারে। আপনার লক্ষ্য কী হওয়া উচিত তা জিজ্ঞাসা করুন।

## B বলতে বোঝায় রক্তচাপ।

### এটা কী?

রক্ত আপনার রক্তবাহিকাগুলির প্রাচীরে যে বল প্রয়োগ করে তাকে রক্তচাপ বলা হয়।

### এটা গুরুত্বপূর্ণ কেন?

আপনার রক্তচাপ যদি খুব বেশি বেড়ে যায়, সেই ক্ষেত্রে আপনার হৃদপিণ্ডকে কঠোর পরিশ্রম করতে হয়। এর ফলস্বরূপ হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক এবং কিডনি ও চোখ ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

### রক্তচাপের লক্ষ্য কী হওয়া উচিত?

ডায়াবিটিস সহ অধিকাংশ ব্যক্তির রক্ত চাপের লক্ষ্য ১৪০/৯০-এর কম হওয়া উচিত। এটা আপনার ক্ষেত্রে আলাদা হতে পারে। আপনার লক্ষ্য কী হওয়া উচিত তা জিজ্ঞাসা করুন।





# C বলতে বোঝায় কোলেস্টেরল (কো-লেস-স্টে-রল)।

## এটা কী?

আপনার রক্তে দুই ধরণের কোলেস্টেরল আছে:  
LDL ও HDL।

LDL বা "খারাপ" কোলেস্টেরল ধীরে ধীরে জমা হয়ে আপনার রক্তবাহিকাগুলিকে বুজিয়ে দিতে পারে। এর ফলস্বরূপ হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোক হতে পারে।

HDL বা "ভাল" কোলেস্টেরল আপনার রক্তবাহিকাগুলি থেকে "খারাপ" কোলেস্টেরল সরাতে সাহায্য করে।

## LDL এবং HDL লক্ষ্যগুলি কী?

আপনার কোলেস্টেরলের মান কত হওয়া উচিত তা জিজ্ঞাসা করুন। অন্য ব্যক্তিদের থেকে আপনার লক্ষ্যগুলি পৃথক হতে পারে। আপনার বয়স যদি ৪০ বছরের বেশি হয়, তাহলে হৃদপিণ্ডকে সুস্থ রাখার জন্য আপনাকে স্ট্যাটিন ওষুধ নিতে হতে পারে।



## আপনি যে পদক্ষেপগুলি নিতে পারেন

- ✓ আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী দলকে জিজ্ঞাসা করুন:
  - আপনার A1C, রক্তচাপ, ও কোলেস্টেরলের মানগুলি কত এবং এগুলি কেমন হওয়া উচিত। আপনার কতদিন ধরে ডায়াবিটিস আছে, অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা এবং আপনার ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণ করা কতটা কঠিন, তার ওপর আপনার ABC লক্ষ্যগুলি নির্ভর করে।
  - আপনার ABC লক্ষ্যগুলি অর্জন করার জন্য আপনি কী করতে পারেন।
- ✓ আপনার অগ্রগতির ওপর নজর রাখার জন্য এই পুস্তিকার পিছনে রেকর্ডে আপনার মানগুলি লিখে রাখুন।

# 3 পদক্ষেপ 3: ডায়াবিটিস নিয়ে কীভাবে বাঁচতে হয় তা জানুন।

ডায়াবিটিস নিয়ে বাঁচার সময় আপনার বিপর্যস্ত, দুঃখিত বা রাগান্বিত অনুভব করা একটা সাধারণ ব্যাপার। সুস্থ থাকার জন্য গ্রহণীয় পদক্ষেপগুলি আপনি হয়ত জানেন, কিন্তু দীর্ঘ সময় ধরে পরিকল্পনা অনুসরণ করে চলতে আপনার হয়ত সমস্যা হয়। কীভাবে আপনার ডায়াবিটিসের মোকাবিলা করা যায়, ভালভাবে খাওয়া ও সক্রিয় থাকা যায়, এই সমস্ত বিষয়ে এই বিভাগে পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।

## আপনার ডায়াবিটিসের মোকাবিলা করা।

- মানসিক চাপ আপনার রক্ত শর্করা বাড়িয়ে দিতে পারে। মানসিক চাপ কমানোর উপায়গুলি জানুন। গভীর নিঃশ্বাস নেওয়া, বাগান পরিচর্যা করা, হাঁটা, ধ্যান করা, আপনার শখের কাজকর্ম করা বা প্রিয় গানবাজনা শোনার চেষ্টা করুন।
- মনমরা অনুভব করলে সাহায্য চান। মানসিক স্বাস্থ্য পরামর্শদাতা, সহায়তাকারী দল, ধর্মীয় গোষ্ঠীর সদস্য, বন্ধু বা পরিবারের যে সমস্ত ব্যক্তির আ আপনার উদ্বেগগুলি শুনবেন, তারা আপনাকে ভাল বোধ করতে সাহায্য করতে পারেন।

## ভাল খাওয়াদাওয়া করুন।

- আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী দলের সাহায্য নিয়ে ডায়াবিটিসের উপযোগী আহারের পরিকল্পনা প্রস্তুত করুন।
- এমন খাবার বেছে নিন যেগুলিতে ক্যালরি, সম্পৃক্ত ফ্যাট, ট্র্যান্স ফ্যাট, চিনি ও লবণ কম আছে।
- আরো বেশি ফাইবার-যুক্ত খাবার খান, যেমন গোটা দানাযুক্ত সিরিয়াল, পাঁউরুটি, জ্যাকার, ভাত বা পাস্তা।
- ফল, সবজি, গোটা দানাশস্য, পাঁউরুটি, সিরিয়াল ও কম ফ্যাটযুক্ত বা মাঠা তোলা দুধ ও চীজের মত খাবারগুলি বেছে নিন।
- জ্যুস ও সাধারণ সোডার পরিবর্তে জল খান।



- খাবার খাওয়ার সময় আপনার প্লেটের অর্ধেক ফল ও সবজি, চার ভাগের এক ভাগ ফ্যাটহীন প্রোটিন, যেমন বীন বা চামড়া ছাড়ানো মুরগী বা টার্কির মাংস এবং চার ভাগের এক ভাগ গোটা শস্য, যেমন বাদামী চালের ভাত বা গোটা গমের পাস্তা দিয়ে পূর্ণ করুন।

## সক্রিয় থাকুন।

- সপ্তাহের বেশির ভাগ দিন আরো বেশি সক্রিয় থাকার একটি লক্ষ্য স্থির করুন। দিনে ৩ বার, ১০ মিনিট হাঁটা দিয়ে ধীরে ধীরে শুরু করুন।
- সপ্তাহে দু'বার, আপনার পেশীর শক্তি বাড়ানোর জন্য অনুশীলন করুন। স্ট্রেচ ব্যান্ড ব্যবহার করুন, যোগব্যায়াম করুন, বাগানের ভারি কাজ করুন (সরঞ্জামের সাহায্যে মাটি খোঁড়া ও গাছ লাগানো) বা পুশ-আপ করতে চেষ্টা করুন।
- আপনার আহারের পরিকল্পনাকে কাজে লাগিয়ে এবং আরো বেশি চলাফেরা করে সুস্থ ওজন বজায় রাখুন বা পান।

## প্রতিদিন কী করতে হবে তা জানুন।

- ডায়াবিটিস এবং স্বাস্থ্যের অন্যান্য সমস্যার জন্য আপনার ওষুধগুলি নিন, এমনকি আপনি যখন ভাল অনুভব করেন তখনও। আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন যে হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোক প্রতিরোধ করার জন্য আপনার অ্যাস্পিরিন প্রয়োজন আছে কিনা। আপনার যদি আপনার ওষুধগুলির জন্য ব্যয় করার সামর্থ্য না থাকে কিংবা আপনার কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয়, তাহলে আপনার ডাক্তারকে বলুন।
- আপনার পায়ের পাতায় কাটা, ফোস্কা, লাল দাগ ও ফোলাভাব আছে কিনা, প্রতিদিন তা পরীক্ষা করুন। যদি এমন কোনো ক্ষত থাকে যা সারছে না, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী দলকে অবিলম্বে ফোন করুন।

- আপনার মুখ, দাঁত ও মাড়িকে সুস্থ রাখার জন্য প্রতি দিন দাঁত মাজুন ও ফ্লস করুন।
- ধূমপান বন্ধ করুন। ধূমপান ছাড়ার জন্য সাহায্য চান। 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)-এ ফোন করুন।
- আপনার রক্ত শর্করার ওপর নজর রাখুন। আপনি দিনে একবার বা আরো বেশি বার এটা পরীক্ষা করতে পারেন। আপনার রক্ত শর্করার মানগুলির রেকর্ড রাখার জন্য এই পুস্তিকার পিছনে দেওয়া কার্ডটি ব্যবহার করুন। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী দলের সঙ্গে এই বিষয়ে অবশ্যই কথা বলুন।
- আপনার ডাক্তার যদি পরামর্শ দেন, তাহলে রক্তচাপ পরীক্ষা করুন এবং এটির একটি রেকর্ড রাখুন।

## আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী দলের সঙ্গে কথা বলুন।

- ডায়াবিটিস সম্বন্ধে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনার ডাক্তারকে তা জিজ্ঞাসা করুন।
- আপনার স্বাস্থ্যের যে কোনো পরিবর্তন সম্পর্কে রিপোর্ট করুন।



## আপনি যে পদক্ষেপগুলি নিতে পারেন

- ✓ একটি স্বাস্থ্যকর আহারের পরিকল্পনা চান।
- ✓ আরো সক্রিয় থাকার উপায়গুলি জিজ্ঞাসা করুন।
- ✓ কীভাবে এবং কখন আপনার রক্ত শর্করা পরীক্ষা করতে হবে এবং ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য ফলাফলগুলিকে কীভাবে ব্যবহার করতে হবে, তা জিজ্ঞাসা করুন।
- ✓ আপনার নিজের পরিচর্যায় সাহায্য করার জন্য এই পরামর্শগুলি ব্যবহার করুন।
- ✓ আপনার ডায়াবিটিস পরিকল্পনা কীভাবে কাজ করছে তা আপনি আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী দলের সঙ্গে সাক্ষাত করার সময় প্রতিবার আলোচনা করুন।

# 4

## পদক্ষেপ 4: সুস্থ থাকার জন্য নিত্যনৈমিত্তিক পরিচর্যা পান।

যথাসময়ের পূর্বে কোনো সমস্যা খুঁজে পাওয়া এবং তার চিকিৎসা করার জন্য বছরে কমপক্ষে দু'বার আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী দলের সঙ্গে দেখা করুন।

### নিশ্চিত হয়ে নিন যে প্রতিটি সাক্ষাতে আপনার এগুলি করা হয়:

- রক্তচাপ পরীক্ষা
- পায়ের পাতা পরীক্ষা
- ওজন পরীক্ষা
- আপনার স্বয়ং-পরিচর্যা পরিকল্পনার পর্যালোচনা

প্রতি বছরে দু'বার, এগুলি করান:

- **A1C পরীক্ষা**। এটা যদি ৭ এর বেশি থাকে, তাহলে আরো ঘন ঘন পরীক্ষা করা যেতে পারে।

### নিশ্চিত হয়ে নিন যে প্রতি বছরে একবার আপনার এগুলি করা হয়:

- কোলেস্টেরল পরীক্ষা
- সম্পূর্ণ পায়ের পাতা পরীক্ষা
- দাঁত ও মাড়ি পরীক্ষার জন্য ডেন্টাল পরীক্ষা
- চোখের সমস্যা যাচাই করার জন্য মণি প্রসারিত করে চোখ পরীক্ষা
- ফ্লু-এর টিকা
- কিডনির সমস্যা পরীক্ষা করার জন্য মূত্র ও রক্ত পরীক্ষা

### আপনার জীবদ্দশায় এগুলি কমপক্ষে একবার নিন:

- নিউমোনিয়ার (নিউ-মো-নিয়া) টিকা
- হেপাটাইটিস B (হেপ-আ-টাই-টিস) টিকা

## মেডিকেয়ার ও ডায়াবিটিস।

আপনার যদি মেডিকেয়ার থাকে, তাহলে আপনার প্ল্যানটিতে কীভাবে ডায়াবিটিসের পরিচর্যা বিমার আওতাভুক্ত তা যাচাই করে দেখুন। মেডিকেয়ার নিম্নলিখিতগুলির কিছুটা খরচ প্রদান করে:

- ডায়াবিটিস সম্বন্ধে শিক্ষা
- ডায়াবিটিসের সামগ্রী
- ডায়াবিটিসের ওষুধ
- ডায়াটিশিয়ানের সঙ্গে সাক্ষাত
- বিশেষ জুতো, যদি আপনার তা প্রয়োজন হয়



### আপনি যে পদক্ষেপগুলি নিতে পারেন

- ✓ আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী দলকে এগুলির সম্বন্ধে এবং আপনার অন্য যে সব পরীক্ষা প্রয়োজন হতে পারে সেগুলির ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করুন। আপনার ফলাফলগুলির অর্থ জানতে চান।
- ✓ আপনার পরের সাক্ষাতের তারিখ ও সময় লিখে রাখুন।
- ✓ আপনার ডায়াবিটিসের পরিচর্যার রেকর্ড রাখার জন্য এই পুস্তিকার পিছনে দেওয়া কার্ডটি ব্যবহার করুন।
- ✓ যদি আপনার মেডিকেয়ার থাকে, সেই ক্ষেত্রে আপনার প্ল্যান যাচাই করুন।

