

ডায়াবেটিস কি ?

ইনসুলিন নামক এক প্রকার হরমোনের অভাব হলে কিংবা উৎপাদিত ইনসুলিনের কার্যকারিতা কমে গেলে রক্তের গ্লুকোজ দেহের বিভিন্ন কোষে প্রয়োজনমতো চুকতে পারে না। ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এ পরিস্থিতিকেই ডায়াবেটিস বলে। ডায়াবেটিস একবার হলে সারা জীবন থাকে। অনিয়মিত ডায়াবেটিস অস্বস্তি, হৃদরোগ, কিডনি রোগ, স্ট্রোক ও পঙ্গুত্বের মতো কঠিন রোগের ঝুঁকি অনেকগুণ বাড়িয়ে দেয়। অথচ সঠিক চিকিৎসার মাধ্যমে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা সুনিয়ন্ত্রিত রাখতে পারলে সুস্থ ও কর্মঠ জীবনযাপন করা যায়। তাই প্রত্যেক ডায়াবেটিক রোগীর উচিত এই রোগের চিকিৎসা সম্পর্কে ভালোভাবে জানা, জীবনযাত্রার ক্রটিগুলি পরিহার করা এবং ডাক্তারের পরামর্শমতো চিকিৎসা নিয়ে সুস্থ জীবন নিশ্চিত করা।

ডায়াবেটিস প্রধানত দু'ধরনের: টাইপ-১ ও টাইপ-২। সাধারণত ৩০ বছরের কম বয়সীদের টাইপ-১ ডায়াবেটিস দেখা যায়। এ ধরনের রোগীদের শরীরে ইনসুলিন একেবারেই তৈরি হয় না। বেঁচে থাকার জন্য এসব রোগীকে ইনসুলিন নিতেই হয়। টাইপ-১ রোগীর সংখ্যা এদেশে তুলনামূলকভাবে কম। টাইপ-২ ডায়াবেটিক রোগীর সংখ্যাই বেশি, প্রায় ৯০% থেকে ৯৫%। এদের শরীরের ইনসুলিন নিষ্ক্রিয় থাকে, অথবা ইনসুলিনের ঘাটতি থাকে। এ ধরনের রোগীদের ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন ও নিয়মিত ব্যায়াম অপরিহার্য। প্রয়োজনে কাউকে কাউকে ঋাওয়ার বড়ি বা ইনসুলিন নিতে হতে পারে।

বর্তমানে নগরায়ণ-এর ফলে পরিবর্তিত জীবনযাপনের কারণে সারা বিশ্বেই ডায়াবেটিক রোগীর সংখ্যা বেড়ে যাচ্ছে। তবে বৃদ্ধির এই হার উন্নত দেশগুলোর তুলনায় অন্যান্য উন্নয়নশীল দেশের মতো বাংলাদেশে বেশি।

টাইপ-২ ডায়াবেটিসের সম্ভাবনা বেড়ে যাওয়ার অন্যতম কারণ হচ্ছে-

- ক, কালিক পরিশ্রম না করা
- খ, মোটা বা স্থূলকায় হয়ে যাওয়া
- গ, অতিমাত্রায় ফাস্টফুড খাওয়া ও কোমল পানীয় (সফট ড্রিংকস) পান করা
- ঘ, অতিরিক্ত মানসিক চাপের মধ্যে থাকা
- ঙ, ধূমপান করা ও তামাক খাওয়া
- চ, গর্ভকালীন বিভিন্ন সমস্যা
- ছ, যাদের বাবা-মা অথবা রক্ত সম্পর্কীয় নিকটাত্মীয়ের ডায়াবেটিস আছে এবং যাদের বয়স ৪৫ বছরের বেশি তাদের ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা আছে। কাজেই ডায়াবেটিস সন্দেহে তাদের অধিকতর সতর্ক থাকা দরকার।



অস্বাস্থ্যকর খাবার



আধিকারিক চাপ



অস্বাস্থ্যকর খাবার



ধূমপান

ডায়াবেটিস মহামারী

২০২০ সালের হিসাব অনুযায়ী বিশ্বে ডায়াবেটিক রোগীর সংখ্যা প্রায় ৪৬ কোটি। এর তিন চতুর্থাংশ বাস করে নিম্ন ও মধ্য আয়ের দেশসমূহে। এক মিলিয়নের বেশি শিশু ও কিশোর টাইপ ১ ডায়াবেটিসে ভুগছে। ডায়াবেটিস, বিশেষত টাইপ ২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধের এখনই কার্যকর উদ্যোগ না নিলে এই সংখ্যা ২০৪৫ সালের মধ্যে ৬৯ কোটিতে পৌঁছানোর আশংকা করা হচ্ছে।

