

ডায়াবেটিস মেলিটাস: আমাদের যা যা জানা উচিত

ডাঃ সুভাষ যাদব

এ্যাসিস্ট্যান্ট প্রফেসর, এন্ডোক্রিনোলজি বিভাগ

এস জি পি জি আই, লক্ষ্মী

মধুমেহ (ডায়াবেটিস) কি?

একজনের দেহে যখন যথেষ্ট ইনসুলিন তৈরী হয় না অথবা ইনসুলিন সঠিকভাবে ব্যবহৃত হয় না, তখনই মধুমেহ রোগের উৎপত্তি। ইনসুলিনের সাহায্যে দেহকোষগুলি রক্তের শর্করাকে (গ্লুকোজ) ব্যবহার করে শক্তি উৎপাদনের কাজে। মধুমেহ হলে রক্তে এই শর্করার পরিমাণ স্বাভাবিকের চেয়ে বেড়ে ওঠে।

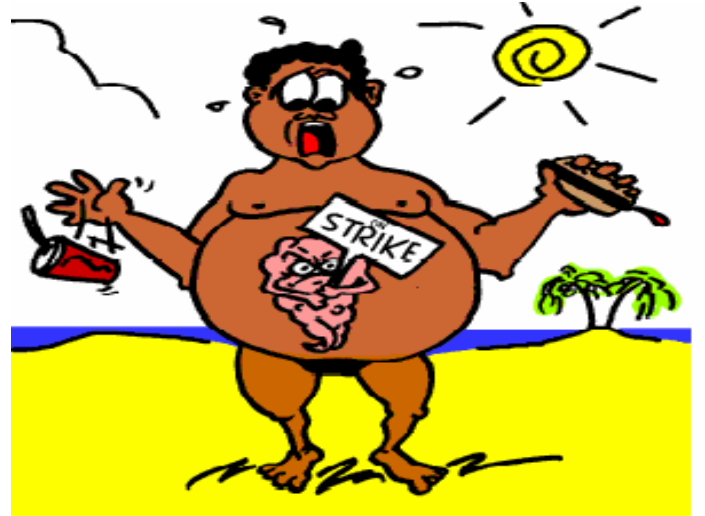
প্রকারভেদ

মধুমেহ দুই রকমের।

- প্রথম প্রকার হচ্ছে যখন শরীরে ইনসুলিন তৈরী হয় খুব সামান্য অথবা একেবারেই না। শরীরের রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থা (immune system) অগ্নাশয়ের (pancreas) মধ্যকার ইনসুলিন-উৎপাদন বিটা কোষগুলিকে আক্রমণ ও ধ্বংস করলে এটা

হয়। অল্পবয়সীদের রেড্রেই এটা বেশী দেখা যায়, তা বলে বেশী বয়সেও যে হতে পারে না এমন নয়।

- দ্বিতীয় প্রকার মধুমেহর রেড্রে শরীরে কিঞ্চিৎ ইনসুলিন উৎপন্ন হয় কিন্তু তা ঠিকঠাক কাজে লাগে না। মধ্যবয়স এবং পরিণত বয়সেই এটা বেশী দেখা যায়, তবে অল্পবয়সেও যে হতে পারে না এমন নয়।
- কিছু মহিলার রেড্রে গর্ভাবস্থায় মধুমেহ দেখা যায়, একে বলা হয় **gestational diabetes** সচরাচর যদিও প্রসবের পরে এটা চলে যায়, তবে পরবর্তী জীবনে সেই মহিলার উপরোক্ত ২য় ধরনের মধুমেহ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।



- প্রাক মধুমেহ (Prediabetes) একে impaired glucose tolerance বা impaired fasting glucose-ও বলা হয়। এটা হচ্ছে শরীরের এমন একটা অবস্থা যখন রক্তে শর্করার মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেড়ে যায় কিন্তু এত বেশী হয় না যে মধুমেহ দেখা দেবে। এ রকমটা যাঁদের হয়েছে তাঁদের দ্বিতীয় প্রকারের মধুমেহ হওয়ার ঝুঁকি থাকে। আশঙ্কা থাকে হৃদরোগ এবং স্ট্রোকেরও।

মধুমেহের লক্ষণ

১. রক্তে শর্করার পরিমাণ খুব বেশী হলে নিম্নলিখিত উপসর্গগুলি দেখা দেয় :-

- ঘন ঘন এবং বেশী পরিমাণে প্রস্রাব, রাতেও।
- অত্যধিক তেষ্ঠা।
- হঠাৎ করে শরীরের ওজন কমে যাওয়া।