### মনে রাখার বিষয়গুলি:

- আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী দলের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সদস্য হলেন আপনি।
- আপনার ডায়াবিটিস কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যায় তা জানার জন্য সাহায্য পেতে, এই পুস্তিকার চারটি পদক্ষেপ অনুসরণ করুন।
- আপনার ডায়াবিটিসের ABC লক্ষ্যগুলিতে কীভাবে পৌঁছনো যায় তা জানুন।
- আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী দলের কাছে সাহায্য চান।

# আমার ডায়াবিটিস পরিচর্যার রেকর্ড

## রেকর্ডটি কীভাবে ব্যবহার করতে হয়।

প্রথমে পাতায় আড়াআড়িভাবে অবস্থিত অধিকতর গাঢ় বর্ণের অংশটি পড়ুন। এটা আপনাকে জানায়:

- পরীক্ষা বা চেক-আপের নাম
- পরীক্ষা বা চেক-আপটি কত ঘন ঘন করতে হয়
- আপনার ব্যক্তিগত লক্ষ্য কী (A1C, রক্তচাপ ও কোলেস্টেরলের জন্য)

তারপর, আপনার করানো প্রতিটি পরীক্ষা বা চেক-আপের তারিখ ও ফলাফল লিখে রাখুন। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যার সাক্ষাতগুলিতে এই কার্ডটি আপনার সঙ্গে নিয়ে যান। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী দলকে এটি দেখান। আপনার লক্ষ্যগুলি এবং আপনি কেমন আছেন সেই সম্বন্ধে কথা বলুন।

A1C-প্রতি বছরে অন্তত দু'বার				আমার লক্ষ্য
তারিখ				
ফলাফল				

রক্তচাপ (BP) - প্রতিটি সাক্ষাতে				আমার লক্ষ্য
তারিখ				
ফলাফল				

কোলেস্টেরল - প্রতি বছর একবার				আমার লক্ষ্য
তারিখ				
ফলাফল				

# আমার ডায়াবিটিস পরিচর্যার রেকর্ড

## রেকর্ডটি কীভাবে ব্যবহার করতে হয়।

প্রতিটি পরীক্ষা, যাচাইকরণ বা টিকার তারিখ ও ফলাফলগুলি লিখে রাখার জন্য এই পাতাটি ব্যবহার করুন।

প্রতিটি সাক্ষাত	তারিখ	ফলাফল
পায়ের পাতা পরীক্ষা		
স্বয়ং-পরিচর্যা পরিকল্পনার পর্যালোচনা		
ওজন পরীক্ষা		
ওষুধপত্র পর্যালোচনা		

বছরে একবার	তারিখ	ফলাফল
দাঁত পরীক্ষা		
মণি প্রসারিত করে চোখ পরীক্ষা		
সম্পূর্ণ পায়ের পাতা পরীক্ষা		
ফ্লু-এর টিকা		
কিডনি পরীক্ষা		

কমপক্ষে একবার	তারিখ	ফলাফল
নিউমোনিয়ার টিকা		
হেপাটাইটিস B-এর টিকা		



# নিজেই নিজের রক্ত শর্করা পরীক্ষা করা

## এই কার্ডটি কীভাবে ব্যবহার করতে হয়।

এই কার্ডে তিনটি বিভাগ আছে। প্রতিটি বিভাগ আপনাকে জানায় যে আপনার রক্ত শর্করা কখন পরীক্ষা করতে হবে: প্রতিটি আহারের আগে, প্রতিটি আহারের ১ থেকে ২ ঘণ্টা পরে এবং শুতে যাওয়ার সময়। প্রতিবার রক্ত শর্করা পরীক্ষা করার সময়ে, তারিখ, সময় ও ফলাফল লিখে রাখুন। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যার সাক্ষাতগুলিতে এই কার্ডটি আপনার সঙ্গে নিয়ে যান। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী দলকে এটি দেখান। আপনার লক্ষ্যগুলি এবং আপনি কেমন আছেন সেই সম্বন্ধে কথা বলুন।

	তারিখ	সময়	ফলাফল
<b>আহারের আগে আমার রক্ত শর্করা:</b>			
স্বাভাবিক লক্ষ্য হল ৮০ থেকে ১৩০*			
আমার লক্ষ্য:			
<b>আহারের ১-২ ঘণ্টা পরে আমার রক্ত শর্করা:</b>			
স্বাভাবিক লক্ষ্য ১৮০*-এর কম			
আমার লক্ষ্য:			
<b>শুতে যাওয়ার সময় আমার রক্ত শর্করা:</b>			
স্বাভাবিক লক্ষ্য হল ১১০ থেকে ১৫০*			
আমার লক্ষ্য:			

\*আপনি যদি একজন বৃদ্ধ ব্যক্তি হন (৬৫ বছরের বেশি) এবং দীর্ঘ সময় ধরে ডায়াবিটিসে ভুগছেন সেক্ষেত্রে আপনার রক্ত শর্করার লক্ষ্যগুলি পৃথক হতে পারে। আপনার যদি অন্য কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে যেমন হৃদরোগ বা আপনার রক্ত শর্করা ঘন ঘন কমে যায় সেক্ষেত্রে সেগুলি পৃথক হতে পারে।

## আরো জানতে হলে:

এই গোষ্ঠীগুলির অনেকই ইংরেজি এবং স্প্যানিশে আইটেমগুলি অফার করে।

### ন্যাশনাল ডায়াবিটিস এডুকেশন প্রোগ্রাম

**CDC-তে:** 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)  
[www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html)

**NIH-এ:** ফোন: 1-800-860-8747  
[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

**ডায়াবিটিস হেলথসেন্স:** ভালো জীবন যাপনের জন্য সংস্থানের একটি অনলাইন লাইব্রেরি।

[www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense](http://www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense)

**অ্যাকাডেমি অফ নিউট্রিশন অ্যান্ড ডায়েটেটিক্স**

1-800-877-1600

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

**আমেরিকান অ্যাসোসিয়েশন অফ ডায়াবিটিস এডুকেটর্স**

1-800-338-3633

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

**আমেরিকান ডায়াবিটিস অ্যাসোসিয়েশন**

1-800-DIABETES (1-800-342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

**আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশন**

1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

**সেন্টার্স ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন**

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

**সেন্টার্স ফর মেডিকেয়ার অ্যান্ড মেডিকেইড সার্ভিসেস**

1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)

[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

**ডিপার্টমেন্ট অব এগরিকালচার, U.S. ডায়েটারি গাইডলাইন**

[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

**জুভেনাইল ডায়াবিটিস রিসার্চ ফাউন্ডেশন**

1-800-533-CURE (1-800-533-2873)

[www.jdrf.org](http://www.jdrf.org)

**ন্যাশনাল আই হেল্থ এডুকেশন প্রোগ্রাম**

1-301-496-5248

<https://nei.nih.gov/nehep>

**ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ ডায়াবিটিস অ্যান্ড ডাইজেস্টিভ**

**অ্যান্ড কিডনি ডিজিজেস ন্যাশনাল ডায়াবিটিস ইনফর্মেশন**

**ক্লিয়ারিং হাউস**

1-800-860-8747

[www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

**ন্যাশনাল কিডনি ডিজিজ এডুকেশন প্রোগ্রাম**

1-800-860-8747

<http://www.nkdep.nih.gov/>

ন্যাশনাল ডায়াবিটিস এডুকেশন প্রোগ্রাম

**আরও তথ্যের জন্য কল করুন 1-800-CDC-INFO  
(1-800-232-4636) TTY 1-888-232-6348-এ**

**অথবা [www.cdc.gov/diabetes/ndep](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep)-এ যান**

সেন্টার্স ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন (CDC) এবং  
ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ হেলথ (NIH) যৌথভাবে 200-এর বেশি  
সহযোগী সংস্থার সহায়তা নিয়ে U.S. ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ  
অ্যান্ড হিউম্যান সার্ভিসেস-এর ন্যাশনাল ডায়াবিটিস এডুকেশন  
প্রোগ্রামটির (NDEP) ব্যয়ভার বহন করেছে।

মার্থা এম. ফানেল, MS, RN, মিশিগান  
ডায়াবিটিস রিসার্চ অ্যান্ড ট্রেনিং সেন্টার-এর CDE, এই বিষয়বস্তুর  
নির্ভুলতা পর্যালোচনা করেছেন।

সেন্টার্স ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন (CDC)-  
তে মাল্টিলিঙ্গুয়াল সার্ভিসেস বাংলায় অনুবাদ করেছে এবং  
পর্যালোচনা করেছেন ফারাহ চৌধুরি, MD, MPH, হৃদরোগ ও  
স্ট্রোক প্রতিরোধ বিভাগ, CDC।

NDEP-67BE