২০৪৫ সালের মধ্যে ডায়াবেটিক রোগীর সংখ্যা ৫৯ কোটিতে পৌঁছানোর আশংকা রয়েছে।

বর্তমানে বাংলাদেশে প্রায় ৮৪ লক্ষেরও বেশি লোক ডায়াবেটিসে আক্রান্ত বলে ধারণা করা হয়। ডায়াবেটিস সম্পর্কে সচেতন না হলে এবং এ রোগ নিয়ন্ত্রণ না করলে যে কোনো ডায়াবেটিক রোগীর কিডনি, চোখ, হৃদপিণ্ড, পা ইত্যাদি মারাত্মকভাবে আক্রান্ত হতে পারে। এ রোগ সম্পর্কে সচেতনতা এবং যথাযথ চিকিৎসার অভাবে অসংখ্য লোক অস্বস্তি ও পঙ্গুত্ব বরণ করা ছাড়াও অকালে মৃত্যুবরণ করছে। অনেক ডায়াবেটিক রোগীর জটিলতার কারণে পায়ে পচনশীল রোগ হতে পারে এবং এর ফলে পা কেটে ফেলার মতো অবস্থার সৃষ্টি হতে পারে।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে না রাখলে নানারকম শারীরিক জটিলতা দেখা দিতে পারে। যেমন:

১. পায়ে বা শরীরের অন্যান্য জায়গায় পচনশীল ঘা হতে পারে। পায়ে ডায়াবেটিসের কারণে ঘা বা পা অবশ হলে বেতে পারে।
২. কিডনির বিভিন্ন সমস্যা ছাড়াও শতকরা ২০ জন টাইপ-১ ডায়াবেটিক রোগীর কিডনি বিকল হয়ে যেতে পারে।
৩. স্ট্রোক অথবা হৃদরোগের সমস্যা বেড়ে যেতে পারে।
৪. চোখের বিভিন্ন সমস্যা ছাড়াও রোগী অন্ধ হয়ে যেতে পারে।
৫. মহিলাদের অপরিণত বা শারীরিক ক্রটিপূর্ণ বা মৃত সন্তানের জন্ম হতে পারে।



৬. মাড়ির প্রদাহ বা পেরিওডেন্টাল ডিজিজ হতে পারে।



৭. সৌন্দর্যতা কমে যেতে পারে।



৮. শুধুমাত্র তামাক (ধূমপান ও জর্দি) এড়ানোর মাধ্যমেও ডায়াবেটিসের জটিলতা প্রায় ৩০% কমিয়ে আনা সম্ভব। পরোক্ষ ধূমপানেও সমপরিমাণের ক্ষতির সম্ভাবনা আছে, ফলে ধূমপানের সময় ধূমপায়ীদের থেকে দূরে থাকুন।



পর্জকালীন ডায়াবেটিস (জিডিএম)

পর্জধারণের পর যদি রক্তের গ্লুকোজ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পাওয়া যায় তবে সে অবস্থাকে পর্জকালীন ডায়াবেটিস বলে। এ সময়ে ডায়াবেটিস খুব ভালভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা মা এবং পর্জস্থ শিশুর সুস্থ বিকাশের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

এবারের প্রতিপাদ্য

কোভিড ও ডায়াবেটিস
প্রতিরোধে বাঁচবে জীবন

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তুলনামূলকভাবে কম থাকার কারণে ডায়াবেটিক রোগীদের কোভিড ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি। ডায়াবেটিসের পাশাপাশি উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, কিডনির জটিলতা ও শ্বাসকষ্ট থাকলে ডায়াবেটিক রোগীর মৃত্যুর ঝুঁকিও বেশি।



অন্যদিকে, কোভিডের কারণে মানসিক চাপ, চিকিৎসার নিয়ম-পদ্ধতি ব্যাহত হওয়া, খাদ্যভ্যাসের পরিবর্তন ও অপয্যক্ত কার্যিক পরিশ্রম রক্তের শর্করাকে আরো বেশি অনিয়ন্ত্রিত করে ফেলে। এ অবস্থায় ডায়াবেটিক রোগীর করোনা হলে তা মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে।

যাদের ডায়াবেটিস আছে তাদের ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ এবং ডায়াবেটিস না থাকলে ডায়াবেটিস প্রতিরোধে তাই সচেতন হতে হবে। একই সঙ্গে সামাজিক দূরত্ব মেনে চলার পাশাপাশি কোভিড প্রতিরোধের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাগুলি মেনে চললে কোভিড থেকেও মুক্ত থাকা সম্ভব।

মনে রাখা দরকার, ডায়াবেটিক রোগীদের সক্রিয়মক রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অত্যন্ত বেশি। তাই ডায়াবেটিক রোগীদের উচিত অবিলম্বে কোভিডের টিকা বা ভ্যাকসিন গ্রহণ করা।



বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি

১২২ কাজী নজরুল ইসলাম এভিনিউ, (৪ম তলা) ঢাকা ১০০০
ফোন : ৯৬৩১৫৫১, ৫৬৩১৬৬৪১-৫০, ফ্যাক্স: ৮৮০-২-৯৬৭৭৭৭২
ওয়েবসাইট : www.dab-bd.org

MDA/PTC/Advertising/2021

স্বাস্থ্যসেবার ৬৫ বছর

ডায়াবেটিস সচেতনতা দিবস

২৮ ফেব্রুয়ারি ২০২১

কোভিড ও ডায়াবেটিস



প্রতিরোধে বাঁচবে জীবন



বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি