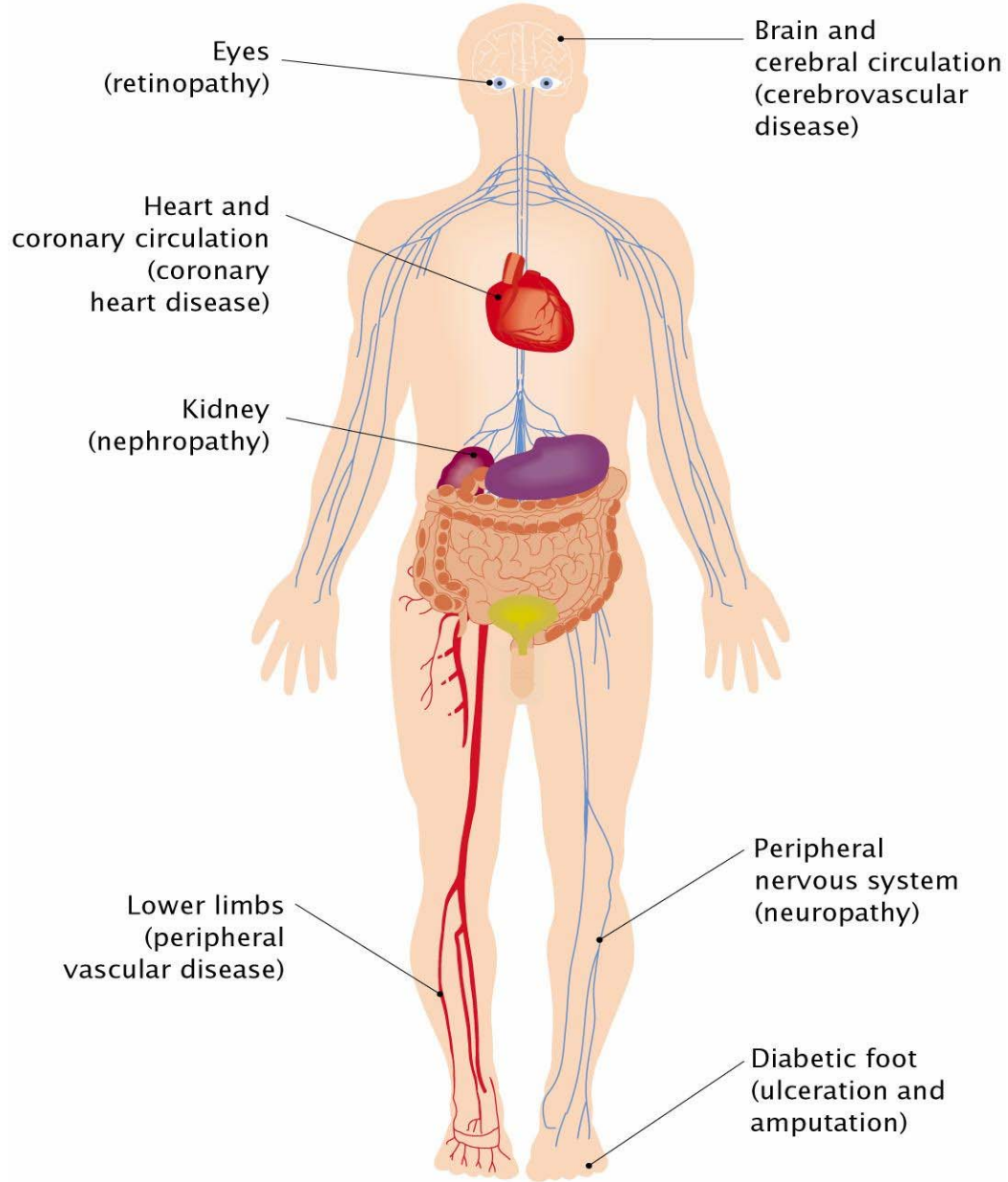
- প্রায়শই ত্বকে ও যোনিতে (নারীদের রক্ত্রে) সংক্রমণ ছোট ছোট পোকা সহ। ফোঁড়া, দাদ ইত্যাদি।

২. রক্তে শর্করার পরিমাণ খুব বেশী না হলে, মধুমেহের উপসর্গ আদৌ প্রকাশ নাও পেতে পারে। এরকম অবস্থায় রোগ নির্ণয়ের একমাত্র উপায় রক্তে শর্করা পরীক্ষা করা।

মধুমেহ থেকে কি কি শারীরিক সমস্যা হতে পারে?

- হৃদরোগ ও স্ট্রোক।
- চোখের রোগ, তা থেকে দৃষ্টিশক্তির সমস্যা, এমনকি অন্ধত্ব।
- লুম্বোবেকল্য যা থেকে হাত পা অসাড়া বোধ হতে পারে।
- না-সার্ন রত (ঘা) ও সংক্রমণের দরুণ পা হারাতে হতে পারে।
- কিডনির সমস্যা।
- মাড়ির রোগ ও দাঁত পড়ে যাওয়া।

The major diabetic complications



কি করে জানবেন আপনার রক্তে শর্করার পরিমাণ
নিয়ন্ত্রনে এসেছে কি না -
আপনার মধুমেহ ভালভাবে নিয়ন্ত্রনে এলে আপনি
ভাল বোধ করবেন এবং

- কম ক্লান্ত ও পিপাসার্ত হবেন । ঘন ঘন
প্রস্রাব করাও কমবে ।

যা অপেক্ষাকৃত তাড়াতাড়ি সারবে এবং আপনার
মাড়ি, ত্বক বা মুত্রথলি (urinary bladder)
সংক্রমণ হবে কম।

- দৃষ্টিশক্তি অসচ্ছ (ঝাপসা) হওয়া, হাত পা
অসাড় বোধ করার সম্ভাবনা কমবে।

কাদের মধুমেহ রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা
বেশী ?

- যাদের বয়স ৪৫ বছরের বেশী।
- যাদের দেহের ওজন খুব বেশী।
- আফ্রিকি আমেরিকান, হিস্পানিক লাতিন
(ল্যাটিন) আমেরিকান, এশীয়
আমেরিকান, প্রশান্ত মহাসাগরীয়
দ্বীপবাসী, আমেরিকান ইন্ডিয়ান।
- কম পরিশ্রমী স্থলকায় ব্যক্তি।
- যাদের রক্তে এইচ ডি এল (উপকারী
কোলেস্টেরল)-এর মাত্রা কম এবং চর্বি
মাত্রা বেশী।

- যাদের বাবা, মা, ভাই বা বোন মধুমেহ
রোগাক্রান্ত।
- যাদের উচ্চ রক্তচাপ ১৪০/৯০ বা তার
বেশী।
- যেসব মহিলা গর্ভাবস্থায় মধুমেহাক্রান্ত
হয়েছিলেন বা বেশী বড়সড় শিশুর (ওজন
৯ পাউন্ডের বেশী) জন্ম দিয়েছেন।

মধুমেহ কি প্রতিরোধ করা যায়?

হ্যাঁ যায়। নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি জরুরি -

আদর্শ ওজন

দেহের ওজন খুব বেশী হলে কমিয়ে
ফেলতে হবে। মধুমেহ সারা জীবনের জন্য
প্রতিরোধ করাটাই হবে উদ্দেশ্য। সেজন্য ধাপে
ধাপে ওজন কমিয়ে ফেলা ও মোটামুটি আদর্শ
ওজন ধরে রাখাটাই সবচেয়ে কার্যকর ও উপযুক্ত
পন্থা।

Shanti Patient Related Education And Direction (SPREAD)

| দেহের আদর্শ ওজন | ১৫০ সেন্টিমিটার উচ্চতা হলে | ১৫০ সেন্টিমিটার -র পর প্রতি সেন্টিমিটার উচ্চতার জন্য |
|-----------------|----------------------------|--|
| পুরুষ | ৫০ কিলোগ্রাম | ১ কিলোগ্রাম |
| নারী | ৪৫ কিলোগ্রাম | ১ কিলোগ্রাম |

ব্যায়াম

গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত ব্যায়াম করলে শরীরে ইনসুলিন তৈরীর বাধা থাকলে তা কমে, পেটের চারপাশে চর্বি জমাও কমে। ব্যায়ামে রক্তের বাড়তি শর্করা কম হয় ও মেদ ঝড়ে যায়। দিনে অন্তত আধঘন্টা ব্যায়াম করা দরকার।

আহার

জীবনভর পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করা উচিত। বেশি চর্বিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন, ফল ও শাকসবজি বেশি করে খান।

মধুমেহ প্রতিরোধে পরিকল্পিত খাদ্যতালিকা অনুসরণ করুন। এজন্য পুষ্টিবিদেও পরামর্শ নিন।

- স্বাস্থ্যকর খাবারের সঠিক অংশগুলি খান, যেমন ফল ও শাকসবজি (দিনে ৫ থেকে ৯ বার) মাছ, চর্বি ছাড়া মাংস, শুকনো বিন, গোটা দানা (যেমন ভুট্টা), কম fat যুক্ত বা স্কিমড দুধ।
- কম লবণ ও কম fat-যুক্ত খাবার খান।
- সপ্তাহের অধিকাংশ দিন ৩০ থেকে ৬০ মিনিট ব্যায়াম বা কায়িক পরিশ্রম করুন।
- ব্যায়াম করে ও সঠিক পরিমাণে স্বাস্থ্যকর খাবার খেয়ে স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন।
- ধূমপানের অভ্যাস থাকলে বন্ধ করুন।
- আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ খান। হৃদরোগ বা স্ট্রোকের

Shanti Patient Related Education And Direction (SPREAD)

আক্রমণ রক্ষিতে অ্যাসপিরিন জাতীয়
ওষুধের প্রয়োজন আছে কিনা জেনে নিন ।

- পায়ে কোনো কাটা, ফোসকা লাল দাগ বা
ফোলা থাকলে প্রতিদিন নজর রাখুন ।
কোনো ঘা না সারলে সতর্ক হোন ।
- রোজ দাঁত ব্রাশ করুন ও দাঁত পরিষ্কার
রাখুন যাতে মুখগহ্বর, দাঁত বা মাড়ির
কোনো সমস্যায় ভুগতে না হয় ।
- ি

কর পরামর্শ অনুযায়ী রক্তের শর্করা test
করান ।

- মধুমেহের চিকিৎসার উদ্দেশ্য থাকে রক্তে
শর্করার পরিমান স্বাভাবিকের যথাসম্ভব
কাছাকাছি রাখা, খুব বেশিও
(hyperglycemia) না, খুব কমও
(hypoglycemia) না ।

