

DigiBeta

ডায়াবেটিস সঙ্গে জীবন কাটানো- ওয়ার্কবুক



আপনার ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনা আরও কার্যকর হতে হলে আপনি
যা প্রয়োজন তা সম্পর্কে সব তথ্য


leeds children's
hospital
caring about children

বিষয়বস্তু

- A: টাইপ 1 ডায়াবেটিস এবং চিকিৎসার ব্যাখ্যা
- B: প্রায়োগিক দক্ষতা
- C: খাদ্য এবং ডায়াবেটিস
- D: নিম্ন এবং উচ্চ রক্তের শর্করা মাত্রা
- E: ঘরের জন্য প্রস্তুতি
- F: ভাবনা বৃদ্ধি এবং ডায়াবেটিস মানসিকতা পরিষেবা
- G: জীবনযাত্রা এবং ক্রিয়াকলাপ
- H: ছুটি - কিভাবে ডায়াবেটিস নিরাপদে ব্যবস্থাপনাকরবেন
- I: সমস্যা সমাধান এবং ইনসুলিন সংশোধন করা
- J: অসুস্থতা সময়ে ডায়াবেটিস
- K: ভবিষ্যতের স্বাস্থ্য

অধ্যায় A

টাইপ 1 ডায়াবেটিস পরিচিতি এবং চিকিৎসার
ব্যাখ্যা

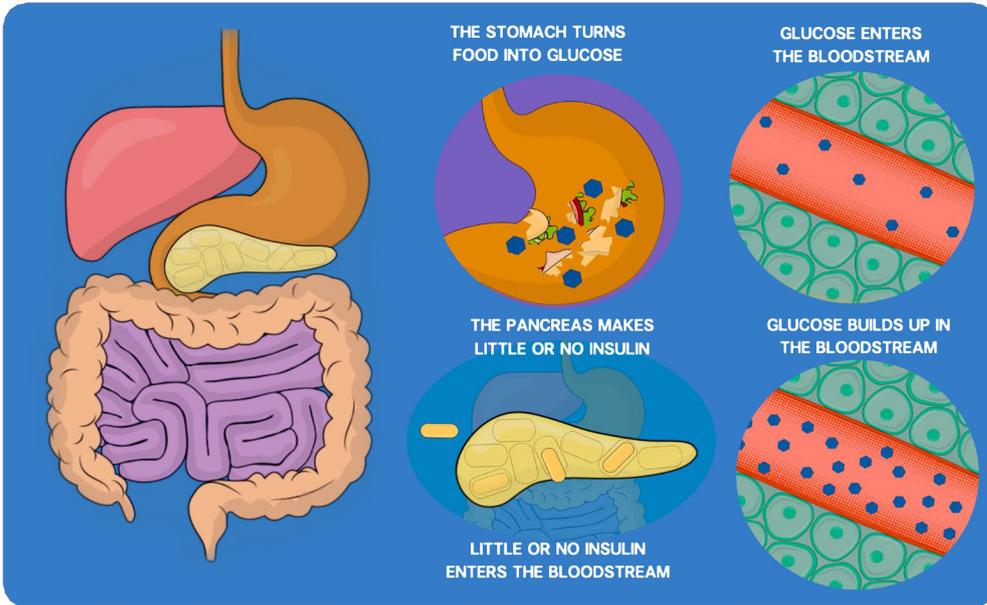
A: টাইপ 1 ডায়াবেটিস এবং চিকিৎসার ব্যাখ্যা

A1: টাইপ 1 ডায়াবেটিস কি?

বিশ্বব্যাপী ভিত্তিতে শিশুতোষ বৃদ্ধি পান যায় বিগত কয়েক বছরে, তা হলো ইউকে টাইপ 1 ডায়াবেটিস। ইউকেতে ৩০,০০০ টির বেশি শিশুর প্রভাব পড়ছে এই টাইপ 1 ডায়াবেটিস। টাইপ 1 ডায়াবেটিসকে অফিসিয়ালি কোন দিন এবং অনুশোধন এর মাধ্যমে প্রচলিত করা হলে তা টাইপ 2 ডায়াবেটিস দিয়ে গড়িয়ে নেওয়া উচিত না, যা প্রস্তাবিত হয় প্রায়শই প্রৌঢ় পর্যাপ্ত প্রবৃদ্ধি এবং ঔষধ দ্বারা পরিচালিত হতে পারে।

টাইপ 1 ডায়াবেটিসে আপনার শরীর আপনার রক্তের গ্লুকোজের (চিনি) পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতের দক্ষতা হারিয়ে ফেলে একটি নিষ্ক্রমভাবে ইনসুলিন তৈরি করতে না পারার কারণে। রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ সাধারণভাবে খুব প্রয়োজনের প্রকার নিয়ন্ত্রিত হয় প্রায় ৪ থেকে ৭ মিমোল / লি।

ইনসুলিন হলো শরীরের রক্তের গ্লুকোজের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতের জন্য একটি মৌলিক হরমোন। ইনসুলিন হলো প্যাংক্রিয়াসে পাওয়া ইসলেট সেলগুলিতে তৈরি হয়। টাইপ 1 ডায়াবেটিস তার জন্য ঘাটে যায় কারণ শরীরের নিজস্ব আত্মপ্রতিরোধ সিস্টেম এই সেলগুলি আক্রমণ করে এবং শরীর তৈরি করতে অক্ষম ইনসুলিনের যত্ন নেয়। প্রাথমিক রক্তের শর্করা মাত্রা পরিচায়িত করা সময়ে কিছু ইসলেট সেলগুলি সংরক্ষণ করতে সাহায্য করবে, যাতে স্বাভাবিক রক্তের শর্করা মাত্রা বজায় রাখা সহজ হয়।



মূল বার্তা: টাইপ 1 ডায়াবেটিস হলো শরীরের যত্ন না নেয়া সাক্ষাত্কার এবং গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করার অযোগ্যতার ফল।

ইনসুলিন কীভাবে কাজ করে

ইনসুলিন খাওয়া খাওয়া প্রাণীদের জন্য শক্তি তৈরি করতে সাহায্য করে, এটি গ্লুকোজকে ব্লাডের থেকে শরীরের সমস্ত কোষে পাঠানোর দ্বারা। আমরা যা খাই এবং পানি খাই তা (কার্বোহাইড্রেট) মাধুরী এবং আমাদের পেট এবং আমাদের ইন্টেস্টাইনে গুণগত করা হয়; পরবর্তীতে গ্লুকোজ রক্তে পার করে। ইনসুলিন গ্লুকোজ এটি সমস্ত প্রতিদিন কার্যকর করার জন্য ব্যবহার হয়, স্লিপিং-এর জন্যও, যাতে

যথাযথ বৃদ্ধি এবং ক্ষতিগ্রস্ত কোষ প্রতিষ্ঠান করতে সহায়তা করা হয়। ইনসুলিন আরও কোনো অতিরিক্ত গ্লুকোজ রক্তের কোষে, চর্বি কোষ এবং পায়ের মধ্যে পাঠানোর দ্বারা মাংসপেশীতে সরবরাহ করতে দেয় যেনো তা প্রয়োজন হলে শক্তির জন্য সংরক্ষণ করা যায়।

ব্যশিষ্ট শক্তি ব্যবহার করা হয় ব্যায়ামে এবং জরুরি সময়ে, যেমন, যখন আমরা অসুস্থ হয়ে যাই। এই অসময়ের জন্য আমাদের মাংসপেশী এবং লিভারে সংরক্ষিত শক্তি শরীর ব্যবহার করে। যদি শরীরের শক্তি স্তোর খালি হয় এবং রক্ত থেকে কোষে গ্লুকোজ পাঠ করতে ব্যর্থ হয় তবে শরীর শক্তির জন্য চর্বি ব্যবহার করে। এটি ব্যাখ্যা করে তাই কেন ক্লান্তি এবং ওজনের হারানি ডায়াবেটিসের সাধারণ চিহ্ন।

ইনসুলিন ছাড়া, খাদ্য এবং পানি থেকে গ্লুকোজ রক্ত প্রস্থিত থাকে; কিছু টি হলেও শ্রবণ করা হয় এবং তারপর শরীর পরিস্থিতি দ্বারা মূত্রে পাঠ হয়, যা তারপর শরীর থেকে পানি নেয়। এটি ব্যাখ্যা করে তাই কেন অনেকগুলি শিশু অনেক পরিমাণে পানি খায় (পলিডিপসিয়া) এবং অনেক পরিমাণে মূত্র করে (পলিউরিয়া), প্রারম্ভিক চিকিৎসা পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত ডায়াগনোসিস হওয়া আগে। উচ্চ গ্লুকোজ মাত্রা ইনফেকশনের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

প্রস্তুত হওয়া ইনসুলিন মৌলিকভাবে বন্ধ হয়ে যাওয়া হয়ে যাওয়া হতে পারে (সপ্তাহ-মাস) তাই কখনও এই লক্ষণের আগমন হতে পারে ধীরে ধীরে এবং অক্ষমতা থাকতে পারে। কভালার প্রস্তুতি হতে পারে ঘটনাগত প্রস্তুতি হতে পারে অত্যন্ত প্রয়াত হয়ে, দ্রুত শ্বাস প্রদান এবং বমি করা হয়। এটি ডায়াবেটিক কেটোএসিডো

ডায়াবেটিস কীভাবে চিকিৎসা করা যায়

এটা করা সম্ভব করা হয় ইনসুলিন দেওয়া দ্বারা যা আপনার শরীর নিজে তৈরি করতে পারে না। ইনসুলিনটি ত্বকের নিচের এলাকায় পৌঁছাতে হতে হবে এবং এটি তাই একটি ইনজেকশন বা ছোট ক্যানুলা দ্বারা দেওয়া হয় (যদি আপনি একটি ইনসুলিন পাম্প ব্যবহার করছেন।)

আমরা খাওয়া পানির মধ্যে যা আছে তা পরিমাণের সাথে মিলান করার জন্য একটি ডোজ দেওয়া হয়; "কার্বোহাইড্রেট কাউন্টিং" নামে পরিচিত। খাওয়া এবং পানির সাথে দেওয়া ইনসুলিনের ডোজটি "বোলাস ইনসুলিন" বলা হয়। আপনার শরীর, শরীর থেকে গ্লুকোজ মুক্ত করার জন্য রক্তে একটি নিম্ন স্তর ইনসুলিন প্রয়োজন পরিস্থিতি দ্বারা সম্বন্ধিত নয়; এটি "বেসাল ইনসুলিন" বলা হয়, এবং এটি একবার বা দুটি বার দিনে দেওয়া হয় এবং খাদ্যের সাথে সম্পর্কিত নয়।

টাইপ 2 ডায়াবেটিস কী?

আপনি যদি একজন যুবক হিসেবে ডায়াবেটিস দ্বারা নানা হওয়া সম্ভব হওয়ার সাথে সাথে ডায়াগনোস করা সম্ভব হলেও, এটি সাধারণভাবে বৃদ্ধজনদের জন্য মন্য হয় তা হলো। এটি টাইপ 1 ডায়াবেটিস যত্ন প্রয়োজন করবে না তবে বিভিন্ন চিকিৎসা এবং শিক্ষার অনুষ্ঠান প্রয়োজন হবে। টাইপ 2 ডায়াবেটিসে শরীর ইনসুলিন তৈরি করে তবে রক্তের গ্লুকোজ স্বাভাবিক পরিস্থিতিতে রাখার জন্য ইনসুলিনটি যথারীতি কাজ করে না।

অন্যান্য প্রকারের ডায়াবেটিস

আছে অন্যান্য প্রকারের ডায়াবেটিস, যেমন স্টেরয়ডায়াজ ইন্ডিউসড ডায়াবেটিস, সিস্টিক ফাইব্রোসিস সম্পর্কিত ডায়াবেটিস, কিছু দ্রাক্ষদিন জনিত সিন্ড্রোম এবং মনোজেনিক ডায়াবেটিসের প্রকার।

মনোজেনিক ডায়াবেটিস হলো একটি একক জিনের পরিবর্তনের ফলে হওয়া ডায়াবেটিস। এটি পরিবারে চলতি থাকে এবং এটি একটি পিতার থেকে সরাসরি একটি শিশুতোষকে পাঠানো হয়, তাহলে কোনও 'প্রজনন' করতে পারে না। এটি নিয়ন্ত্রণ করা যায় না 'এক প্রজনন' ডায়াবেটিস এবং এর মধ্যে বর্ণিত হয় নিউনটাল ডায়াবেটিস এবং এমনকি এমন ধরনের মোডি (ইয়ং ম্যাচিউরিটি অনসেট ডায়াবেটিস)। এটি একটি বিভিন্ন জিনের পরিবর্তনের ফলে হতে পারে এবং কোনও জিন কোনও প্রভাবিত হলে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা

ব্যবহার করা হবে। অধিক তথ্য জানতে www.diabetesgenes.org

A2: ডায়াবেটিস সরঞ্জাম এবং ঔষধ

আপনার শিশুর ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনাকরতে আপনার বাড়িতে বিভিন্ন সরঞ্জাম এবং ঔষধ প্রয়োজন হবে। সমস্ত সরঞ্জামই প্রতিদিন প্রয়োজন হবে না, কিন্তু অসুস্থতা পরিচালনার জন্য প্রয়োজন হতে পারে।

বাড়িতে রাখার জন্য সরঞ্জাম এবং ঔষধ

- ইনসুলিন - বোলাস ইনসুলিন এবং বেসাল ইনসুলিন 1 বক্স কার্টুনে অথবা 5 টি ডিসপোজেবল পেন বা একটি ইনসুলিন ভায়াল।
- ইনসুলিন পেন (গুঁজানো) - অর্ধ বা পূর্ণ ইউনিট অংশে।
- পেন নিডলস - 4 মিমি নিডলসের 1 বক্স।
- সুরক্ষা পেন নিডলস - স্কুল বা নার্সারির জন্য।
- রক্ত গ্লুকোজ টেস্ট স্ট্রিপস।
- রক্ত কিটোন টেস্ট স্ট্রিপস।
- গ্লুকোজ এবং কিটোন মিটার
- গ্লুকোজ জেল
- গ্লুকোজ ট্যাবলেট
- গ্লুকোজ ড্রিংক
- গ্লুকাগন কিট।
- শার্পস বিন্



উপরে উল্লিখিত জিনিসপত্রগুলি নির্ধারিত রেসিপি মাধ্যমে পাওয়া যায়। আপনি ডিসচার্জ করার সময়ে একটি ছোট পরিমাণ প্রদান করা হবে এবং পরবর্তী সরঞ্জামগুলি আপনাকে আপনার জিপি থেকে প্রাপ্ত করতে হবে। ডায়াবেটিস দলটি আপনার জিপি-কে একটি পুনরাবৃত্তি রেসিপি তৈরি করতে লিখবে এবং অনুরোধ করবে এটি স্থাপন করার জন্য।

আপনার জিপি / স্বাস্থ্য কেন্দ্র এবংও সাহায্য করতে হবে শার্পস বিন বিন্যস্ত করার জন্য।

আপনি পাবেন একটি ফিঙ্গার-প্রিকিং ডিভাইস, একটি রক্ত গ্লুকোজ এবং কিটোন মিটার অতিরিক্ত।

সংরক্ষণ এবং ব্যবহার

ইনসুলিন

- অনখালা ইনসুলিন ফ্রিজে সংরক্ষণ করুন। জমান না করুন। এই উপাদানটি এই উপাদানটি এই উপাদানটি সংরক্ষিত করা হলে শেষ হয়ে যাবে।
- অতিরিক্ত গরমি এবং আলো থেকে রক্ষা করুন।
- খোলার পরে ফ্রিজে রাখবেন না। 30°C এর নিচে সংরক্ষণ করুন। এক মাসের মধ্যে ব্যবহার করুন।

পেন নিডলস এবং ল্যানসেটস

প্রতিটি রক্তের চেক বা ইনজেকশনের জন্য একটি নতুন পেন নিডল বা ল্যানসেট ব্যবহার করতে হবে।

- সমস্ত নিডল এবং ল্যানসেট শার্পস বিনে ফেলুন*।
- ইনজেকশন পরে পেন নিডল বের করে নিন এবং নিডল ছাড়া পেনটি সংরক্ষণ করুন যাতে হাওয়া ভরা না যায় এবং ক্যারিড্রিজে বায়ু প্রবেশ করার ঝুঁকি কমে

ইনসুলিন পেন

- এইগুলি আপনি রেসিপি মাধ্যমে আপনার জিপি থেকে পান।
- নিশ্চিত করুন আপনার ইনসুলিনের জন্য সঠিক পেনটি আছে
- ভুল হলের প্রতি প্রজাতির ইনসুলিন জন্য প্রতিটি রঙের পেন ব্যবহার করুন এভাবে ভুল হলের সাহায্য করতে
- বাড়িতে একটি স্পেয়ার রাখুন।

রক্ত গ্লুকোজ এবং কিটোন স্ট্রিপস

- স্ট্রিপসগুলি রুম টেম্পারেচারে সংরক্ষণ করুন প্রতিরোধিত সূর্যালো এবং গরমি থেকে
- ফ্রিজে রাখবেন না
- স্ট্রিপসগুলি বন্দ কন্টেনারে বা ফয়েল পেপারে সীল করা রাখুন
- যদি প্রত্যাশিত হয়ে থাকে অথবা মেয়াদ শেষ হয়ে থাকে তবে স্ট্রিপস ব্যবহার করবেন না

গ্লুকাগন

- এটি ফ্রিজে (2°C থেকে 8°C) অথবা একটি ফ্রিজে (2°C থেকে 8°C) অথবা মেয়াদ শেষ হওয়া পর্যন্ত রাখতে পারেন।
- আলো থেকে রক্ষা করতে জনসাধারণভাবে ওয়ারাপ করুন
- পণ্যটি ক্ষতি হতে না, তা

GlucoGel/DextroGel

- গ্লুকোজেল / ডেক্সট্রোজেলকে রুম টেম্পারেচারে রাখুন। যদি জেলটি ফ্রিজে রাখা হয়ে থাকে, তবে এটি আবার ব্যবহার করার জন্য রুম টেম্পারেচারে পৌঁছানোর দিকে রাখুন; তা মোটা হয়ে যাবে এবং দ্রুত প্রয়োজনে দিতে কঠিন হতে পারে।
- আপনার ফার্মাসিস্টের কাছে জিজ্ঞাসা করুন যে ওয়ারাপ করতে হবে কি ধরণের ঔষধ যা আর প্রয়োজন প্রতিষ্ঠাপন করতে হবে।





অধ্যায় B

কার্যকর দক্ষতা

B: কার্যকর দক্ষতা

B1: গ্লুকোজ মিটার

রক্ত গ্লুকোজ মিটার আপনাকে আপনার রক্ত গ্লুকোজ স্তরের একটি নির্ভুল ধারণা রাখতে সাহায্য করে; এটি আপনার ডায়াবেটিস পরিচালনার একটি মৌলিক অংশ। আপনার ডায়াবেটিস দলটি আপনাকে উপলব্ধ বিভিন্ন মিটার নিয়ে আলোচনা করবে

মিটার ক্লিনিকে আপলোড করার জন্য অনুপাতিক হতে হবে, যা সমস্ত মিটারের সাথে মেলা খায়।



মিটার টিপস:

- যখন আপনি ক্লিনিকে আসবেন, তখন আপনার সমস্ত মিটার নিয়ে আসুন যেন আমরা তা ডাউনলোড করতে পারি এবং আপনার সাথে ফলাফল দেখাতে পারি।
- আপনার মিটার চিহ্নিত করুন এবং আপনার গড় রক্ত গ্লুকোজ পড়া নাশ্বার দেখুন।
- নিশ্চিত হোন মিটারের সময় এবং তারিখ সঠিক আছে।
- আপনি যদি ঘর থেকে আপনার মিটার আপলোড করতে চান, তবে আপনার ডায়াবেটিস নার্স থেকে আরও তথ্যের জন্য জিজ্ঞাসা করুন।
- আপনার মিটার যদি কাজ করতে বন্ধ হয়, তবে এটি তৈরি করতে কোম্পানি যোগাযোগ করুন যে যা এটি প্রতিস্থাপন করার জন্য অনুরোধ করবে।
- আপনার মিটারের সঠিক ফলাফল রাখার জন্য এটি সঠিকভাবে ব্যবহার করা এবং এটি পরিষ্কার রাখা গুরুত্বপূর্ণ। আপনাকে এটি কন্ট্রোল সলিউশন দিয়ে আপনার মিটার পরীক্ষা করার জন্য কিভাবে দেখতে হয় তা আপনাকে দেখানো হবে।
- যখন এটি নির্দিষ্ট করবেন এবং ছুটির সময় কিছু আপাতত ব্যাটারি নিন যখন এটি ইসারা দেয়।

রক্ত গ্লুকোজ এবং কিটোন টেস্ট স্ট্রিপস:

রক্ত গ্লুকোজ এবং কিটোন টেস্ট স্ট্রিপস: এইগুলি প্রতিটি মিটারের জন্য বিশেষ। তাই এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার জিপি সঠিক স্ট্রিপসগুলি নিয়োগ করে। প্রতিদিন আপনার অল্প প্রায় 5 টি গ্লুকোজ স্ট্রিপ এবং কিছু পূর্ববর্তী প্রয়োজন হতে পারে। আপনার ডায়াবেটিস নার্স আপনাকে বলবেন যে আপনি কোন ধরণের স্ট্রিপস প্রয়োজন পাবেন।



B2: রক্ত গ্লুকোজ চেকিং

রক্ত গ্লুকোজ চেক / পর্যবেক্ষণ চেকিং এর প্রক্রিয়া

প্রয়োজনীয় উপাদান: রক্ত গ্লুকোজ মিটার, টেস্ট স্ট্রিপ, ফিঙ্গার-প্রিকিং ডিভাইস, ল্যানসেট, শার্পস বিন এবং সুতি বোল বা টিস্যু।

1. নিশ্চিত করুন হাত ধুয়ে নিলে এবং ঠান্ডা হলে, তা ঠান্ডা হলে তাতে উজ্জ্বল জল দিন বা তা গরম করতে জড়িয়ে দিন।
2. নতুন ল্যানসেট প্রবেশ করান বা ফাস্টক্লিক ল্যানসেটটি প্রগতি করান যত্ন অধ্যাপন করা হয়েছে।
3. স্ট্রিপটি রক্ত গ্লুকোজ মিটারে প্রবেশ করান।
4. আঙ্গুল প্রিক করুন (এটি আঙ্গুলের টিপের চেয়ে কম ব্যথায়) এবং প্রথম টিপটি সুতি বোল বা টিস্যু দিয়ে পরিষ্কার করুন।
5. আঙ্গুল আবদ্ধ করার জন্য ভারী পরিমাণের রক্ত চুষুন, আঙ্গুলটি নীচে থেকে উপরে মুষ্টি করায়।
6. স্ট্রিপটি রক্তে ধরার জন্য স্ট্রিপটি দিয়ে দিন এবং যখন যথার্থ পরিমাণের রক্ত সংগ্রহণ হয়, তখন মিটারটি বিপিও করবে অথবা ডিসপ্লে কাউন্ট ডাউন করতে শুরু হবে।
7. কিছু সেকেন্ড পরে রক্ত গ্লুকোজ স্তরটি স্ক্রিনে দেখা যাবে। (যদি স্ক্রিনে "এরর" লিখা থাকে তবে এটি যথাযথ রক্ত নম্বর পরীক্ষা পূর্বাভাস্য হতে পারে, তাহলে পরীক্ষা পুনরাবৃত্তি করুন।
8. ল্যানসেট এবং টেস্ট স্ট্রিপ পরিচ্ছন্ন করুন যত্ন অনুসারে।
9. রক্ত গ্লুকোজ ফলাফল নোট করুন।

উপরেরটি কেবল একটি গাইড; সবসময় শিশু ডায়াবেটিস নার্স স্পেশালিস্ট দ্বারা শেখানো মত পরীক্ষা / পর্যবেক্ষণ করুন।

রক্ত গ্লুকোজ পরীক্ষা করার টিপসগুলি:

- নিশ্চিত করুন আপনার হাত যত্ন অনুসারে পরিষ্কার হয়ে আসবে প্রথম। ফোটারোর জন্য জল ব্যবহার করুন, ভিন্নভাবে ওয়েট ওয়াইপগুলি ব্যবহার না করা উচিত (ওয়েট ওয়াইপগুলি গ্লিসারিন ধারণ করতে পারে যা ফলাফল পরিবর্তন করতে পারে)।
- আঙ্গুলের পাশে প্রিক করুন, পাশের দিকে, কিন্তু নখের খোলায় না। পাশের দিকে ব্যবহার করা তথ্য ব্যথার হতে অন্য হলে না।
- প্রতিবার একটি নতুন আঙ্গুল এবং একটি নতুন অংশ ব্যবহার করুন; এটা কম ব্যথার হবে।
- যদি আপনি খুব বেশি রক্ত পান না, তবে আপনার হাতটি পৃথক করে তাকিয়ে রাখুন। এটি আঙ্গুলে আরও বেশি রক্ত প্রবাহ করার

জন্য।

- নিশ্চিত করুন আপনার হাত গরম - যদি তা খুব ঠান্ডা হয়, তবে রক্ত প্রবাহ করা কঠিন হতে পারে, এবং ফিঙ্গার-প্রিকিং বেশি ব্যথার হবে।

কখন পরীক্ষা করতে হবে:

- সব প্রধান খাদ্যের আগে (নাস্তা, দুপুর এবং টিঃ) - এটি আপনাকে আপনার রক্ত গ্লুকোজ সঠিক করার জন্য আপনার ডোজ সমায়িত করার মাধ্যমে আপনার রক্ত গ্লুকোজ সংশোধন করার অনুমতি দেয়।
- ঘুমের আগে - নিশ্চিত করতে আপনি ঘুমানোর আগে অনেক উচ্চ না হয়ে আসেন।
- যদি আপনি অসুস্থ হন - এটি প্রয়োজনীয়। আপনার জন্য রক্ত গ্লুকোজ খুব হাই হলে আপনার এক্সট্রা ইনসুলিন দিতে হতে পারে যাতে কেটোন এবং DKA এর জন্য বাঁচা যায়।
- হাইপোগ্লাইসেমিয়া সঙ্গে সম্পর্কিত ঘটনাগুলির সাথে, বৃদ্ধি প্রাপ্ত ব্যায়াম বা মদ প্রসব সংবদ্ধ।
- সন্দেহজনক হাইপোগ্লাইসেমিয়া, নিশ্চিত করতে পরীক্ষা করুন। যদি মিটার দ্রুত পেতে না পারেন, তবে প্রথমে চিকিৎসা করুন, তারপরে পরীক্ষা করুন।
- আপনার রক্ত গ্লুকোজ দিনের সময় বেশি হয়েছে (8 মিমিল/লিটার এর বেশি) এবং আপনি একটি সংশোধন ডোজ দিয়েছেন যদি, তবে দেখুন যে আপনার গ্লুকোজ স্তরটি টার্গেট রেঞ্জ ফিরে আসে কিনা, 2-4 ঘণ্টা পরে পুনঃপরীক্ষণ করার জন্য।

B3: ইনসুলিন পেনস

এগুলি 3 মিলিলিটার ইনসুলিন ধারণ করে (সাধারণভাবে 300 ইউনিট) বা কার্ভিজ হিসেবে বা এটি একবার ব্যবহারের পেনস হিসেবে। আপনার ডায়াবেটিস টিম প্রকাশ করবে যে সবচেয়ে প্রয়োজনীয় পেন কোনটি, কারণ এটি ইনসুলিনের প্রকারে এবং আপনি যদি 0.5 ইউনিট ডোজ বা বড় ডোজ প্রয়োজন পরে।



নিশ্চিত হওয়া যাক যে, আপনি স্প্যার পেন আছে (জিপি প্রেসক্রিপশন দ্বারা) এবং দ্রুত এবং দীর্ঘকালীন ইনসুলিনের জন্য পারস্পরিক ভুল না হওয়ার জন্য ভিন্ন রঙের চয়ন করুন।

সুই:

এইগুলি পেনে সংযুক্ত হয় এবং এটি যত্ন নেওয়া হয় যাতে সর্বনিম্ন কখন হয়। এটি শুধুমাত্র একবার ব্যবহার করা উচিত। শিশুদের এবং কিশোরদের জন্য 4 মিমি নিডল প্রস্তাবিত।

নিডলের সাথে সাবধান হওয়া গুরুত্বপূর্ণ এবং তাদের নিরাপত্তায় এগুলি সঠিকভাবে ফেলা গুরুত্বপূর্ণ।

নিডল বিন:



এগুলি আপনি আপনার জিপি থেকে প্রাপ্ত করতে পারেন কিন্তু সাধারণভাবে পূর্ণ হলে পরিষদ দ্বারা সংগ্রহণ করা হতে পারে।

B4: ইনজেকশন টেকনিক, সাইট যত্ন এবং ইনসুলিন ভেলিভারি

প্রথম ইনজেকশনের সময় আপনার পাশে একজন ডায়াবেটিস নার্স বা ওয়ার্ড টীমের একজন সদস্য থাকবে, যা প্রথম ইনজেকশনে আপনি মন্ব্য করতে পারবেন যত্ন নেওয়া না করতে। প্রতিবার এই নির্দেশিকা ব্যবহার করার মাধ্যমে, এটি শীঘ্রই আপনার দৈনন্দিন কর্মসূচির একটি অংশ হয়ে যাবে।

যদি আপনি ইঞ্জেকশন সময়ের সাথে সমর্থন সাপোর্টিং আইডিয়াগুলির সম্পর্কে আরও ধারণা পেতে চান তবে দয়া করে সিপি ডায়াবেটিস নার্সগুলির একজন সাথে কথা বলুন। তাদের বয়সের জন্য যথার্থ পদক্ষেপ, বিভ্রান্তি পদক্ষেপ এবং পুতুলের জন্য নিয়ে আসা সন্মুখ এবং তাদের মধ্যে যোগ দিতে পারে এমন কিছু রণনীতি যা সাহায্য করতে পারে।

ইনসুলিন

- যাচাই করুন যে, আপনি যে ইনসুলিন ব্যবহার করতে চলেছেন তা তার মেয়াদ অতিক্রম করেননি। একবার ইনসুলিন ব্যবহার হওয়ার পর, এটি চার সপ্তাহ ধরে প্রয়োগ করা যাবে এবং এটি ঘরের তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করা যায়। অনন্য ইনসুলিনটি ফ্রিজে সংরক্ষণ করতে হবে।
- নিশ্চিত হওয়া যাক যে, আপনি ইনজেকশন দিতে হবে তা ইনসুলিনের ধরন এবং উত্পাদকের নির্দেশিকা মেনে। দ্রুত ক্রিয়াশীল ইনসুলিন (উদাহরণস্বরূপ, নভোরাপিড, হিউমালগ) খাদ্যের 15-30 মিনিট পূর্বে দেওয়া হবে এবং এটি সাধারণভাবে খাবারের পূর্বে প্রদত্ত হয়। দীর্ঘকালীন বা বাস্তব ইনসুলিন (উদাহরণস্বরূপ, লেভেমির, ট্রেসিবা) দিনের নির্দিষ্ট সময়ে দেওয়া হয় এবং খাবারের সাথে সম্পর্কিত নয়। আপনার ডায়াবেটিস নার্স আপনাকে এটি কী করতে হবে তা বলবেন।

ইনজেকশন টেকনিক এবং পার্শ্ববর্তী

- প্রথম ইনজেকশনে নার্স দেখাবেন তাহলে আপনি সঠিক পদক্ষেপ, সাইটগুলি, এবং পদক্ষেপ কীভাবে আপনার শিশুকে সাহায্য করতে পারবেন তা দেখতে পারবেন।

- ইনজেকশন এলাকাটি ঘুরিয়ে দাওয়া এবং এটি গুণগত সময়ে পরিবর্তন করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ যে যত্ন না নেওয়া হলে মস্তিষ্কিত গোলা (লিপো) উত্থান হতে পারে। এই গোলাগুলি ইনসুলিন শোষণ প্রভাবিত করতে পারে এবং সুইং ব্লাড গ্লুকোজ স্তরে নেতৃত্ব করতে পারে।
- আপনি যদি নিশ্চিত না হন তবে ডায়াবেটিস টিম সাহায্য এবং পরামর্শ দিতে পারে।
- মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ, লিপো চেক করতে ইনজেকশন সাইটগুলি, কারণ: "লিপো হায়পো সৃষ্টি করতে পারে"।



2. Hands On (palpation)



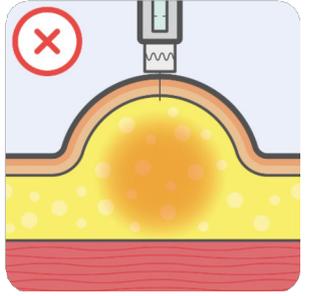
Use firm downward pressure



Feel for the difference in tissue structure



You can mostly feel the edge of the lipo as a harder ridge



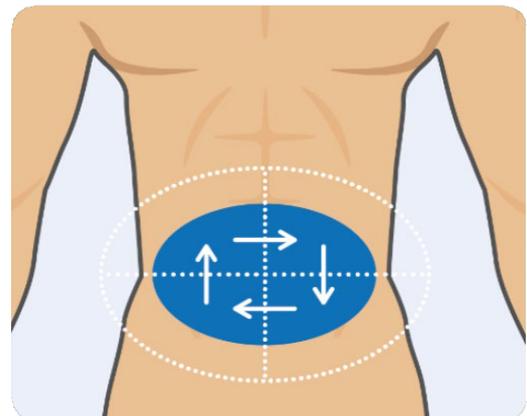
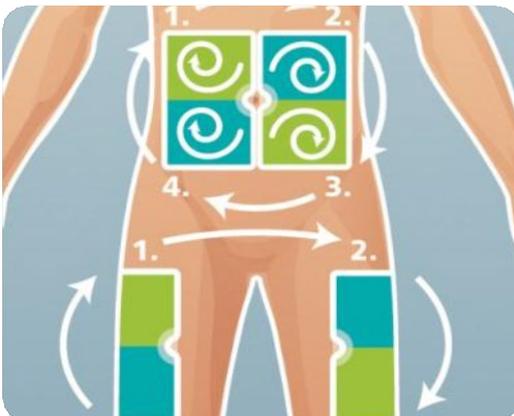
ইনজেকশন সাইট

পছন্দনীয় সাইট হলো পিঠের উপরের অংশ। এই এলাকায় সবচেয়ে বেশি সাবকুটেনিয়াস (চর্বি) উপস্থিত, যা মানে যে, ইনসুলিনটি যথেষ্ট সময়ে মাংসে প্রবেশ করা হতে সম্ভাবনা কম। মাংসে প্রবেশ করার ফলে অধিক ব্যথা হতে পারে এবং ইনসুলিন দ্রুত এবং অনিয়মিতভাবে শরীরে শোষিত হতে পারে।

যদি আপনার শিশু কোনো ক্রিয়াকলাপ বা খেলাধুলা করতে চলছে যেমন দৌড় বা ফুটবল, তবে পায়ে ইনসুলিন দ্রুত প্রস্রাবিত হবে।

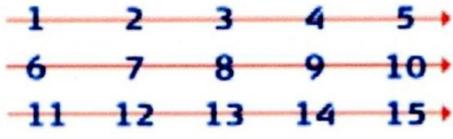
সাইট রোটেশন প্যাটার্ন পরামর্শ

একাধিক সাইট এবং সাইটের ভিতরে রোটেশন করার বিভিন্ন পদ্ধতি (নীচে দেখুন) আছে যা একটি ইনজেকশন সাইট ব্যবহারের অত্যধিক ব্যবহার প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে এবং ইনসুলিনের আদর্শ শোষণ নিশ্চিত করার সাহায্য করে লিপোর ঝুঁকি কমিয়ে যায়।

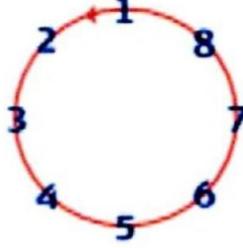


সাইট রোটেশন মধ্যে এবং সাইটের ভিতরে

“**কীবোর্ড পদ্ধতি**” - এই পদ্ধতি মুখোমুখি এবং পায়ে ইনসুলিন ইনজেক্ট করার জন্য কার্যকর।



“**বৃত্ত বা ঘড়ি পদ্ধতি**” - এই পদ্ধতি হিপ এবং পিঠে ইনসুলিন ইনজেক্ট করার জন্য কার্যকর।



“**এস মেথড**” - এই পদ্ধতি মুখোমুখি এবং পায়ে ইনসুলিন ইনজেক্ট করার জন্য কার্যকর।



ইনজেকশন টেকনিক



সাত বছর বয়স্ক নয়নতমে শিশুদের সাধারণভাবে কেউ তাদের জন্য ইনজেকশন দিতে হবে। যদি আপনার শিশুটির জন্য কোনও স্টাফ (স্কুল বা হাসপাতাল) বা দেখাশোনা দেওয়ার জন্য ইনজেকশন দিতে হয় তবে একটি সেফটি নীডল (BD Autosheild 5mm) প্রয়োজন, যাতে নিডলস্টিক আঘাত হতে না।

ইনজেকশনের পূর্বে

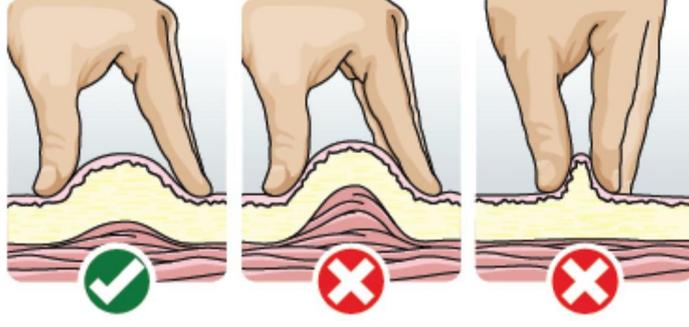


ইনজেকশনের পরে

সব সময়ে সম্ভাব্য সংক্ষিপ্ততম সুই ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হয় এবং বর্তমানে এগুলোর দৈর্ঘ্য 4 মিমি।

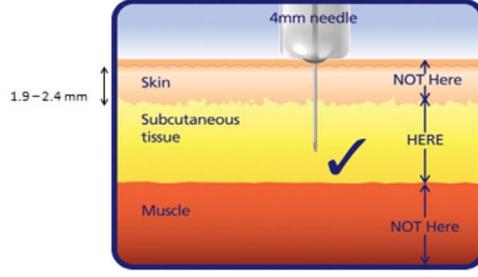
এই ইনজেকশন টেকনিক সম্পর্কে আপনার ডায়াবেটিস নার্সের সাথে আলাপ করুন যা কাজে আসতে পারে এবং সাহায্য করতে পারে। যদি আপনি ইতিমধ্যে এই পদ্ধতিগুলি প্রয়োগ করে দেখে থাকেন তবে ডায়াবেটিস টিম প্লাইকোলজিস্টের সাথে একটি নিয়োগ সাহায্য করতে পারে।

- পেন ক্যাপ খোলা যাবে
- একটি নতুন পেন নীডল লাগানো যাবে
- নীডলটি 2 ইউনিট ইনসুলিনে প্রাইম করা যাবে, নীডলটি উপরে রেখে পেনটি প্রাইম করতে হবে
- যখন ইনসুলিনের এক বুনে দেখা যায়, তখন পেনটি ব্যবহার করার জন্য প্রস্তুত। যদি ইনসুলিনের এক বুনে দেখা না যায়
 - তবে পদক্ষেপটি পুনরায় করতে হবে
 - খাবারের জন্য বা স্ন্যাক বা কেরেকশনের জন্য যে কোন ইউনিটের সংখ্যা ডায়াল করতে হবে।
 - ইনজেকশন সাইট চুনুন এবং একটি প্রশ্লীল ত্বক মোড়ানো। এটি ত্বকটি স্থির রাখতে সাহায্য করে এবং মাংসে ইনজেক্ট করার সময় প্রবেশ হওয়ার সাহায্য করে। সমস্ত বয়সের জন্য একটি প্রশ্লীল ত্বক মোড়ানো সুনিশ্চিত করার জন্য এটি প্রশ্লীলিত



হয়, তবে বিশেষভাবে ২-৬ বছর বয়স্ক শিশুদের জন্য এটি প্রস্তাবিত হয়।

- পেন ডিভাইসের নীডল কোণায় 90 ডিগ্রি ইনজেক্ট করুন এবং বাটন/প্লাঞ্জারটি যত দূরে যেতে পারে তত প্রেস করুন। ডায়াল শূন্যে পৌঁছানোর জন্য ফিরে যাবে যতটুকু ডোজ প্রদান করা হয়েছে।



- পেন ডিভাইস বের করার জন্য গুণতি করুন দশ পরে যাতে ইনসুলিন লিকেজ হতে না
- ইনজেকশন পরে, আউটার কভার ব্যবহার করে পেন নীডলটি পেন থেকে বের করুন (অভ্যন্তরীণ নীডল কভার প্রয়োগ করার চেষ্টা করবেন না) এবং এটি সতর্কভাবে শার্প কন্টেনারে ফেলুন
- পেন ক্যাপ পেন ডিভাইসে পুনরায় লাগানো
- প্রতি ইনজেকশনের পরে নীডলটি সব সময় বের করা উচিত যাতে দুর্ঘটনামূলক ইনজেকশনের ঝুঁকি কমানো যায় এবং একটি ব্লান্ট নীডল পুনরায় ব্যবহৃত হওয়ার ঝুঁকি কমানো যায়, যা ত্বককে বেশি কান্দি দেয় এবং আরও ভয়ঙ্কর ঘটনা ঘটায়।
- মন রাখুন যে, দ্রুত কার্যকর বোলাস ইনসুলিন টি দুর্ভাগ্যপূর্ণ হলে লং এক্টিং বেসল ইনসুলিনের সাথে একটি পৃথক সাইটে ইনজেক্ট করা উচিত।

আপনার ডায়াবেটিস নার্স আপনাকে এটা শেখাবেন এবং ডায়াগনোসিস প্রথম কিছু দিনের মধ্যে আপনাকে নির্দেশনা দেওয়া যাবে।

নিরাপত্তা ডিভাইস

সাম্প্রতিক ইউরোপীয় আইন অনুযায়ী, যদি একটি নিরাপত্তা নীডল পাওয়া যায়, তারা যারা একটি ইনজেকশনের প্রয়োজন প্রতিষ্ঠান করে থাকে, তাদের নিজেদের একটি নীডলস্টিক আঘাত থেকে রক্ষা করতে এই ডিভাইস ব্যবহার করতে হবে এবং রক্তপথে ছড়ানো সংক্রামণ থেকে রক্ষা করতে হবে।

ইনজেকশনের পূর্বে



ইনজেকশনের পরে

ডায়াবেটিস টীম শিশুদের এবং পরিবারের সাথে একটি 4 মিমি নীডল ব্যবহার করে এই ইনজেকশন কৌশল দেখানোর পরামর্শ দেয় (একটি সফট টয় বা অনুরূপ)। তারপরে নার্স দ্বারা নিরাপত্তা ডিভাইস ব্যবহার করে আসল প্রশাসন করা হবে (উপরের চিত্র দেখুন)। স্কুল স্টাফ এবং যত্নশীল দক্ষতা প্রদানকারীদেরও এই ডিভাইস ব্যবহার করার জন্য উৎসাহিত করা হবে। একবার যখন আপনার শিশু নিজেই ইনজেক্ট করতে পারবেন, তখন 4 মিমি পেন নীডল ব্যবহার করা হবে।

B5: ইনসুলিন প্রণালির নির্দেশিকা

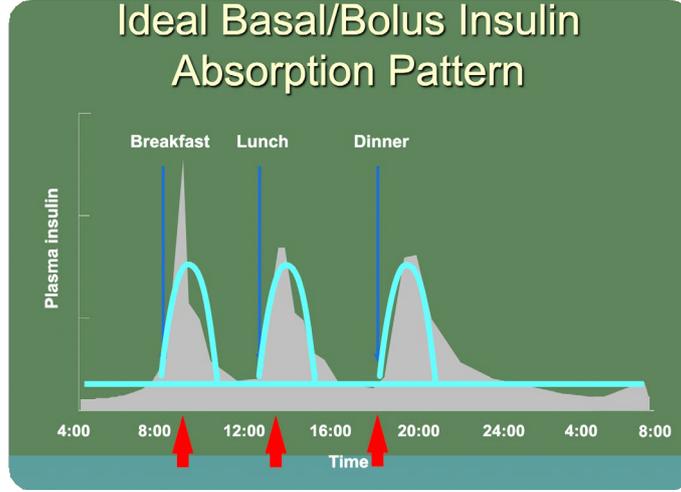
সবচেয়ে সাধারণ দুটি ইনসুলিন প্রণালি হলো "একাধিক দৈনিক ইনজেকশন" (MDI) এবং "ইনসুলিন পাম্প থেরাপি" (IPT), যা "কন্টিনিউয়াস সাবকিউটেনিয়াস ইনসুলিন ইনফিউশন" বা CSII হিসেবেও পরিচিত।

উভয়ই একটি বেসাল এবং বোলাস ইনসুলিন প্রদান করতে শখ্য এবং তাই কখনও-কখনও এই প্রণালি "বেসাল বোলাস প্রণালি" হিসেবে উল্লিখিত হয়।

একাধিক দৈনিক ইনজেকশন (MDI)

MDI একাধিক প্রদানের জন্য দুটি প্রকারের ইনসুলিন শমূহ নিয়ে কাজ করে - প্রতি খাবার বা নাস্তা সাথে দেওয়া একটি দ্রুত কার্যক্ষম

ইনসুলিন এবং প্রতি দিন একবা দুটি প্রদান করা হওয়া একটি দীর্ঘ কার্যক্ষম বেসাল ইনসুলিন।



দীর্ঘ কার্যক্ষম ইনসুলিন (বেসাল)

লেভেমির এবং ট্রেসিবা প্রস্তুত হলে এই ধরনের দীর্ঘ কার্যক্ষম ইনসুলিন একবা দুটি দিনে একবার দেওয়া হয় যাতে এটি পৃষ্ঠভূমি ইনসুলিনের নিম্ন পরিমাণ প্রদান করতে পারে (বেসাল)। এই দীর্ঘ কার্যক্ষম ইনসুলিনটি দিনব্যবস্থাপনার সময়ে রক্ষা দেয়, দিন এবং রাত্রিতে রক্ত গ্লুকোজ স্তরটি স্থির রাখতে। দীর্ঘ কার্যক্ষম ইনসুলিনের শীঘ্র আরম্ভন সময় এবং দ্রুত ইনসুলিনের চেয়ে অনেক দিন পর্যন্ত চলতে থাকে।

দীর্ঘ কার্যক্ষম ইনসুলিনটি প্রতি দিন একই সময়ে প্রদান করা উচিত।

এটি খাচ্ছেন না বা পান করছেন না হোক, এই দীর্ঘ কার্যক্ষম ইনসুলিনটি প্রয়োজন। এটি খাদ্য বা সংশোধনের জন্য ব্যবহৃত হতে পারে না কারণ এটি খুব দ্রুত নয়।**

Insulin Type	Proprietary Name – use when prescribing	Manufacturer	Device	Taken	Onset	Peak	Duration	Typical activity profiles
Long-acting analogue insulins								
Insulin Detemir	Levemir®	Novo Nordisk	Flexpen, cartridge	Once or twice a day	2-4 hrs	6-14 hrs	16-20	
Insulin Glargine	Lantus®	Sanofi-Aventis	Solostar pen, cartridge	Once a day	2-4 hrs	No peak	20-24 hrs	
Insulin Degludec	Tresiba®	Novo Nordisk	Flextouch Pen	Once a day	30-90 mins	No peak	Over 42 hours	

দ্রুত/ত্বরিত কার্যক্ষম ইনসুলিন (বোলাস)

খাবার খাওয়ার জন্য এবং যখন প্রয়োজন হয় হাই ব্লাড গ্লুকোজ (BG) স্তর সংশোধন করতে দ্রুত কার্যক্ষম ইনসুলিন দেওয়া হয়।

নভোরাপিড এবং অন্যান্য দ্রুত কার্যক্ষম ইনসুলিনগুলি বেসাল ইনসুলিনের চেয়ে দ্রুত শরীরে প্রবেশ করে এবং ৩-৫ ঘণ্টা পর্যন্ত প্রভাবিত থাকে। এগুলি প্রয়োজনে খাদ্য/পানি যা কার্বোহাইড্রেট (CHO) ধারণ করে থাকে তা থেকে বেরিয়ে আনার জন্য দেওয়া হয় যাতে হাই ব্লাড গ্লুকোজ স্তর বা লক্ষ্য সীমা (4-7 মিমোল/লি) এ ফিরে যায় না।

- খাদ্যের আগে ১৫-৩০ মিনিট পূর্বে দেওয়ার সর্বোত্তম হয় দ্রুত কার্যক্ষম ইনসুলিন।
- ইনসুলিন টু কার্বোহাইড্রেট অনুপাত (ICR) হলো হার যা প্রতি খাবারে দেওয়া আগে কত ইনসুলিন দিতে হবে তা নির্ধারণ করার জন্য ব্যবহৃত হয়। আপনার ডায়াবেটিস দল আপনাকে নির্দেশ দেবে যে কোন খাবারের জন্য কোন ইনসুলিন টু কার্বোহাইড্রেট অনুপাতগুলি ব্যবহার করতে হবে। প্রতিটি খাবারে পাওয়া একই ইনসুলিন টু কার্বোহাইড্রেট অনুপাত ব্যবহার করা সামঞ্জস্যপূর্ণ নয়।

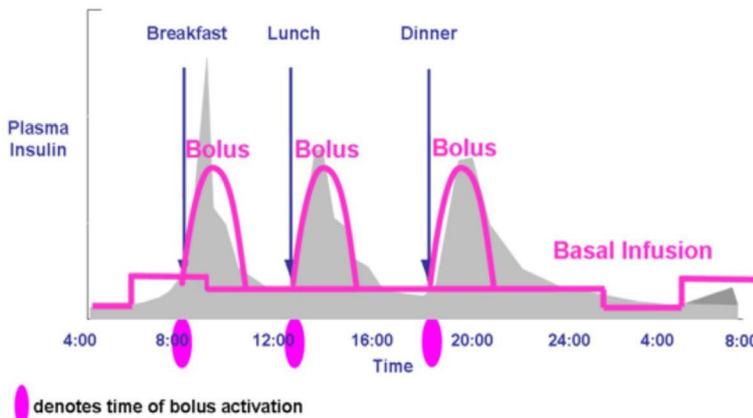
Insulin Type	Proprietary Name – use when prescribing	Manufacturer	Device	Taken	Onset	Peak	Duration	Typical activity profiles
Rapid-acting analogue insulins								
Insulin Aspart	NovoRapid®	Novo Nordisk	Vial, Flexpen, cartridge	Just before, with or just after food	10-20 mins	1-3 hrs	2-5 hrs	
Insulin Lispro	Humalog®	Lilly	Vial, Kwikpen, cartridge					
Insulin Glulisine	Apidra®	Sanofi-Aventis	Vial, Solostar pen, cartridge for Optipen					

- ইনসুলিন সেন্সিটিভিটি ফ্যাক্টর (ISF) বা সংশোধন ডোজ হলো স্তরটি লক্ষ্য সীমা (4-7 মিমোল/লি) ফিরিয়ে আনার জন্য প্রয়োজন হলে ইনসুলিনের পরিমাণ। উদাহরণস্বরূপ, ১ইউনিট যদি স্তরটি পাঁচ মিমোল/লি কমিয়ে দেয়, তবে এটি হবে ১:৫।

ইনসুলিন পাম্প থেরাপি

একটি ইনসুলিন পাম্প হলো একটি ব্যাটারি চালিত যন্ত্র যা কেবল দ্রুত কার্যক্ষম ইনসুলিন প্রদান করে। এটি সাধারণভাবে প্রতি দিন পৃথক পৃথক সময়ে ছোট পরিমাণে ইনসুলিন প্রদান করার জন্য প্রোগ্রাম করা হয় যেখানে প্রস্থিত প্রস্থিত প্রদান করা হয় বেসাল রেট। খাদ্য সমূহ গণনা এবং প্রয়োজন হলে সংশোধন ডোজ এর জন্য ক্যারবোহাইড্রেট নিয়ন্ত্রণ করার পরে একটি বোলাস ইনসুলিন দেওয়া হয়।

- দীর্ঘ কার্যক্ষম ইনসুলিন ইনসুলিন পাম্প থেরাপি করার জন্য ব্যবহার হয় না।
- এই প্রদান পদ্ধতি ব্যবহার করার জন্য যদি আপনি চয়ন করেন তবে পূর্বব্যাপী পাম্প প্রশিক্ষণ দেওয়া হবে।



একাধিক দৈনন্দিনিক ইনজেকশন এবং ইনসুলিন পাম্প থেরাপি প্রদান করে তৎপর ব্যবস্থা এবং একটি স্বাভাবিক প্যাঙ্ক্রিয়াসের কার্যক্রম অনুকরণ করতে চেষ্টা করে এবং এটি আপনার জীবনযাপনের মাধ্যমে ডায়াবেটিসকে সাজানোর জন্য সহায়ক। এটা সময়ে বিশ্লেষণ এবং খোলন দেয় যাতে ডায়াবেটিস আপনার জীবনযাপনের মাধ্যমে পরিচালিত হয়।

B6: ডায়াবেটিস প্রযুক্তি

ডায়াবেটিস যত্ন প্রদানে সাহায্য করার জন্য ডায়াবেটিস প্রযুক্তি বিকল্প পাওয়া যায়। এগুলির মধ্যে ইনসুলিন পাম্প থেরাপি, চিরকালিন গ্লুকোজ মনিটরিং এবং স্বয়ংক্রিয় ইনসুলিন ডেলিভারি সিস্টেম অন্তর্ভুক্ত।

ইনসুলিন পাম্প থেরাপি

নসুলিন পাম্প থেরাপি (আইপিটি) একটি উপাদান ইনসুলিন পানির নীচে প্রবাহিত করার একটি উপায় আমন্ত্রণ করে। ইনসুলিন সান্নিধ্য ব্যবস্থার জন্য ২৪ ঘণ্টা প্রাথমিকভাবে প্রবাহিত হয় (বেসাল ইনসুলিন) এবং খাবারের কার্যক্ষম বা সংশোধন সাথে মিলছে। আইপিটি আরও বহুল্যমান এবং আরও বিকল্প প্রদান করতে পারে, তবে কিছু মানুষের জন্য এটি একটি অধিক কাজ হতে পারে। একাধিক ইনসুলিন পাম্প থাকে, যারা নিম্নলিখিত প্রস্থিত হয়:

- মেডট্রনিক
- ইনসুলেট
- ট্যান্ডেম
- ইপসোমেড

প্রতিটি পাম্পের জন্য একটি চার বছরের গ্যারান্টি আছে এবং সুতরাং নির্বাচিত পাম্পের জন্য একটি চার বছরের পক্ষ যোগদান করার প্রত্যাশা রাখা হয়। আপনি যদি পাম্প থেরাপি সম্পর্কে আরও জানতে চান, তবে আপনার ডায়াবেটিস নার্স বা ডায়াবেটিস দলের কাছে জিজ্ঞাসা করুন। এই থেরাপি প্রয়োজনে পাম্প শুরু হওয়ার আগে এবং পরবর্তীতে নার্স-নেতৃত্ব কর্নার পরিদর্শন করতে হবে।

সাময়িক গ্লুকোজ মনিটরিং:

রিয়েল টাইম কন্টিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটরিং (সিজিএম) ইনসুলিন পাম্প থেরাপি বা ইনজেকশন থেরাপির সাথে ব্যবহার করা যেতে পারে এবং গ্লুকোজ স্তরের পরিবর্তনশীলতা কমাতে পারে। এটা প্রবৃদ্ধি করবে সময় রেঞ্জ (TiR) যখন রক্তের গ্লুকোজ 4 থেকে 10 মিমোল/লিটার হলে। সেন্সরগুলি প্রতি 5 মিনিটে একটি সেন্সর গ্লুকোজ (SG) পড়া দেখাবে এবং একটি তীর প্রদর্শন করবে পরিবর্তনের দিকে। তবে, SG পড়ানো ডেটা প্রায় 5-10 মিনিট পিছিয়ে পড়বে রক্তের গ্লুকোজ (BG) পড়ানো ডেটা থেকে।



স্বয়ংচালিত ইনসুলিন ডেলিভারি (বন্ধ লুপ) সিস্টেম

স্বয়ংচালিত ইনসুলিন ডেলিভারি (বন্ধ লুপ) সিস্টেম তিনটি অংশ থাকে:

- ইনসুলিন পাম্প
- সাময়িক গ্লুকোজ মনিটর
- ইনসুলিন ডেলিভারি নির্ধারণ করা এলগোরিদম



এই সিস্টেম সেন্সর গ্লুকোজ (SG) ভিত্তিক ইনসুলিন ডেলিভারি বন্ধ করার মাধ্যমে এবং বৃদ্ধি করার মাধ্যমে সময় রেঞ্জ এবং গ্লুকোজ পরিবর্তনশীলতা কমিয়ে আনতে পারে।

প্রযুক্তি প্রতি সময় বিকশিত হচ্ছে এবং আমরা নিশ্চিত করতে প্রতিশ্রুতি দিয়ে থাকি যে আমাদের শিশুদের এবং তাদের ডায়াবেটিস সামগ্রিক ব্যবস্থাপনাকারার জন্য উপযুক্ত প্রযুক্তির প্রবেশ থাকবে। এটা মানে একটি ব্যক্তিগত দৃষ্টিভঙ্গি।

আমাদের ডায়াবেটিস টিম এখানে আছে যাতে সমস্ত পরিবারকে সমর্থন করতে পারে এবং নিশ্চিত করতে পারে যে তারা ডায়াবেটিস যত্ন প্রতিনিধিত্ব দৈনন্দিন জীবনে সন্মিলিত করতে যা প্রয়োজন।

B7: আপনার ডায়াবেটিসের যত্ন নেওয়া এবং মনিটরিং করা

আপনার শরীর সেবা কাজ করে যখন আপনার রক্ত গ্লুকোজ স্তর খুব বেশি না হয় এবং খুব কম না হয়। যারা ডায়াবেটিস নেই, তাদের রক্ত গ্লুকোজ স্তর 3.5 থেকে 7 মিমোল/লিটার হয়। আপনি যদি ডায়াবেটিস থাকেন, তবে লক্ষ্য রাখা হলো আপনার রক্ত গ্লুকোজ স্তর 4 থেকে 7 মিমোল/লিটার হতে হবে খাওয়ার আগে এবং উঠার সময়, এবং খাওয়ার পরে প্রায় 2 ঘণ্টা পর সেই 5 থেকে 9 মিমোল/লিটার হয়। এটি অভ্যন্তরীণভাবে আপনার ইনসুলিন ডোজ, আহার এবং ব্যায়াম সাবলেট্ট এই লক্ষ্য প্রাপ্ত করার দিকে সাহায্য করবে।

আপনার রক্ত গ্লুকোজ পরিমাপ করা হলো আপনার স্তরগুলি সম্পর্কে সঠিকভাবে জানার একটি মাত্র উপায়। আপনি যদি আপনি কীভাবে অনুভব করতেন তা দিয়ে যান, আপনি জানতে পারবেন শুধু যখন আপনি খুব কম বা খুব বেশি থাকবেন।

প্রতিদিন রক্ত গ্লুকোজ মনিটরিং

এটি ঘরে, স্কুলে বা বেরিয়ে থাকা সময়ে করা যেতে পারে, নিয়মিত ফিঙ্গার প্রিক চেক দিয়ে, আমরা আপনাকে প্রদান করা উপকরণ বা সেন্সর ব্যবহার করে (রক্ত গ্লুকোজ চেকিং দেখুন)।

এটি পরামর্শ দেওয়া হয় যে, কমপক্ষে প্রতি খাবারের আগে, সকালে উঠার আগে এবং যখন আপনি নিচে (হায়পো) বা অসুস্থ অনুভব করছেন, তখন আপনার রক্ত গ্লুকোজ চেক করা যাবে।

অতিরিক্ত চেক করার প্রয়োজন হতে পারে অন্য সময়ে, যেমন: অসুস্থ হওয়া সময়ে, হায়পো পরে, জীবন বিপদে যেমন পরীক্ষার সময় বা বৃদ্ধির সময়ে।

রক্ত গ্লুকোজ স্তর পরিমাপ এবং মনিটরিং করার গুরুত্ব

মিটারে প্রদর্শিত নম্বরটি আপনাকে বলে দেয় যে সময় টেস্টটি করা হয়েছিল সে সময় রক্তজলে কতটুকু গ্লুকোজ আছে। এটি

মিমি/লিটার নামক এককে মাপা হয়।

ডায়াবেটিস রোগী শিশুদের জন্য প্রস্তাবিত রক্ত গ্লুকোজ লক্ষ্য সীমাগুলি হলো:-

উঠার সময়: 4 থেকে 7 মিমোল/লিটার

অন্য সময়ে খাবার খাওয়ার আগে: 4 থেকে 7 মিমোল/লিটার

খাওয়ার পরে: 5 থেকে 9 মিমোল/লিটার

গাড়ি চালনার আগে: কমপক্ষে 5 মিমোল/লিটার

রক্ত গ্লুকোজ পরিণতি দেখায় আপনাকে প্রতিদিন ডায়াবেটিস প্রবন্ধনের জন্য কি পদক্ষেপ নিতে হবে।

রক্ত গ্লুকোজ স্তরের প্রকৃতি এবং প্রবৃত্তি অনুযায়ী ইনসুলিন ডোজ পরিবর্তন করা হয় যাতে ভাল ব্যবস্থাপনা করা যায়।

যদি খাওয়ার আগে রক্ত গ্লুকোজ স্তর উচ্চ হয়, উদাহরণস্বরূপ, 8 মিমোল/লিটার বা তার বেশি, তবে সাজানো ইনসুলিন প্রস্তাবিত হয়। এটা কেউ করে করে পরিস্থিতি ডোজ বলে।

এই অতিরিক্ত ইনসুলিনটি যোগ করা হয় খাবার বোলাস ইনসুলিনে, যা কার্বোহাইড্রেট গণনার থেকে নির্ধারিত হয়েছে। 2-4 ঘণ্টা বা পরবর্তী খাবার পরে তবে রক্ত গ্লুকোজ স্তরটি লক্ষ্য সীমার মধ্যে ফিরে আসতে হবে। আপনার করেকশন ডোজ অনুপাত ডায়াবেটিস টিম দ্বারা আপনাকে জানানো হবে। আপনার করেকশন ডোজ অনুপাত বাড়তি হতে পারে সময়ের সাথে সাথে আপনি বড়দিনে আসার পরে।

ইনসুলিন ডোজ পরিবর্তন করার আগে, আপনাকে অন্য ব্যাপারগুলি মনে রাখতে হবে, যেমন: ইনজেকশন স্থান, পালতো, ব্যায়াম এবং খাদ্য (দেখুন ইনসুলিন সমন্বয় এবং সমস্যা সমাধান)।

B8: গড় রক্ত গ্লুকোজ স্তর এবং মিটার আপলোড।

ঘরে

HbA1c(mmol/mol)	Average glucose(mmol/L)
20-42	3.8-7
<50	<8.1
50-60	8.1-9.5
61-70	9.6-11.1
71-80	11.2-12.5
81-100	12.6-15.4
>100	>15.4

HbA1c স্তর কার্যকর ভাবে 6-12 সপ্তাহের সময়ের মধ্যে গড় গ্লুকোজ স্তর প্রতিনিধিত্ব করে। ক্লিনিক দর্শন মধ্যে আপনি কেমন প্রদর্শন করছেন তা মনিটরিং করার একটি উপায় হলো আপনার গড় রক্ত গ্লুকোজ স্তর দেখার জন্য 1-2 সপ্তাহের মধ্যে দেখা, এবং আপনি এটি আপনার গ্লুকোজ মিটারে করতে পারেন। গড় গ্লুকোজ স্তর এবং HbA1c মধ্যে সম্পর্ক নিচের চার্টে দেখানো হয়।

একটি HbA1c লাভ করার জন্য জাতীয় লক্ষ্য পূরণ করতে, আমরা আপনাকে প্রস্তাবনা দিচ্ছি যে সাপ্তাহিক গড় রক্ত গ্লুকোজ স্তর অবশ্যই 8 মিমোল/লিটার বা তার কম হতে হবে (এটি গুরুত্বপূর্ণ যদি কমপক্ষে 4 বার রক্ত গ্লুকোজ চেক করা হয়)।

যদি আপনার রক্ত গ্লুকোজের গড় স্তর সাধারণভাবে 8 মিমোল/লিটার বা তার বেশি হয় বা আপনি যদি 10% বা তারও বেশি সময় হায়পো অনুভব করছেন তবে দয়া করে ক্লিনিকে যোগাযোগ করুন যাতে আমরা দেখতে পারি কোন পরিবর্তন করা আবশ্যিক হয়েছে কিনা, ইনসুলিন ডোজ বা সময়।

ক্লিনিকে

ডায়াবেটিস আউটপ্যাটিয়েন্ট ক্লিনিকে আপনি গিয়ে এসে আপনার মিটার(গুলি) আপলোড করা হবে এবং তারপর আপনার পরামর্শে আপনার সাথে আলোচনা করা হবে। আপনি যদি একটি পাম্পে থাকেন তবে এটি আপনার পাম্পের জন্য একই প্রযুক্তি অনুপ্রয়োগ পাবে। এই জন্য গুরুত্বপূর্ণ যে সমস্ত আপনার মিটার ক্লিনিকে নিয়ে আনতে হবে এবং মিটারের উপর সময় এবং তারিখ সঠিক হলো। যদি আপনি নতুন মিটার পান তবে দয়া করে দলের সাথে যাচাই করুন যে সেটি আপলোড

করতে পারবে কিনা।

বেশিরভাগ ক্লিনিকের লক্ষ্য এখন:

গড় রক্ত গ্লুকোজ (14 দিনে) 8 মিমোল

মানক পরিস্থিতি (পরিবর্তনশীলতা) 3

রেঞ্জ সময় (4-10 মিমোল) 70%

B9: ডাটা আপলোড এবং ডেটা শেয়ারিং

আপনার ডায়াবেটিস পরিচালনার সাহায্যে প্রদান করা প্রযুক্তি থেকে সংগ্রহিত ডেটা। এটি আপনার এবং আপনার ডায়াবেটিস দলের দ্বারা লোড এবং দেখা যেতে পারে। এটি আপনার রক্ত গ্লুকোজ স্তরের এবং অন্যান্য তথ্যের দ্বারা আপনার মিটার বা সেন্সর থেকে নির্ধারিত সময়ে উপস্থিতির চিত্রণ দেওয়া দেয়, উদাহরণস্বরূপ, 2 সপ্তাহ। এই ডেটা থেকে আপনার ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনাপ্রস্তুত করতে এই ডেটা থেকে পরিবর্তন করা যেতে পারে।

Glooko অনুমোদন দেয় বেশিরভাগ, তবে সব নয়, গ্লুকোজ মিটার, ইনসুলিন পাম্প, সিজিএম এবং মোবাইল অ্যাপ থেকে তথ্য আপলোড করার জন্য। Glooko-তে আপলোড না করার জন্য অন্য প্রযুক্তির জন্য অন্যান্য কোম্পানির বিভিন্ন প্ল্যাটফর্ম আছে। আপনার প্রযুক্তি সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে দয়া করে আপনার নার্সের সাথে আলাপ করুন।

B10: HbA1c বা গ্লাইসেটেড হেমোগ্লোবিন

HbA1c বা গ্লাইসেটেড হেমোগ্লোবিন আপনার রক্ত গ্লুকোজ স্তরের সাথে যা হয়েছিল শেষ 6-12 সপ্তাহে।

এটি কী মাপে?

হেমোগ্লোবিন রক্তের লাল রক্ত কোষে প্রদত্ত (HbA1c-এর Hb) - এটি যেটা আপনার রক্তকে লাল করে। গ্লুকোজ লাল কোষে চিপিয়ে থাকে এবং যত বেশি গ্লুকোজ থাকে রক্তে, তত বেশি লাল কোষে গ্লুকোজ চিপিয়ে থাকে। একটি লাল কোষের গড় জীবনকাল 120 দিন এবং তাই আমরা যদি মাপি, তবে সব লাল রক্ত কোষের কতটি গ্লুকোজ সংযুক্ত আছে তা আমাদেরকে জানায়, আপনার রক্তে গত 120 দিন (3 মাস) ধরে গ্লুকোজ স্তর সম্পর্কে একটি গাইড।

এটি কী মাপে না?

এটি এটি হয় না একটি মাপ রক্ত গ্লুকোজ যেটি আপনি আপনার রক্ত মিটার দিয়ে একটি আঙুল প্রিক করে পান। এটি আপনার রক্ত গ্লুকোজের হঠাৎ পরিবর্তন মাপ করে না এবং এটি একটি একক দিন বা সপ্তাহ প্রতিফলিত করবে না।

স্বাভাবিক স্তর এবং এটি আপনার রক্ত গ্লুকোজ সাথে কী সম্পর্কিত?

শরীরে ছোট রক্ত নালি ছড়িয়ে দেওয়া হয় এবং দ্বিধা হয় দীর্ঘমেয়ার ডায়াবেটিস জনিত দীর্ঘমেয়ার সমস্যাগুলির জন্য শারীরিক শারীরিক স্তরের উচ্চ রক্ত গ্লুকোজ স্তর। 48 মিমোল/মল (6.5%) বা তার নীচের HbA1c লক্ষ্য স্তর আন্তর্জাতিক দীর্ঘমেয়ার সমস্যার ঝুঁকি কমিয়ে যেতে সর্বোত্তম।

এটা অর্জন করা কঠিন হতে পারে, কিন্তু এটি সমর্থন যোগ্য। গুরুত্বপূর্ণ যে হলো, যদি HbA1c স্তর আশাকৃত লক্ষ্য 48 মিমোল/মল বা তার কম না হয়, তবে যেকোন হারে HbA1c স্তর কমিয়ে দিতে কোন পরিবর্তন হলে লক্ষ্যে দয়াকরে মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

আমরা সাহায্য করবো যাতে শিশুদের এবং যুবকদের টাইপ 1 ডায়াবেটিস এবং পরিবারের সদস্যরা তাদের একজন একজন অমীয়া হবার এবং সংরক্ষণ করার জন্য তাদের একজন একজন এই চুক্তি করা হয়।

এটা কত বেশি সময় মাপা হয়?

আমরা লক্ষ্য করি যে প্রতিটি ক্লিনিক দর্শনে HbA1c মাপতে, অন্তত 3 মাস পর পর। যদি এটি 69 মিমোল/মল (8.5%) এর উপরে থাকে, আমরা আরও অধিক প্রস্তুতি প্রদান করার জন্য আরও প্রচুর সময়ের জন্য নির্যাতন করব। টাইপ 1 ডায়াবেটিস নিশ্চিত হওয়ার পরে, প্রথম 2 বছর খুব গুরুত্বপূর্ণ। গবেষণা প্রদর্শন করেছে যে, প্রথম 12-24 মাসের মধ্যে লক্ষ্য প্রাপ্ত গ্লুকোজ স্তর এবং 48 মিমোল/মল এর নিচের HbA1c হলে ভবিষ্যতের স্বাস্থ্য রক্ষা করার জন্য। আমরা আপনাকে ডায়াবেটিসের ডায়াগনোসিসের পরে প্রথম 3-6 মাসের মধ্যে এই গ্লুকোজ লক্ষ্যে পৌঁছাতে এবং যত সময় সম্ভব দীর্ঘকাল বজায় রাখতে সাহায্য করব, প্রো-অ্যাক্টিভ পরিচালনা, প্রযুক্তি ব্যবহার এবং আপনার পরিবারের প্রাক্তনিক এবং আবেগমুক্ত সাহায্য প্রদান করে। ডায়াবেটিসে একটি ভাল শুরু করার জন্য প্রথম বছরের যাত্রা হলো এই দিকে সাহায্য করার জন্য।



অধ্যায় C

খাবার এবং ডায়াবেটিস

C: খাবার এবং ডায়াবেটিস

C1: আমি কি খাতে পারি?

খাবারের পছন্দগুলি ডায়াবেটিস পরিচালনার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ, তবে ডায়াবেটিস আক্রান্ত শিশুদের বা তরুণ যুবকদের জন্য কোনও বিশেষ খাদ্য নেই। আপনি যে খাওয়া তা সমস্ত আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সবাই চিরস্থায়ী ভাবে চিন্তামুক্তভাবে অনুভব করতে পারবেন, যা স্বাস্থ্যকর খাদ্যের উপর ভিত্তি করা উচিত। তবে, প্রয়োজনবোধ করা হচ্ছে যে, প্রচুর পরিমাণে কিংবা প্রক্রিয়াজাত খাদ্য স্বচ্ছ ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনাকরা কঠিন করতে পারে।

খাদ্য কেন গুরুত্বপূর্ণ?

খাদ্য আমাদেরকে শক্তি দেওয়ার জন্য গুরুত্বপূর্ণ, চিন্তা, হাঁটা, দৌড়া, খেলা এবং উচ্চারণ করার জন্য, এবং সঠিকভাবে বাড়াতে। খাদ্যে অনেকগুলি ভিটামিন এবং খনিজ রয়েছে যা আমাদেরকে স্বাস্থ্যবান রাখে। বয়স, আকার এবং স্তর অনুযায়ী সঠিক পরিমাণের খাদ্য খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। যখন মানুষজন প্রথমবারে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হয়, তারা অফলাইন, দুর্বল অনুভব করতে পারে এবং কিছু ওজন হারিয়ে যাওয়া সম্ভাবনা রয়েছে।

কিভাবে শরীর শক্তি ব্যবহার করে?

আমাদের শরীর যে খাদ্য খায়, তা হয় অংশগুলি আমাদের দ্বারা গ্লুকোজে ভাঙা করা হয়। এই গ্লুকোজ রক্তে চলে যায়। ইনসুলিন হলো হরমোন, যা আপনার প্যানক্রিয়াসের কোষগুলি তৈরি করে, যা কোষগুলি খোলে দিয়ে গ্লুকোজ চুকতে দেয় যাতে এটি শক্তি হিসেবে ব্যবহার করা যায়। ইনসুলিন আমাদের পা-মাংস এবং যকৃতে শক্তি সংরক্ষণ করতে দেয়।

ডায়াবেটিসে প্যানক্রিয়াসের কোষগুলি ইনসুলিন তৈরি করা বন্ধ করে দেয়, তাই রক্তে গ্লুকোজ ব্যবহার করা যাতে পারে না। এটি উচ্চ রক্ত গ্লুকোজ স্তর (হাইপারগ্লাইসেমিয়া) সৃষ্টি করে যা আপনাকে অতিরিক্ত ক্লান্ত, তৃষ্ণায়িত এবং অসুস্থ ভাবাতে পারে। এটি হলো কেন ইনসুলিন প্রয়োজন।

রক্ত গ্লুকোজ

তিনটি প্রধান খাদ্য গুলি রয়েছে:

- কার্বোহাইড্রেট
- প্রোটিন
- ফ্যাট

কার্বোহাইড্রেট খাদ্য প্রদান করে এবং আমাদেরকে বাড়াতে দেয়। কার্বোহাইড্রেট খাদ্যগুলি দেওয়া হয় গ্লুকোজে ভাঙা। গ্লুকোজ আমাদেরকে শেখার, খেলার এবং সক্রিয় হতে সাহায্য করে। সব খাদ্যের মধ্যে কার্বোহাইড্রেট খাদ্যগুলি রক্ত গ্লুকোজের উপর সবচেয়ে বড় প্রভাব ফেলবে।

দুটি ধরনের কার্বোহাইড্রেট রয়েছে:

- জটিল বা শাকার কার্বোহাইড্রেট

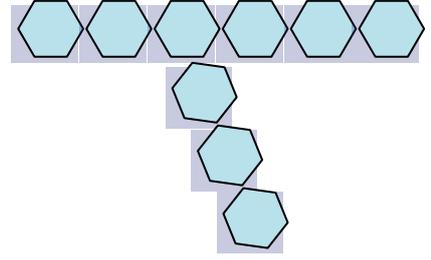
এই ধরনের কার্বোহাইড্রেট নিম্নলিখিত খাদ্যে পাওয়া যায়:



বেড, আলু, চাল, পাশ্চা, কুসকুস, কুয়ানো, ধান, চাপাতি, নান বেড, কাচকলা, দানা দুধ, আটা।

ষ্টার্চ

এই ধরনের কার্বোহাইড্রেট খাদ্য দ্বারা দ্রুত রক্ত গ্লুকোজে একটি স্থির উন্নতি ঘটায়। এই খাদ্যে রয়েছে গ্লুকোজ, যা দীর্ঘ শ্রেণীতে জড়িত আছে এবং এই কারণে এই ধরনের খাদ্যগুলি 'জটিল' হয়।



ষ্টার্চ কার্বোহাইড্রেট খাদ্য শক্তি প্রদান করার জন্য কম ফ্যাট থাকে এবং আপনাকে পূর্ণ করতে সাহায্য করে। এটি প্রতিটি খাবার এবং স্ন্যাকের একটি অংশ হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করা উচিত (আপনি যদি তা প্রয়োজন হয়) এবং দিনটি সামান্যভাবে প্রসারিত করা উচিত।

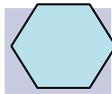
মিষ্টি কার্বোহাইড্রেট

এই ধরনের কার্বোহাইড্রেট নিম্নলিখিত খাদ্যে পাওয়া যায়:



চিনি, মধু, জ্যাম, ফিজি ড্রিংক, কর্ডিয়াল, এনার্জি ড্রিংক, মিল্কশেক, ফলস জুস, স্মুদি, মিষ্টি, চকোলেট, চিনিতে আবৃত সিরিয়াল, কেক, বিস্কুট এবং পুডিং।

গ্লুকোজ/চিনি



মিষ্টি কার্বোহাইড্রেটে থাকা গ্লুকোজ একসাথে জড়িত নেই। এই খাদ্যগুলি আরও সহজে ভাঙতে হয়, যা আপনার রক্ত গ্লুকোজ দ্রুত বাড়ানোর কারণ।

মিষ্টি কার্বোহাইড্রেট থাকা গ্লুকোজ একসাথে জড়িত নেই। এই খাদ্যগুলি আরও সহজে ভাঙতে হয়, যা আপনার রক্ত গ্লুকোজ দ্রুত বাড়ানোর কারণ।

প্রাকৃতিক চিনি: এটি দুধ এবং দই (ল্যাকটোজ) এবং ফল (ফ্রাক্টোজ) থাকা যায়। প্রাকৃতিক চিনি আপনার রক্ত গ্লুকোজের প্রভাব ফেলবে এবং ইনসুলিনের সাথে মিল পাওয়া প্রয়োজন হতে পারে কিন্তু তাদের খাদ্যগুলি স্বাস্থ্যকর এবং অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।

খাদ্য এবং ইনসুলিন কিভাবে মিল খায়?

খাওয়ার পর এক থেকে দুই ঘণ্টা পর পর রক্ত গ্লুকোজ সবসময় বাড়তে থাকবে। খাদ্যে থাকা গ্লুকোজ এবং ফাইবারের পরিমাণ খাদ্য কতটুকু দ্রুত ভাঙতে সাহায্য করবে এবং এই জন্য রক্ত গ্লুকোজের বৃদ্ধির প্রভাব ফেলবে। খাদ্য খাওয়ার পর রক্ত গ্লুকোজে একটি ছোট বৃদ্ধি হওয়া খোলামেলা স্পাইকের পর ভালো।

ইনসুলিন

খাওয়া হলে ইনসুলিন প্রয়োজন। এটি খাওয়ার আগে সবসময় নিতে হবে, খাওয়ার পূর্বে পনে মিনিট। প্রয়োজন অনুসারে ইনসুলিনের পরিমাণ হবে আপনি কত কার্বোহাইড্রেট খাওয়ার জন্য এবং আপনার ইনসুলিন থেকে কার্বোহাইড্রেট ভাগের অনুপাত (আই:সি অনুপাত)।

একাধিক দিনের জন্য মালটিপল ডেইলি ইনজেকশনে, খাওয়া সহ তিন বা তাহলে এই ইনজেকশনের একটি বা দুটি খাবার দিতে হবে (বোলাস) এবং আরেকটি বা দুটি প্রদান করবে ব্যাকগ্রাউন্ড ইনসুলিন (বেসাল) যা খাদ্যের সাথে সম্বন্ধিত নয়। ডায়াবেটিস দল আপনাকে বলবে যে আপনি কি ধরনের ইনসুলিন পেয়েছেন। মন রাখবেন, আপনার স্ন্যাক সময়গুলিতে ও ইনসুলিন প্রয়োজন হতে পারে কারণ ইনসুলিন শুধু খাবার খাওয়ার সময় সীমিত নয়। কখনও উচ্চ রক্ত গ্লুকোজ মান সংশোধন করার জন্য পরিমাণিত কর্মক্ষম ইনসুলিন নেয়া যেতে পারে, খাওয়া না করলেও।

ইটওয়েল গাইড

এটি আপনার ডায়াবেটিস এবং খাদ্য পরিচালনায় সাহায্যের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ গাইড। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত লোকদের জন্য কোনও বিশেষ খাদ্য নেই। এই মডেল স্বাস্থ্যকর খাবারের নৈতিক ভিত্তি রাখে এবং তাই এটি পরিবারের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।



আপনার স্বাস্থ্যবান থাকার জন্য আপনার প্রতিটি খাদ্য গুলি থেকে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য প্রয়োজন, যেগুলি আপনি একটি সঠিক পুষ্টি, ভিটামিন এবং খনিজের সঠিক স্বাভাবিক তালিকা দেয়।

ফল এবং সবজি

এই খাদ্যগুলি ভিটামিন, খনিজ এবং ফাইবারের ভাল উৎস।

'৫ এ ডে' - আপনার দেহের যত্নের জন্য প্রতিদিন ৫টি পরিমাণে ফল এবং সবজি খেতে উপদেশ দেওয়া হয়েছে যাতে আপনি আপনার দেহের সমস্ত ভিটামিন এবং খনিজ প্রদান করতে পারেন। ভিটামিন এবং খনিজ তাৎক্ষণিক ভাবে উচ্চ রক্ত গ্লুকোজ দ্বারা প্রকাশের প্রতিরক্ষা করে। ফলের চিনির কারণে, এটি প্রতি দিন ২-৩টি পরিমাণে সীমিত থাকতে হবে। তবে, আপনি কখনই অধিক সবজি নিতে পারবেন না!

মাংস, মাছ এবং বিকল্প

ই খাদ্যগুলি আপনাকে প্রোটিন দেয়, যা দেহের উন্নত হওয়া এবং শারীরিক অংশ পুনর্নিমাণ করার জন্য প্রয়োজন। প্রোটিন খাদ্য দ্বারা প্রদান করা হয়:

- পালস, উদাহরণস্বরূপ বেকড বিনস, রেড কিডনি বিনস, লেন্টিলস, চিকপিজ, মুং বিনস, বাটার বিনস, হামাস
- সয়া, কোয়ার্ন, টিভিপি, টফু
- বাদাম
- ডিম
- সকল প্রকারের মাংস, পোল্ট্রি

দুধ এবং বিকল্প দুধ পণ্য

দুধ, দই, পনির, এবং বিকল্প দুধ পণ্য সব মিলিয়ে ক্যালসিয়ামের ভাল উৎস। ক্যালসিয়াম হলো পুনর্নিমাণশীল হওয়ার জন্য গুরুত্বপূর্ণ, যা স্বাস্থ্যকর হাড় এবং দাঁতের জন্য মানুষের জন্য প্রয়োজন।

দই প্রকারের পণ্য বা দুধের মিষ্টি পুডিং সাধারণভাবে চিনি অধিক থাকতে পারে। প্রস্তাবিত হচ্ছে যে প্রোডাক্ট স্থান যোগ করা হয়নি বা একটি মিষ্টিমুক্ত বা মিষ্টি করাকারী অনুমতি দেয়। শুধু ডেয়ারি, ওট এবং সোয়া দুধ পরিশোধনের জন্য শিশুদের এবং তরুণদের জন্য প্রস্তাবিত হয়।

শিশুদের জন্য ২ বছরের বেশি হলে হাল্কা চর্বি প্রোডাক্ট নির্বাচন করুন, উদাহরণস্বরূপ দই, সেমি-স্কিমড দুধ, হাল্কা চর্বি পনির। ২ বছরের অধীনের শিশুদের উচিত হলো তাদের বৃদ্ধির জন্য এই চর্বি পূর্ণ দুধ দেওয়া।

শাকাহারী এবং শাকাহারী ডাইট

শাকাহারী বা শাকাহারী ডাইট অনুসরণ করার কিছু কারণ ভিন্নভাবে হতে পারে। যখন ঠিকমতো পরিকল্পিত, বিন্যাসযুক্ত এবং পুঁতিময় হলে, এই ডাইট গুলি খুবই স্বাস্থ্যকর হতে পারে।

বাইরে খাওয়া

বাইরে খাওয়া হতে পারে পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে উপভোগ করা - এটি শুধুমাত্র প্রস্তুত থাকার একটি প্রশ্ন। রেস্তোরাঁ, সাধারণভাবে চেইন, অবশ্যই তাদের ওয়েবসাইট বা অ্যাপে পুষ্টির তথ্য রাখে।

যদি তথ্য পাওয়া না যায় তবে আপনি ঘরের সামান্য পরিমাণ অনুমান করুন এবং তাতে হতে পারে।

টেকাওয়ে

টেকাওয়ে খাবার সাধারণভাবে অনেক পরিমাণে চর্বি অন্যান্যক্রিয় করে দেয় যা দ্বিতীয়কালে একটি সময় রক্ত গ্লুকোজে একটি উচ্চতার উৎপন্ন করতে পারে এবং খাবারের পরে একটি অতিরিক্ত সংশোধন ডোজ প্রয়োজন করতে পারে। টেকাওয়ে খাবার একটি নিষ্ক্রিয় খাদ্যের অংশ হিসেবে উপভোগ করা যেতে পারে কিন্তু এটি প্রতি দুই সপ্তাহে বেশি প্রস্তুত করা হবে না।

সাংস্কৃতিক বা ধর্মীয় উৎসব

যদি আপনি সাংস্কৃতিক বা ধর্মীয় উপবাস বা উৎসবের সম্মতি চান, তবে আমাদের ডায়াবেটিস দল সর্বদা আপনার সমর্থন করতে খুশি। আপনি আরো তথ্য পেতে পারেন www.digibete.org এ।

C2: শর্করা গণনা

শর্করা গণনা মানে আপনি যে পরিমাণ শর্করা খাচ্ছেন তা গণনা করে নিজের প্রতিক্রিয়া দেওয়া যেন আপনি একটি মেল ইনসুলিন ডোজ দিতে পারেন। প্রতিটি মানুষের মধ্যে প্রয়োজনীয় ইনসুলিনের পরিমাণ ভিন্ন হতে পারে এবং আপনার ডায়াবেটিস দল আপনাকে এটি কত প্রয়োজন প্রয়োজন সে সম্পর্কে পরামর্শ দেবে।

শর্করা খাদ্যগুলি রক্ত গ্লুকোজ উপর সবচেয়ে বড় প্রভাব ফেলে। প্রোটিন খাদ্য, অধিকাংশ শাকসবজি এবং চর্বির রক্ত গ্লুকোজে প্রভাব সাধারণভাবে কম হয় এবং সাধারণভাবে ইনসুলিন গণনা করা হয় না। প্রোটিন খাদ্য এবং শাকসবজি অন্যান্য পুষ্টির জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং নিয়মিতভাবে খেতে হবে।

কোন খাদ্যগুলি গণনা করতে হবে?

সেগুলি যেগুলি স্টার্চি শর্করা ধারণ করে:

রুটি, আলু, পাস্তা, চাল, চাপাতি, ব্রেকফাস্ট সিরিয়াল, নুডলস, ব্রেড প্রোডাক্ট এবং তাদের মধ্যে পরিস্থিত কিছু, কুসকুস, কুইনোয়া, বালগুর গুড়া, যাম, কাসাভা, প্লান্টেন, স্কোয়াশ, মিষ্টি আলু, পার্সনিপ, পাস্ত্রি, ক্র্যাকার, পালস শাকসবজি (বীনস, মটর, চানার ডাল, লেন্টিলস, দাল, বেকড বিনস, মাশি পীস), ওট দুধ।

সেগুলি যেগুলি ন্যাচারাল শুগার ধারণ করে:

- সকল ফল, ফলের সারবত জুস, ফল স্মুথি, শুকনো ফল (এটি সুগার ফ্রাক্টোজ ধারণ করে)
- দুধ, দই, ফ্রমাজ ফ্রেস, ড্রিংকিং দই, মিল্কশেক, কাষ্টার্ড, রাইস পুডিং (এটি সুগার ল্যাক্টোজ ধারণ করে)

সেগুলি সংযুক্ত শর্করা ধারণ করে (সাকারোজ):

- বিস্কুট, কেক, মার্ফিন, কুকিজ, ব্রাউনিজ, ডোনাট
- মিষ্টি, চকোলেট, চকোলেট বিস্কুট

• শর্করা গণনা করার উপায়

ব্যবহারিক ধারণা

খাদ্য লেবেল

Spinach & ricotta pizza			
Nutrition information			
Typical values (rounded as per instructions)	Per 100g	Per ½ pizza	% based on 60A for women
Energy	1001 kJ 238 kcal	1977 kJ 470 kcal	23.5%
Protein	9.3g	18.4g	40.9%
Carbohydrate	28.7g	56.7g	24.7%
of which sugars	2.7g	5.3g	12%
of which starch	25.9g	51.2g	-
Fat	9.6g	19.0g	27.1%
of which saturates	3.7g	7.3g	36.5%
mono-unsaturates	4.0g	7.9g	-
polyunsaturates	1.6g	3.2g	-
Fibre	2.3g	4.5g	18.8%
Salt	1.0g	2.0g	33.3%
of which sodium	0.40g	0.79g	32.9%

Carbohydrate per 100g

Useful if weighing

Carbohydrate per half pizza

No need to weigh if eating half pizza

প্রোডাক্টের প্রতি প্রতি 100 গ্রাম এবং/অথবা প্রতি পর্যাপ্তির জন্য ব্যবহার করুন পুষ্টি লেবেলগুলি। আপনাকে 'মোট শর্করা' ফিগার ব্যবহার করতে হবে 'যা প্রকাশ্যে শর্করা' নয়। খাদ্য প্যাকেজিং উপরের 'ট্রাফিক লাইট' লেবেলিং কেবল শর্করা মান দেয়। আপনি যদি খাদ্য তৈরি করছেন, তবে আপনি 'প্রতি 100 গ্রাম' ফিগার ব্যবহার করতে পারেন। 'প্রতি পর্যাপ্তি' মান পর্যাপ্তি গুলির জন্য ব্যবহারযোগ্য যেহেতু আপনি সহজেই গণনা করতে পারেন, উদাহরণস্বরূপ প্রতি রুটি, প্রতি বিস্কুট, প্রতি মাছের বা প্রতি পর্যাপ্তি ইত্যাদি।

শর্করা এবং ক্যালস (ডায়াবেটিসের জন্য অনুমোদিত শোত)

কার্বস এবং ক্যালস বই বা অ্যাপ ব্যবহার করুন শর্করা পরিমাণের আনুমান করতে। এই বইটি ব্যবহার করুন ঘরে আপনার পরিমাণের আকার পরিমাপ করতে এবং এই বইতে একই পরিমাপ প্রতিবন্ধিত পরিমাণের সাথে তুলনা করুন। আপনার পুষ্টি

পরামর্শক আপনাকে দেখাতে পারে কীভাবে এটি করতে হয়।



খাদ্য পরিমাপ করা

টি খাদ্যের শর্করা গণনা করার সবচেয়ে নির্ভুল উপায়। লেবেল না থাকলে বা যখন পরিমাণ পরিমাণ ভিন্ন হয়, খাদ্য শর্করা গণনা করার জন্য ভাল খাদ্য ওজন পরিমাপ করা যায়। শর্করা গণনা করার জন্য ভালো খাদ্যগুলি মধ্যে যে খাদ্যগুলি যোগ করা যাবে তা হলো পাস্তা, চাল, আলু (রোস্ট, ম্যাশড, চিপস, জ্যাকেট), কুসকুস, নুডলস, কুইনোয়া, প্লান্টেন, গ্রেইনস, ব্রেকফাস্ট সিরিয়াল, পরিজাদ ওটস, ঘরোয়া রেসিপি এবং ফল। খাদ্যে কতটি শর্করা আছে তা জানার জন্য একটি ডিজিটাল স্কেল এবং কিছু গণিত আপনাকে সাহায্য করবে। মনে রাখা: খাদ্যের একটি খাদ্য যা স্কেলে মাপা হয়েছে, সেটি সে খাদ্যের পরিমাণ নয় যা শর্করা ধারণ করে।

আপনার খাদ্যের শর্করা পরিমাণ গণনা করতে 'প্রতি 100 গ্রাম' লেবেলের মান ব্যবহার করার জন্য নিম্নলিখিত পদক্ষেপ গ্রহণ করুন:

খাদ্যে 100 গ্রামে শর্করা পরিমাণ

100

X

আপনার খাদ্য
পরিমাণটি স্কেলে
ওজন করা গ্রামে

=

আপনার
খাদ্য পরিমাণে
শর্করা গ্রামে

কর্নফ্লেকসের জন্য উদাহরণ:

8 5g

100

X

আ
মার পরিমাণ
45 গ্রাম

=

3 8g

অন্যান্য অ্যাপসগুলি গণনা করতে সাহায্য করতে পারে।

C3: স্ন্যাকস

এই হলো কিছু স্ন্যাকসের পরামর্শ যা আপনার মিষ্টি করা যেতে পারে যখন আপনি খাদ্য মধ্যে স্ন্যাকস প্রয়োজন পাবেন। স্ন্যাকস একটি কার্যকলাপের জন্য হতে পারে, অথবা আপনি ক্ষুধার জন্য স্ন্যাকস প্রয়োজন পাচ্ছেন। আপনি যদি নিয়মিতভাবে খাবার খান, তবে স্ন্যাকস খাওয়া সবসময় প্রয়োজন হয় না।

কিছু মানুষ স্ন্যাকস খাওয়ার সময় ইনসুলিন প্রয়োজন পায়, সম্প্রতি স্ন্যাকস যা শর্করা বিশিষ্ট।

10 গ্রাম (বা তার কম) শর্করা ধারণ করা স্ন্যাকস:

খাদ্য	পরিমাণ	শর্করা (গ্রাম)
ছোট পেয়ার, আপেল, কমলা	1 টি ছোট, 80g	10
জাম, কিউই, স্যাটসুমা	1 টি ছোট, 50g	5
রিচ টি, মাল্টেড মিল্ক, স্পোর্টস, মর্নিং কফি বিস্কুট	2 biscuits	10
ডাইজেস্টিভ, হব নব, জিঞ্জার নাট বিস্কুট	1 biscuit	10
মুলার লাইট ইয়োগার্ট	1 টি ছোট, 100g	8
ফ্রোমাজ ফ্রে	1 টি ছোট	7
ফুব	2	9
রেজিন বক্স	ছোট	10
শুকনো খোবানি	ছোট হ্যান্ডফুল 10	10
ক্রিম ক্র্যাকার	2	10
বেডস্টিক	3	10
রাইস কেক	প্রতি	3
রাইভিটা ক্রিস্পবেড	প্রতি	5
ফ্রাইস, উটসিটস, কুয়াভার্স, স্কিপস	ছোট ব্যাগ, 13g	9
সিরিয়াল বার (আলপেন লাইট, স্পেশাল কে)		7-10
দুধের এক গ্লাস	150ml	7
হাইলাইটস/অপশনস চকোলেট পাউডার	পানি দিয়ে তৈরি দুধ দিয়ে তৈরি	6 13
ওয়াটকেক	1	5
স্ট্রবেরি	10	9

স্ন্যাকস যা শর্করা পরিমাণ নেই

কম বা নো চর্বি	অসম্পূর্ণ চর্বি ধারণ করে	স্যাটুরেটেড ফ্যাট ধারণ করে
আচারথিয়ে পেঁয়াজ	বাদাম- পীনাট	পনির
চেরি টমেটো	কাজু, বাদাম	চিজ স্ট্রিংস
কাকরো ছাড়া লাউ	পিস্তা, আখরোট	মিনি বেবিবেল
গাজরের স্টিক	জলপাই	পেপেরামি
কাঁচা পেঁপের	সানফ্লাওয়ার, পামকিন সিডস	ককটেল সসেজ
টুনা, শেলফিশ	হামাস	পেপেরোনি, সালামি
চিকেন (চামড়া ছাড়া), হ্যাম	নাট বাটার	
কটেজ চিজ	ডিম- তেল ছাড়া রান্না করা	
শুগার ফ্রি জেলি	এভোকাডো	
শুগার ফ্রি আইস পপস		
ডায়েট/জিরো ড্রিঙ্কস		

প্রতিটি প্রধান খাবার মধ্যে শুধুমাত্র ১টি স্ন্যাকস খেতে হবে। এটির বেশি হলে ইনসুলিন প্রয়োজন হবে। যত্ন নেওয়া জরুরি যে হলো, সম্ভাব্যতঃ সেরা হাতে নিয়ে চলার জন্য সুপ্রাথিত থাকার জন্য আমরা সুপারিশ করছি যে, যার জন্য এই তিনটি কলামে স্ন্যাকস প্রথম পছন্দ করা উচিত, তৃতীয় কলাম একটি বিশেষ স্ন্যাকস হয়।

C4: গ্লাইসিমিক ইন্ডেক্স (GI)

কার্বোহাইড্রেট ধারণ করা খাদ্যগুলি শরীরে পুনরায় পরিপ্রেক্ষ্য গ্লুকোজ মুক্ত করে, তা সব সময় প্রথমে ভিন্ন মাত্রা তে বিভক্ত হয়। এটি খাদ্যে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ, তেল, ফাইবার এবং প্রোটিনের বিষয়বস্তুকে বিবেচনা করে ঘটে। খাদ্যগুলি যা দ্রুত পাচন হয় এবং গ্লুকোজ দ্রুতভাবে রক্তে মুক্ত করে, তাদের বলা হয় 'উচ্চ গ্লাইসিমিক ইন্ডেক্স (উচ্চ GI)' খাদ্য। সেগুলি যারা দ্রুত ভাঙচুর হয় তাদের বলা হয় 'নিম্ন গ্লাইসিমিক ইন্ডেক্স (নিম্ন GI)' এবং রক্তে গ্লুকোজে ধীরে ধীরে বৃদ্ধি করায়।

গবেষণা করে দেখায়, যে জন্য লো GI খাদ্য ভিত্তিক আহার প্রতিষ্ঠাপন করা যায় তা খুব উপকারী হতে পারে, খাদ্যপদার্থে পরমানু বৃদ্ধি হওয়ার পর গ্লুকোজ স্তর। এটি ডায়াবিটিস পরিচালনায় খুব সাহায্য করতে পারে। স্বাভাবিকভাবে নিম্ন GI খাদ্য গঠনশীলতা এবং হৃদয়ের স্বাস্থ্যের জন্য ভাল। আপনার খাবারে এতটুকু নিম্ন GI খাদ্য অন্তর্ভুক্ত করা গুরুত্বপূর্ণ তাই।

নিম্ন GI খাদ্য কিভাবে অন্তর্ভুক্ত করবেন?

সিরিয়াল:

- প্রাথমিক পানিতে ভিগোনে দেওয়া ৩ট ভিত্তিক সকালের সিরিয়াল চয়ন করুন (উপাস্তিত ওটস, পরীক্ষামূলক, ৩ট ব্র্যান ফ্লেক্স, ৩টিবিব্র, স্বয়ংপ্রস্তুত গ্রানোলা, মিষ্টান্নিত মিউসলি)।
- পূর্ণগ্রাম ব্র্যান সিরিয়াল চয়ন করুন (ব্র্যান ফ্লেক্স, অল ব্র্যান)।

- ওটমিল বিস্কুট চয়ন করুন (হবনবস, ওট কেক)।

পাউরুটি

- সাদাচাদা, মিশ্রিত অনাজ বা বীজিত পাউরুটি সাদাচাদা, বাদাম বা পূর্ণ গভীর পাউরুটি থেকে বেশি পছন্দ করুন।

ডাল

বীনস, মটর, মসুর এবং বার্লি (যেমন বাটার বীনস, কিডনি বীনস, বেকড বীনস, হ্যারিকোট বীনস, ক্যানেলিনি বীনস, চিকপিস, সোয়া বীনস এবং হামাস)।

- কাসেরোল, স্ট্রিউ এবং সুপে ডাল যুক্ত করুন। দোকানে পাওয়া যায় যেগুলি কোন ভিজানোর প্রয়োজন নেই।
- টোস্ট পাওয়া বাটার বীনস খুব ভাল সকালে বা লাঞ্চ টাইমের খাবার।
- মাংসে ডাল যোগ করলে তা খাদ্য দিকে আরো চলে আসবে, এবং স্বাদ যোগ করবে
- একটি সালাদে বীনস যোগ করুন যাতে টেক্সচার, রঙ এবং স্বাদ যোগ হয়।

পান্তা, ধান, আলু:

C4: গ্লাইসিমিক ইন্ডেক্স (GI)

কার্বোহাইড্রেট ধারণ করা খাদ্যগুলি শরীরে পুনরায় পরিপ্রেক্ষ্যে গ্লুকোজ মুক্ত করে, তা সব সময় প্রথমে ভিন্ন মাত্রা তে বিভক্ত হয়। এটি খাদ্যে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ, তেল, ফাইবার এবং প্রোটিনের বিষয়বস্তুকে বিবেচনা করে ঘটে। খাদ্যগুলি যা দ্রুত পাচন হয় এবং গ্লুকোজ দ্রুতভাবে রক্তে মুক্ত করে, তাদের বলা হয় 'উচ্চ গ্লাইসিমিক ইন্ডেক্স (উচ্চ GI)' খাদ্য। সেগুলি যারা দ্রুত ভাঙচুর হয় তাদের বলা হয় 'নিম্ন গ্লাইসিমিক ইন্ডেক্স (নিম্ন GI)' এবং রক্তে গ্লুকোজে ধীরে ধীরে বৃদ্ধি করায়।

গবেষণা করে দেখায়, যে জন্য লো GI খাদ্য ভিত্তিক আহার প্রতিষ্ঠাপন করা যায় তা খুব উপকারী হতে পারে, খাদ্যপদার্থে পরমানু বৃদ্ধি হওয়ার পর গ্লুকোজ স্তর। এটি ডায়াবিটিস পরিচালনায় খুব সাহায্য করতে পারে। স্বাভাবিকভাবে নিম্ন GI খাদ্য গঠনশীলতা এবং হৃদয়ের স্বাস্থ্যের জন্য ভাল। আপনার খাবারে এতটুকু নিম্ন GI খাদ্য অন্তর্ভুক্ত করা গুরুত্বপূর্ণ তাই।

নিম্ন GI খাদ্য কিভাবে অন্তর্ভুক্ত করবেন?

সিরিয়াল:

- প্রাথমিক পানিতে ভিগোনে দেওয়া ওট ভিত্তিক সকালের সিরিয়াল চয়ন করুন (উপাস্তিত ওটস, পরীক্ষামূলক, ওট ব্র্যান ফ্লেক্স, ওটিবিফ্রা, স্বয়ংপ্রস্তুত গ্রানোলা, মিষ্টান্নিত মিউসলি)।
- পূর্ণগ্রাম ব্র্যান সিরিয়াল চয়ন করুন (ব্র্যান ফ্লেক্স, অল ব্র্যান)।
- ওটমিল বিস্কুট চয়ন করুন (হবনবস, ওট কেক)।

পাউরুটি:

- সাদাচাদা, মিশ্রিত অনাজ বা বীজিত পাউরুটি সাদাচাদা, বাদাম বা পূর্ণ গভীর পাউরুটি থেকে বেশি পছন্দ করুন।

ডাল:

- বীনস, মটর, মসুর এবং বার্লি (যেমন বাটার বীনস, কিডনি বীনস, বেকড বীনস, হ্যারিকোট বীনস, ক্যানেলিনি বীনস, চিকপিস, সোয়া বীনস এবং হামাস)।
- কাসেরোল, স্ট্রিউ এবং সুপে ডাল যুক্ত করুন। দোকানে পাওয়া যায় যেগুলি কোন ভিজানোর প্রয়োজন নেই।
- টোস্ট পাওয়া বাটার বীনস খুব ভাল সকালে বা লাঞ্চ টাইমের খাবার।
- মাংসে ডাল যোগ করলে তা খাদ্য দিকে আরো চলে আসবে, এবং স্বাদ যোগ করবে

- একটি সাতদিনে বীনস যোগ করুন যাতে টেক্সচার, রঙ এবং স্বাদ যোগ হয়।

পাস্তা, ধান, আলু:

- আমদানি সময়ে পোটেটো বাদ দিতে পাস্তা বা নুডলস ব্যবহার করুন (পাস্তা পোটেটোর চেয়ে লো জি মান থাকে)। সুইট পোটেটো এবং উবালা নতুন আলু ম্যাশড বা জ্যাকেট পোটেটোর চেয়ে ধীরে ধীরে কাজ করে।
- পাড়ার প্রতিস্থানে কুইনোয়া (উচ্চারণ 'কীনওয়া') বা বাজরা ব্যবহার করা যেতে পারে চাউল বা কুসকুসের প্রতিস্থানে।
- আপনার লাঞ্চ বক্সে স্যান্ডউইচের প্রতিস্থানে পাস্তা সালাদ বিবেচনা করুন।
- বাদামি বাসমতি চাল রাইসের মধ্যে সর্বনিম্ন জি আই মান থাকে।

Fruit ফল:

- আপেল, চেরি, শুকনো খোসা, খেজুর, ইঁদুর, পিয়ার, প্লাম, কমলা, আঙ্গুর এসব লো গ্লাইসিমিক ইন্ডেক্স খাদ্য।
- এটি মধ্যে সন্ধ্যা অথবা খাবারের মধ্যে উপাদান হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করুন, যেমন সকালের সিরিয়ালে যুক্ত করা, ডহনি হিসেবে।

দুগ্ধ এবং বিকল্প দুগ্ধ পণ্য:

- ডায়েট/গ্রীক-স্টাইল/আইসল্যান্ডিক/হাই প্রোটিন ইউরোট হিসেবে ব্যবহার করা যায় (ডিজার্ট বা স্ন্যাকস হিসেবে)।
- সিরিয়ালে দুগ্ধের প্রতিস্থানে পূর্ণগ্রাম প্রাকৃতিক দই ব্যবহার করুন।
- সকালে নাস্তায় এক কাপ দুগ্ধ।

অধ্যায় D

নিম্ন এবং উচ্চ গ্লুকোজ মাত্রা

ডি: নিম্ন এবং উচ্চ গ্লুকোজ মাত্রা

ডি 1: নিম্ন রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা (হাইপোগ্লাইসেমিয়া)

হাইপোগ্লাইসেমিয়া - এটা কি? আত্মবিশ্বাসের সাথে কীভাবে চিনবেন এবং চিকিত্সা করবেন।

যাদের ডায়াবেটিস নেই তাদের শরীর বেশিরভাগ সময় 3.5 এবং 7mmol/L এর মধ্যে রক্তের গ্লুকোজ (BG) মাত্রার ভারসাম্য বজায় রাখতে সক্ষম হয়। টাইপ 1 ডায়াবেটিসে, যেখানে ইনসুলিন হয় কলম বা পাম্পের মাধ্যমে ইনজেকশন করা হয় এই সংকীর্ণ পরিসরের মধ্যে রক্তের গ্লুকোজ রাখা অনেক কঠিন।

ডায়াবেটিসে আমরা হাইপোগ্লাইসেমিয়া (হাইপোস) সংজ্ঞায়িত করি যদি রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা 3.9mmol/L এর নিচে চলে যায়।

কি ধরনের জিনিস হাইপো হতে পারে?

- খুব বেশি ইনসুলিন - খুব বেশি ডোজ বা অল্প সময়ের মধ্যে খুব বেশি ডোজ
- খুব বেশি ব্যায়াম করা
- খাবার না খাওয়া বা অসুস্থতার কারণে ক্ষুধা কমে যাওয়া
- মদ্যপান
- চাপ, গরম আবহাওয়া
- লাইপোহাইপারট্রফি, লম্পি ইনজেকশন সাইট হিসাবেও উল্লেখ করা হয়

আপনার সন্তানের হাইপো আছে কিনা আপনি কিভাবে বুঝবেন?

আপনার শিশু সাধারণত প্রথমে এই সংবেদনগুলির কিছু অনুভব করবে কারণ তার শরীর হাইপো সংশোধন করার চেষ্টা করে।

এই অন্তর্ভুক্ত হতে পারে: কাঁপানো, হৃদস্পন্দন, ক্ষুধার্ত, ঘাম, মাথা ঘোরা, দুর্বল বোধ করা
মস্তিষ্কে রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা কম হওয়ার মানে হল যে এটি তখন হতে পারে:-

স্বাভাবিকের মতো মনোনিবেশ করা বা দক্ষতা সম্পাদন করা আরও কঠিন বা তারা মাথাব্যথার অভিযোগ করতে পারে।

তাদের আচরণ স্বাভাবিকের থেকে ভিন্ন মনে হতে পারে। আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে তারা আরও বেশি মনে হচ্ছে: -

খিটখিটে, অশ্রুসিক্ত, শান্ত, তন্দ্রাচ্ছন্ন বা অসহযোগী, ফ্যাকাশে

রাতে হাইপোগ্লাইসেমিয়া:

কিছু বাচ্চাদের রাতে হাইপোস হয়, এটি তাদের ঘুমের ব্যাঘাত ঘটায় না, তাই সনাক্ত করা আরও কঠিন হতে পারে। যদি তাদের বেশ কয়েকটি হাইপোস থাকে তবে এটি সচেতনতাকেও প্রভাবিত করতে পারে তাই তাদের সনাক্ত করা এবং প্রতিরোধ করা গুরুত্বপূর্ণ।

শয়নকালের বিজি স্তরগুলি অগত্যা রাতারাতি বিজির পূর্বাভাস দেয় না তাই আপনার ডায়াবেটিস টিম 2-3 টার দিকে পরীক্ষা করার পরামর্শ দিতে পারে। একটি সেন্সর পরা হলে, অ্যালার্ম সেট করা যেতে পারে।

যদি আপনার শিশু বিকেলে বা সন্ধ্যার শুরুতে হাইপোস পরে সন্ধ্যার পরে বা রাতারাতি (আনুমানিক 7-11 ঘন্টা পরে) ব্যায়াম করে থাকে তাহলে রাতারাতি পরীক্ষা করা একটি ভাল ধারণা।

কিভাবে একটি হাইপো চিকিত্সা

কিছু দ্রুত ক্রিয়াশীল গ্লুকোজ নিন। প্রায় 10 বছরের বেশি বয়সী অনেক শিশুদের জন্য 15 গ্রাম গ্লুকোজ কার্বোহাইড্রেট প্রয়োজন।

এটি আরও সঠিকভাবে গণনা করতে 0.3 গ্রাম/কেজি শরীরের ওজন ব্যবহার করুন

এখানে একটি চার্ট রয়েছে যা বিভিন্ন বয়সের শিশুদের জন্য প্রয়োজনীয় দ্রুত ক্রিয়াশীল গ্লুকোজের স্বাভাবিক পরিমাণ দেখায় এবং এতে 2g, 5g, 10g এবং 15g হাইপো ট্রিটমেন্ট অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এটি বিজি লেভেল প্রায় 3-4mmol বাড়িয়ে দেবে।

	2g glucose Less than 2 years old.	5g glucose 2-5years old	10g glucose 5-10years old	15g glucose Over 10years old
Lift glucose shot	10mls	20mls	40mls	60mls
Lift glucose tablets (1 tablet contains 4g)	-	1 tab	2-3 tabs	4 tabs
Lucozade energy tablets (1 tablet contains 3g)	1	2	3	5
Dextrosol (1 tablet contains 3g)	1	2	3	5
Jelly sweets (average weight)	3g	6g	12g	18g
Dextrogl	¼ tube	½ tube	1 tube	1 ½ tubes

15 মিনিট পর BG পুনরায় পরীক্ষা করুন, যদি এখনও 3.9mmol/L এর নিচে হাইপো প্রতিকারের পুনরারূপিত করুন কারণ আপনি কোন ক্ষতি করবেন না কিন্তু আপনার সন্তানকে দ্রুত পুনরুদ্ধার করতে সাহায্য করবে।

আপনি যদি দেখতে পান যে আপনাকে নিয়মিত হাইপো প্রতিকারের পুনরারূপিত করতে হবে দয়া করে আপনার ডায়াবেটিস দলের সাথে আলোচনা করুন।

Dextrogl / Glucogel : ডেক্সট্রোজ / গ্লুকোজেল

আপনার শিশু যদি ঘুমন্ত বা অসহযোগিতায় থাকে এবং খেতে বা পান করতে না চায় তাহলে এই চিকিৎসাটি ব্যবহার করা যেতে পারে।

গ্লুকোজ জেল আঙুলের ডগায় রেখে মুখে লাগানো যেতে পারে বা গালের পাশে মাড়ির উপর দিয়ে মালিশ করা যেতে পারে।

হাইপোসের জন্য চকোলেট সুপারিশ করা হয় না।

কারণ এতে চর্বি থাকে যা গ্লুকোজের শোষণকে ধীর করে দেয় এবং ল্যাকটোজ যা আরও ধীরে ধীরে শোষিত কার্বোহাইড্রেট তাই আপনার সন্তানের সুস্থ হতে বেশি সময় লাগবে।

ফ্রুক্টোজ (ফলের চিনি) গ্লুকোজের চেয়ে কিছুটা ধীরে শোষিত হয় তবে ল্যাকটোজের মতো ধীরে ধীরে নয়। এটি একটি বিকল্প হতে পারে যদি আপেল বা কমলার রস আরও গ্রহণযোগ্য হয় এবং আপনি এটি দ্রুত যথেষ্ট কাজ করে বল মনে করেন।

গুরুতর হাইপার স্কেলে

এটি একটি বিরল ঘটনা যা চেতনা হারাতে এবং/অথবা খিঁচুনি হতে পারে এবং গ্লুকোজ পরিচালনার জন্য অন্য ব্যক্তির সহায়তার প্রয়োজন হয়। DigiBete অপরিহার্য ভিডিও বিভাগে এই আন্তঃ পেশীবহুল ইনজেকশনটি কীভাবে ব্যবস্থাপনা করতে হয় তার একটি ছোট ভিডিও রয়েছে।

যেহেতু অল্পবয়সী শিশুরা তাদের চাহিদার সাথে যোগাযোগ করতে কম সক্ষম হয়, তারা গুরুতর হাইপার ঝুঁকিতে থাকে। ক্রমাগত গ্লুকোজ সেন্সর এবং হাইব্রিড ক্লোজড লুপ ইনসুলিন পাম্প সহ নতুন প্রযুক্তির ব্যবহারে গুরুতর হাইপোস উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পেয়েছে।

মৌল্যবান বিবেচনা পয়েন্ট

- দ্রুত চিকিৎসা গুরুতর হাইপোস প্রতিরোধ করতে পারে
- নিশ্চিত করুন যে সবসময় গ্লুকোজ ট্যাবলেট বা চিনিযুক্ত পানীয় সরবরাহ করা হয়
- নিয়মিতভাবে রক্ত গ্লুকোজ স্তর মনিটর করা হলে হাইপার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।
- শিশুদের এবং তরুণদেরকে উৎসাহিত করুন যে, তাদের বন্ধুবান্ধবীদের জানাতে হবে যে তাদের ডায়াবিটিস আছে এবং হাইপার ঘটনার ঘটিত হলে কী করতে হবে।
- কোনও ধরণের চিকিৎসকরণ করা একটি ভাল ধারণা।
- এটি একটি একক ঘটনা কি, অথবা তার নিয়মিত রক্ত গ্লুকোজ স্তরের একটি প্যাটার্ন আছে তা জানা হচ্ছে?
- হাইপো প্রবণতা বোঝার জন্য কারণ বের করা যাক এবং ভবিষ্যতে হাইপো প্রতিরোধ করার চেষ্টা করুন।
- পুনরাবৃত্তি এড়ানোর জন্য পরবর্তী ২৪ ঘণ্টার মধ্যে আরও নিয়মিতভাবে মনিটর করুন।
- হাইপো এবং অসুস্থ হলে রক্ত গ্লুকোজ এবং কিটোন স্তরও ২-৪ ঘণ্টার মধ্যে মনিটর করুন।
- যদি ডায়াবিটিস ভাল ভাবে পরিচালিত এবং রক্ত গ্লুকোজ লক্ষ্যে কাছাকাছি থাকে, তবে সাপ্তাহে ২-৩ টি মাইল্ড হাইপো অসাধারণ নয়।

D2: উচ্চ রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা (হাইপারগ্লাইসেমিয়া)**কেন আমার উচ্চ রক্তে গ্লুকোজের মাত্রার চিকিৎসা করা দরকার?**

আপনি যদি উচ্চ রক্তের গ্লুকোজ মাত্রার চিকিৎসা না করেন তবে আপনি কয়েক ঘণ্টার জন্য উচ্চ থাকতে পারেন। এটি আপনাকে স্বল্পমেয়াদে অসুস্থ বোধ করতে পারে (তৃষ্ণার্ত, কম মনোনিবেশ করতে সক্ষম, খিঁচুনি) তবে ঘন ঘন ঘটলে HbA1c বৃদ্ধিতে অবদান রাখতে পারে।

উচ্চ গ্লুকোজের (9 mmols এর উপরে) জনপ্রিয় কারণগুলি হতে পারে:

- ইনসুলিনের খাদ্য সাথে অসঙ্গতি - সময় বা মাত্রা
- ইনসুলিন মিস
- গ্রোথ / যৌবন / হরমোন / মাসিক
- মিষ্টি খাদ্য / পানীয়
- কম কার্যকলাপ
- মানসিক চাপ / পরীক্ষা
- হানিমুন পর্বের শেষ
- অসুস্থতা

ইনসুলিন কতটা সংশোধন করতে হবে তা আমি কীভাবে বের করব?

যদি গ্লুকোজের মাত্রা লক্ষ্যমাত্রার উপরে থাকে, তাহলে আপনার অ্যাপ/পাম্প বোলাস ক্যালকুলেটর স্বয়ংক্রিয়ভাবে খাওয়া কার্বোহাইড্রেটের সাথে মেলে এবং গ্লুকোজের মাত্রাকে লক্ষ্য সীমাতে ফিরিয়ে আনার জন্য প্রয়োজনীয় ইনসুলিনের ডোজ গণনা করবে।

রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা এবং প্রাসঙ্গিক পদক্ষেপ এবং চিকিৎসার পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে নীচের টেবিলটি দেখুন।

BG level (mmol/L)	Treatment Advice	Insulin	
7.0-8.9	BG level above target if done before a meal.	Give additional insulin if about to eat a meal or snack.	By using a pump/meter/app bolus calculator, the dose of insulin will be automatically increased to match both the carbohydrate eaten and bring BG level back down to target range.
9.0-13.9	BG level too high (hyperglycaemia)	Give additional correction dose of insulin	By using a pump/meter bolus calculator, the dose of insulin will be automatically calculated to bring BG back to target range. Check BG 1 hour later if on pump Check BG 2 hours later if on injections Change insulin cannula (if using an insulin pump) if BG does not come down after initial correction
Above 14	BG level too high (hyperglycaemia) & risk of DKA	Check for ketones Give additional correction dose of insulin	If ketones below 0.6, follow advice above (9.0-13.9 mmols/L) If ketones above 0.6, insulin dose calculated by pump/meter bolus calculator needs to be overridden and increased (see sick day rules section) All correction insulin needs to be given by injection Change insulin cannula if using an insulin pump Check BG and ketones in 1 hour

'সক্রিয় ইনসুলিন' বা 'বোর্ড ইনসুলিন' কী?

এটি পূর্ববর্তী ইনসুলিন ইনজেকশন বা বোলুস থেকে এখনও কতটা ইনসুলিন কাজ করছে তা বোঝায়। উচ্চ গ্লুকোজ মাত্রার অতিরিক্ত সংশোধন প্রতিরোধ করার জন্য এটি একটি নিরাপত্তা বৈশিষ্ট্য।

খাবারের পরপরই উচ্চ গ্লুকোজের মাত্রা থাকার মানে এই নয় যে আপনার আরও ইনসুলিনের প্রয়োজন, কারণ দেওয়া ইনসুলিন এখনও গ্লুকোজের মাত্রা কমিয়ে আনতে কাজ করছে। যদি আপনার পাম্প পরামর্শ দেয় যে আপনি কম পরিমাণে সংশোধন ইনসুলিন দেন বা কোনো সংশোধন ইনসুলিন দেন না, তাহলে এটি হতে পারে কারণ আপনার সিস্টেমে পূর্ববর্তী বোলাস থেকে

ইনসুলিন সক্রিয় রয়েছে।

আপনি যদি একটি ইনসুলিন পাম্প বা বোলাস ক্যালকুলেটর অ্যাপ ব্যবহার করেন, প্রতিবার ইনসুলিনের সংশোধন ডোজ গণনা করা হলে এগুলি সক্রিয় ইনসুলিনকে বিবেচনা করবে। সক্রিয় ইনসুলিন সাধারণত 3 বা 3.5 ঘন্টা সেট করা হয় কারণ এই সময়ে বেশিরভাগ বোলাস ব্যবহার করা হবে।

আপনি যদি আপনার ইনসুলিন পাম্পে একটি ক্লজ ক্যালকুলেটর ব্যবহার না করেন, **তাহলে দ্রুত-অভিনয় ইনসুলিনের পূর্বরূপ দেখার 2 ঘন্টার মধ্যে আপনার সংশোধন করা উচিত নয়।**

উচ্চ গ্লুকোজ স্তর নিদর্শন

আপনি যদি দিনের একটি নির্দিষ্ট সময়ে উচ্চ গ্লুকোজ মাত্রার একটি প্যাটার্ন লক্ষ্য করেন, সেই সময়কালকে প্রভাবিত করে এমন ইনসুলিনের স্বাভাবিক ডোজ সামঞ্জস্যের প্রয়োজন হতে পারে। অনুগ্রহ করে আপনার পাম্প/মিটার আপলোড করুন বা আপনার গ্লুকোজ ডায়েরির একটি ছবি পাঠান এবং দলকে আলোচনা করার জন্য একটি কল দিন।



অধ্যায় E

বাড়ির জন্য প্রস্তুতি নিচ্ছেন

E: বাড়ির জন্য প্রস্তুতি

E1: চলমান সাহায্য

যোগাযোগ

হাসপাতাল থেকে ছাড়ার পরপরই আপনাকে হোম ভিজিটের প্রস্তাব দেওয়া হবে। নার্স প্রথম কয়েক সপ্তাহের মধ্যে বাড়িতে যেতে সক্ষম হতে পারে।

আপনি কত ঘন ঘন আপনার নার্সের সাথে দেখা করবেন তা আপনার মধ্যে যৌথ সিদ্ধান্ত হবে।

স্কুল পরিদর্শন



আপনি/আপনার সন্তান যদি স্কুলে বা নার্সারিতে যান, তাহলে স্কুলে ডায়াবেটিস কীভাবে ব্যবস্থাপনা করা যায় তা নিয়ে কর্মীদের সাথে আলোচনা করার জন্য একজন নার্স ছুটির পরেই স্কুলে যাবেন। পিতামাতা এবং শিশুদের জন্য এই প্রথম বৈঠকে যোগদান করা সহায়ক যাতে একটি যত্ন পরিকল্পনা নিয়ে আলোচনা করা যায় এবং সম্মত হয়। অভিভাবকদের প্রাথমিকভাবে স্কুলে যেতে হবে যতক্ষণ না মনোনীত কর্মীরা স্কুলের পরিবেশে ডায়াবেটিসের যত্ন নেওয়ার সমস্ত দিক ব্যবস্থাপনা করতে আত্মবিশ্বাসী বোধ করেন। প্রশিক্ষণ বার্ষিক আপডেট করা প্রয়োজন হবে।

কাঠামোবদ্ধ শিক্ষা

আপনাকে কাঠামোগত শিক্ষা গ্রুপ সেশনে যোগ দেওয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হবে। এগুলি হল নতুন নির্ণয় করা শিশুদের এবং তাদের পরিবারের জন্য সেশনের পাশাপাশি শিশু এবং যুবকদের জন্য নির্দিষ্ট সময়ে যেমন হাই স্কুলে যাওয়া বা বাড়ি ছেড়ে যাওয়া/বিশ্ববিদ্যালয়ে যাওয়া।

যারা ইনসুলিন পাম্প থেরাপির কথা ভাবছেন বা 4 বছরের চুক্তির পরে পাম্প পরিবর্তন করছেন তাদের জন্য নিয়মিত পাম্প শোকেস ইভেন্ট রয়েছে।

মনোবিজ্ঞান

ডায়াবেটিস নির্ণয় একটি বড় ঘটনা এবং দুঃখ, হতবাক, রাগ এবং বিচলিত হওয়ার মতো অনেক অনুভূতি অনুভব করা স্বাভাবিক।

আমাদের দলের অংশ হিসাবে আপনার ক্লিনিকে অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় একজন মনোবিজ্ঞানী পাওয়া যেতে পারে। যদি এই অনুভূতিগুলি চলতে থাকে বা আপনি উদ্বিগ্ন হন, আমাদের দলের মনোবিজ্ঞানীরা চেষ্টা করে সাহায্য করতে পারেন। আপনার ডায়াবেটিস নার্স এই বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারেন।



দাঁতের স্বাস্থ্য

দাঁতের যত্ন নেওয়াও ভালো ডায়াবেটিস যত্নের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। হাইপো ড্রিটমেন্টগুলি চিনিযুক্ত এবং ভাল দাঁতের যত্ন ছাড়াই দাঁতের ক্ষতি করতে পারে। চিকিত্সার পরে জল দিয়ে আপনার মুখ ধুয়ে ফেলা গুরুত্বপূর্ণ।

একটি ছোট মাথার টুথব্রাশ এবং অল্প পরিমাণ টুথপেস্ট দিয়ে দিনে দুবার ব্রাশ করা খাবার থেকে সমস্ত ধ্বংসাবশেষ অপসারণ করতে সাহায্য করবে যা প্লাক সৃষ্টি করে, ব্যাকটেরিয়ার একটি আঠালো ফিল্ম যা মাড়ির রোগ সৃষ্টি করে।

চেক আপ, প্রতিরোধমূলক পরামর্শ এবং চিকিত্সার জন্য নিয়মিত ডেন্টিস্টের কাছে যাওয়া স্বাস্থ্যকর হাসি রাখতে সাহায্য করবে। ডেন্টিস্টকে বলতে মনে রাখবেন যে আপনার ডায়াবেটিস আছে।

যদি চিকিত্সার জন্য সাধারণ চেতনানাশক প্রয়োজন হয় তবে আপনাকে একজন বিশেষজ্ঞ দাঁতের ডাক্তারের কাছে রেফার করা হবে।

পায়ের যত্ন

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত শিশুদের পায়ের যত্ন নেওয়া জরুরি

- সব সময় চপ্পল বা জুতা পরুন
- বাচ্চাদের পা দ্রুত বড় হওয়ার সাথে সাথে, জুতা এবং মোজা ভালভাবে মানানসই কিনা তা পরীক্ষা করুন
- ফোঁসকা এবং কাটার জন্য পরীক্ষা করুন এবং সেগুলি নিরাময় না হলে একজন ডাক্তারকে দেখুন
- অ্যাথলেটের পা, ভেরুকে বা পায়ের নখের মতো সংক্রমণের জন্য পরামর্শ নিন

রক্তনালীগুলি পেশী এবং স্নায়ুতে অক্সিজেন এবং পুষ্টি সরবরাহ করে। ক্রমাগত উচ্চ গ্লুকোজ মাত্রা দ্বারা পায়ের রক্তনালীগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। এর মানে হল যে তারা যথেষ্ট অক্সিজেন সরবরাহ করতে পারে না এবং স্নায়ু ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। এটি পায়ের সংবেদন কমিয়ে দেয়, যাতে সাধারণত লক্ষ্য করা যায় এমন ছোট আঘাতগুলি অনুভূত হয় না।

এই কারণে, পায়ের সমস্যা হলে আপনি কমিউনিটি পডিয়াট্রিস্টের কাছে যেতে পারেন।

প্রতিবন্ধী জীবনযাপন ভাতা

16 বছরের কম বয়সী ডায়াবেটিসে আক্রান্ত সকল শিশু প্রতিবন্ধী জীবন ভাতা (DLA) এর জন্য আবেদন করার যোগ্য। সবাই আবেদন করতে পারবে কিন্তু এর মানে এই নয় যে আপনার সন্তান প্রতিবন্ধী হিসেবে নিবন্ধিত হবে। অর্থপ্রদান হল ডায়াবেটিসে আক্রান্ত শিশুদের যে অতিরিক্ত খরচ এবং মনোযোগের প্রয়োজন (অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত হওয়া) এটি সাধারণত 16 বছরের বেশি বয়সী শিশুদের দেওয়া হয় না।

আপনি বেনিফিট এজেন্সি থেকে [0800 121 4600](https://www.gov.uk/disability-living-allowance-children/how-to-claim) এ ফর্ম পেতে পারেন। বিকল্পভাবে, আপনি অনলাইনে ফর্মগুলি পূরণ করতে পারেন। আপনার নার্স আপনাকে সাহায্য করতে সক্ষম হবে।

<https://www.gov.uk/disability-living-allowance-children/how-to-claim>

E2: পিতামাতা এবং শিশুদের জন্য সমর্থন গোষ্ঠী

DigiBete



DigiBete একটি ভিডিও প্ল্যাটফর্ম এবং অ্যাপটি জাতীয়ভাবে পরিবারের দ্বারা ব্যবহারের জন্য লিডস চিলড্রেন হাসপাতালের ডায়াবেটিস টিমের সাথে অংশীদারিত্বে তৈরি করা হয়েছে। ভিডিওগুলি মানুষ এবং পরিবারকে তাদের টাইপ 1 ডায়াবেটিস স্ব-ব্যবস্থাপনাকরতে সাহায্য করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অ্যাপটি এখন ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসের প্রতিটি পরিবারের কাছে উপলব্ধ, আপনার ক্লিনিক আপনাকে একটি কোড দেবে। DigiBete অ্যাপটিও এই ওয়ার্কবুকের তথ্যের পরিপূরক।



JDRF

জুভেনাইল ডায়াবেটিস রিসার্চ ফাউন্ডেশন একটি দাতব্য সংস্থা যা ডায়াবেটিসের গবেষণায় অর্থায়ন করে। তারা তহবিল সংগ্রহ এবং শর্ত সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।



dedicated to finding a cure

ডায়াবেটিস ইউক

এটি একটি দাতব্য সংস্থা যা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাহায্য করে। তারা ডায়াবেটিস রোগীদের এবং তাদের পরিবারের জন্য সহায়তা এবং তথ্য প্রদান করে। তারা শিশুদের এবং পরিবারের জন্য সপ্তাহান্তের আয়োজন করে এবং বিভিন্ন বয়সের শিশুদের জন্য ছুটির ব্যবস্থা করে। তাদের ওয়েবসাইটে একটি কেয়ার লাইন এবং অনলাইন তথ্য রয়েছে

www.diabetes.org.uk



E3: ইমিউনাইজেশন

এটা গুরুত্বপূর্ণ যে ডায়াবেটিস আক্রান্ত সকল শিশু এবং যুবক তাদের নিয়মিত টিকা গ্রহণ করে। এটি সুপারিশ করা হয় যে ডায়াবেটিসের চিকিত্সার জন্য সমস্ত শিশু এবং যুবকদের 2 বছর বয়সের পরে নিউমোকোকাল সংক্রমণের বিরুদ্ধে অতিরিক্ত টিকা দেওয়া এবং 6 মাস বয়সের পরে বার্ষিক ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা দেওয়া।

E4: ট্রানজিশন

আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে, আমরা আপনাকে আরও স্বাধীন হওয়ার জন্য প্রস্তুত করতে শুরু করব এবং অবশেষে আপনার যত্ন তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের দলে হস্তান্তর করব। আমরা নিশ্চিত করব যে আপনি কীভাবে আপনার ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনাকরবেন তা আপনি জানেন, কারণ আপনার বাবা-মা হয়তো আপনার জন্য এই সব করেছেন যদি আপনি খুব অল্প বয়সে ডায়াবেটিস ধরা পড়েন।

12-13 বছর বয়সে পরিবর্তন শুরু হয়; 13-16 বছর এবং 16+ বছর বয়সীদের জন্য আমাদের আলাদা ক্লিনিক আছে। আপনি আপনার পরামর্শদাতা, তরুণদের ডায়াবেটিস নার্স, ডায়েটিশিয়ান এবং কখনও কখনও একজন মনোবিজ্ঞানীকে দেখতে পাবেন।

আপনার বাবা-মাকে রুমে আমন্ত্রণ জানানোর আগে আপনি সাধারণত প্রথমে নিজের দলটিকে দেখতে পাবেন। এটি স্বাধীনতাকে উত্সাহিত করতে এবং গোপনীয়তার অনুমতি দেওয়ার জন্য। আপনি ব্যক্তিগতভাবে কোনো সমস্যা নিয়ে আলোচনা করার জন্য নার্স বা খাদ্য বিশেষজ্ঞের সাথে দেখা করার সুযোগও পাবেন। আপনার তথ্য গোপনীয় এবং আপনার অনুমতি ছাড়া অন্য কাউকে দেওয়া হবে না, যদি না আপনি ক্ষতির ঝুঁকিতে থাকেন।

আপনাকে কমপক্ষে প্রতি 3 মাসে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রস্তাব দেওয়া হবে, তবে আরও ঘন ঘন আসতে বলা হতে পারে।

বয়ঃসন্ধিকাল একটি কঠিন সময় এবং হরমোনের প্রভাবের অর্থ হল 48mmol/mol এর লক্ষ্যের কাছাকাছি HbA1c অর্জন করা কঠিন। যখন আপনি দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছেন তখন আপনাকে আপনার ইনসুলিনের ডোজ প্রায়শই বাড়াতে হবে, এবং যখন আপনি বৃদ্ধি বন্ধ করবেন তখন সেগুলি হ্রাস করতে হবে।

তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের

আপনার বয়স যখন প্রায় 19 বছর, তখন আপনাকে ইয়াং অ্যাডাল্ট টিমের যত্নে স্থানান্তর করা হবে। আপনি ইয়াং অ্যাডাল্ট ক্লিনিকে যোগ দেবেন এবং সাধারণত আপনার নিজের পরামর্শদাতাকে দেখতে পাবেন; যাইহোক, আপনি যদি আরও স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন তবে আপনি একজন বন্ধু, আত্মীয় বা অংশীদারকে আপনার সাথে ক্লিনিকে নিয়ে আসতে পারেন।

যখন আপনি 25 বছর বয়সে পৌঁছান, অথবা আপনি যদি প্রস্তুত বোধ করেন, তাহলে আপনাকে সাধারণ প্রাপ্তবয়স্ক ক্লিনিকে স্থানান্তর করা হবে। এটি পরামর্শদাতা, নার্স বা ক্লিনিকের দিন পরিবর্তনের অর্থও হতে পারে।

গর্ভবতী হতে ইচ্ছুক যুবতী মহিলাদের জন্য একটি বিশেষ প্রি-কনসেপশন ক্লিনিক রয়েছে। যে মহিলারা গর্ভবতী হবেন তাদের বয়স নির্বিশেষে ডায়াবেটিস পূর্ববর্তী ক্লিনিকে রেফার করা হবে।

ডায়াবেটিস, ড্রাগ এবং অ্যালকোহল।

অত্যধিক অ্যালকোহল পান করা বা ড্রাগ গ্রহণ করা যে কারও জন্য বিপজ্জনক হতে পারে এবং ডায়াবেটিসে আক্রান্ত তরুণদের জন্য অতিরিক্ত ঝুঁকি হতে পারে। এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি ড্রাগ এবং অ্যালকোহল সম্পর্কে দলের সাথে কথা বলতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন এবং আপনি যদি এটির সাথে জড়িত থাকেন তবে আপনি উপযুক্ত পরামর্শ পান তা নিশ্চিত করেন। নার্সিং এবং ডায়েটিক টিম আপনাকে অ্যালকোহলের আশেপাশে আপনার ডায়াবেটিস পরিচালনার বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারে। এছাড়াও আমরা ওষুধ সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলতে পারি এবং যদি আপনি মনে করেন যে এটি আপনার জীবনে একটি সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে তাহলে আপনাকে সহায়তা পেতে সাহায্য করতে পারি। আপনি যা করছেন তার কোনোটির জন্য আপনাকে বিচার করা হবে না এবং আপনি যদি দলের একজন সদস্যের সাথে কথা বলেন তাহলে আমরা আপনাকে আপনার ব্যক্তিগত নিরাপত্তা বজায় রাখতে সাহায্য করতে সক্ষম হতে পারি।

দলের সাথে শেয়ার করা তথ্য এবং কথোপকথন গোপনীয়, যদি না এটা অনুভূত হয় যে ব্যক্তি নিজেকে বা অন্য কাউকে গুরুতর ঝুঁকিতে ফেলছে।

ধূমপান শুরু না করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ ডায়াবেটিস এবং ধূমপানের সংমিশ্রণ হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়। যারা ধূমপান করে তাদের ডায়াবেটিস আছে তাদের ধূমপান বন্ধ করার পরিষেবাতে উল্লেখ করা যেতে পারে। আমরা ড্রাইভিং প্রবিধান নিয়ে আলোচনা করব এবং ক্যারিয়ার, বাড়ি ছেড়ে যাওয়া ইত্যাদি বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারি।

E5: টিমের সাথে কোথায় যোগাযোগ করতে হবে

Guide for when to contact the diabetes team so that changes can be made before the next clinic appointment.

The diabetes team is there to help. Please email or contact your nurse if you are not sure what to do next. There is never a daft question! Always ring the office or emergency numbers (if urgent out of hours).

Some ideas about when to contact the team are listed:

Hypoglycaemia

- Following a severe hypo.
- If there are more hypos than usual or they occur regularly with exercise.
- If there is impaired hypo awareness or night time hypos.
- Always contact your team if you have any worries or questions.

High Blood glucose levels

- If there is a trend over a few days with your blood glucose levels rising into double figures.
- If weekly average blood glucose level (see meter) is rising above 9.0mmol/l.

Variable swinging blood glucose

- If glucose levels are swinging and you are uncertain what to do.

অধ্যায় F

মানসিক সুস্থতা এবং ডায়াবেটিস
মনোবিজ্ঞান পরিষেবা

F: মানসিক সুস্থতা এবং ডায়াবেটিস মনোবিজ্ঞান পরিষেবা

F1: ডায়াবেটিসের সাথে ভালভাবে বেঁচে থাকা

ডায়াবেটিস নির্ণয় বেশিরভাগ মানুষের জীবনে একটি বড় পরিবর্তন এবং ডায়াবেটিসকে জীবনে ফিট করার সেরা উপায়গুলি খুঁজে পেতে সময় লাগে।

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত শিশু এবং যুবকরা খুব পরিপূর্ণ জীবনযাপন করে।

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তির খেলাধুলা, শিক্ষা, পারফরমিং আর্টে সর্বোচ্চ পর্যায়ে পারফর্ম করে। ডায়াবেটিস ইউকে ওয়েবসাইটের সেলিব্রিটিদের পৃষ্ঠায় যান এবং তাদের অভিজ্ঞতাগুলি অন্বেষণ করুন

<https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Teens/Fun-stuff/Celebrities/>

F2: রোগ নির্ণয়ের পরে মানসিক প্রভাব

নির্ণয়ের পরে 'স্বাভাবিক' বলে কিছু নেই এবং আপনি এমনকি লক্ষ্য করতে পারেন যে আপনার পরিবারে প্রত্যেকে ভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া জানায়। শক, ভয়, দুঃখ, রাগ, হতাশা, বিরক্ত, অপরাধবোধ, স্বস্তি এবং অন্যান্য অনেক অনুভূতি অনুভব করা সাধারণ। আমরা আশা করি যে সময়ের সাথে সাথে এই অনুভূতিগুলি ধীরে ধীরে হ্রাস পাবে।

ডায়াবেটিসের সাথে জীবনযাপনের উত্থান-পতন রয়েছে, যা সবার জন্য এক নয়। আমরা জানি যে একটি ভাল শুরু করা এবং সমর্থন পাওয়া (পরিবার, বন্ধু, স্কুল/কলেজ এবং ডায়াবেটিস টিম থেকে) সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ।

প্লকোজের মাত্রা পরিবর্তন করা মানুষের অনুভূতি এবং আচরণের উপর একটি বড় প্রভাব ফেলতে পারে। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে ডায়াবেটিসকে যুবকদের কিছু করতে না পারার কারণ হিসাবে ব্যবহার করা হয় না কারণ এটি বিরক্তি তৈরি করতে পারে। একটি শিশু বা অল্প বয়স্ক ব্যক্তি যদি না থাকে তবে আপনি কী করতে দেবেন সে সম্পর্কে চিন্তা করুন ডায়াবেটিস, এবং তারপর ডায়াবেটিস এর সাথে মানানসই করার জন্য একটি উপায় খুঁজুন - ডায়াবেটিস টিম প্রায়শই বিভিন্ন পরিস্থিতি পরিচালনার উপায় সম্পর্কে ধারণা পেতে পারে তাই সবসময় জিজ্ঞাসা করার জন্য যোগাযোগ করুন।

F3: ডায়াবেটিসে আক্রান্ত শিশু এবং তরুণদের জন্য মানসিক সুস্থতার প্রচার করা

ডায়াবেটিস আক্রান্ত শিশু, যুবক এবং তাদের পরিবারের জন্য আমরা মানসিক সুস্থতার প্রচার করতে পারি এমন বিভিন্ন উপায় রয়েছে। আমরা (পরিবার, বন্ধু, শিক্ষক, পেশাদার হিসাবে) ডায়াবেটিস সম্পর্কে তরুণদের সাথে যেভাবে কথা বলি তা তারা কীভাবে চিন্তা করে এবং অনুভব করে তা প্রভাবিত করে।

স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করতে শিশু এবং যুবকদের কীভাবে সহায়তা করবেন:

- ডায়াবেটিস সম্পর্কে এমনভাবে কথা বলুন যা চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতির জন্য জায়গা করে দেয় শিশু এবং তরুণরা তাদের কাছে কীভাবে গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করে এবং আপনার কাছে সমস্ত উত্তর থাকার দরকার নেই: শোনা কিছুই করছে না)।
- ডায়াবেটিসের পাশাপাশি শিশু বা যুবকের দিকেও মনোযোগ দিন।

- শিশু এবং যুবকদের তাদের বয়সের জন্য উপযুক্ত ডায়াবেটিস যত্নের অংশগুলিতে জড়িত হতে দিয়ে ধীরে ধীরে ডায়াবেটিস যত্নের প্রতি আস্থা তৈরি করতে সাহায্য করুন
- ভুলের জন্য জায়গা তৈরি করুন, আমরা এভাবেই শিখি।
- নতুন লোকেদের সাথে ডায়াবেটিস সম্পর্কে কীভাবে শেয়ার করবেন তা অনুশীলন করুন নতুন পরিস্থিতিতে সাহায্য করতে পারে (যেমন একটি নতুন স্কুলে যাওয়া, একটি নতুন ক্লাব শুরু করা)

দলগত কাজ

ডায়াবেটিসের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন হতে পারে এবং শিশু, যুবক এবং তাদের পরিবারের মধ্যে দলবদ্ধভাবে কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ। টিম ওয়ার্কিং কিশোর বয়সে আলোচনা করা আরও কঠিন হতে পারে। ডায়াবেটিসের যত্ন এবং এর বিকাশকে সমর্থন করার মধ্যে ভারসাম্য অর্জন করা কঠিন হতে পারে

স্বাধীনতা, যা একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ উন্নয়নমূলক কাজ। যুবক-যুবতীরা বর্তমান, বন্ধুবান্ধব এবং তারা যে ক্রিয়াকলাপগুলি উপভোগ করে তার প্রতি মনোনিবেশ করার প্রবণতা রয়েছে - যার অর্থ হতে পারে যে ডায়াবেটিসের যত্নকে অগ্রাধিকার দেওয়া হবে। ডায়াবেটিসের যত্ন নেওয়ার জন্য আপনি কীভাবে পরিবার হিসাবে একসাথে কাজ করতে পারেন সে সম্পর্কে চিন্তা করুন। এর মধ্যে রয়েছে অনুস্মারক সম্পর্কে আলোচনা করা, চেক ইন করা এবং গ্লুকোজ চেক বা ইনসুলিন মিস করা হয়েছে কিনা তা ব্যবস্থাপনা করা।

ভাইবোনরাও ডায়াবেটিস নির্ণয়ের দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে, তারা অনুভব করতে পারে তাদের চাহিদা দ্বিতীয় স্থানে রয়েছে, তাই ডায়াবেটিস সম্পর্কে বোঝার জন্য ভাইবোনদের অন্তর্ভুক্ত করুন। প্রয়োজনে সহায়তার সুযোগ প্রদান করুন।

F4: ডায়াবেটিসে আক্রান্ত শিশু, যুবক এবং তাদের পরিবারের জন্য মানসিক সমর্থন

ডায়াবেটিসের সাথে জীবনযাপনের উত্থান-পতন রয়েছে এবং এর মানে কখনও কখনও এটির সাথে বেঁচে থাকা আরও কঠিন বোধ করতে পারে। মানসিকভাবে সংগ্রাম করা ডায়াবেটিসের যত্ন নেওয়া কঠিন করে তুলতে পারে এবং ডায়াবেটিসের সাথে জীবনযাপন মানসিক অসুবিধায় অবদান রাখতে পারে। এই সময়ে হয় ডায়াবেটিস টিম বা আপনার জিপির মাধ্যমে সহায়তা পাওয়া যায়।

ডায়াবেটিস টিমের মধ্যে ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট থাকবেন। শিশু, যুবক বা তাদের পরিবার এসে মনোবিজ্ঞানীদের সাথে কথা বলার কয়েকটি কারণ হল:

- মন খারাপ বা খারাপ লাগছে
- মনে হচ্ছে ডায়াবেটিস জীবন কেড়ে নিয়েছে
- ডায়াবেটিসের সাথে "আটকে" বোধ করা।
- বাড়িতে ডায়াবেটিসের কারণে তর্ক ও সম্পর্কের সমস্যা
- ওজন বা শরীরের চিত্র নিয়ে উদ্বেগ
- ডায়াবেটিসের সাথে বসবাসের চারপাশে চাপ
- ডায়াবেটিস নিয়ে ভয় বা উদ্বেগ
- চিকিৎসা ব্যবস্থা পরিচালনায় অসুবিধা
- অন্যরকম লাগছে
- অন্যান্য অনেক কারণ

আপনি কিসের সাথে লড়াই করছেন তা বোঝার জন্য এবং জিনিসগুলিকে এগিয়ে যেতে সাহায্য করার জন্য আমরা পরিবারের সাথে একসাথে কাজ করি।

অধ্যায় G

জীবনধারা এবং কার্যকলাপ



জি: জীবনধারা এবং কার্যকলাপ

জি 1: শারীরিক কার্যকলাপ

সমস্ত পরিবারকে প্রতিদিন কমপক্ষে 60 মিনিটের জন্য শারীরিক কার্যকলাপে অংশ নেওয়া উচিত। কোন উচ্চ সীমা নেই! ব্যায়াম রক্তের গ্লুকোজ কমাতে উপকারী প্রভাব ফেলতে পারে; আপনার ইনসুলিন কমাতে হতে পারে

ব্যায়াম কেন?

- হার্টের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়
- একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে সাহায্য করে
- ইনসুলিন ভালো কাজ করে
- হাড় মজবুত করে
- আত্মবিশ্বাস এবং বন্ধুদের সাথে সামাজিকীকরণে সহায়তা করে
- কোলেস্টেরল কমায়

স্ক্রীন টাইম

সমস্ত পরিবারকে বসে থাকা (টিভি দেখা, কম্পিউটার/গেমিং, ড্রাইভিং) সময় কাটানো উচিত।

- প্রতিদিন স্ক্রীন টাইমের জন্য একটি পারিবারিক সীমাতে সম্মত হন
- বাচ্চাদের সক্রিয় হতে উত্সাহিত করতে 'নো স্ক্রীন টাইম' নিয়ম সেট করুন
- সপ্তাহান্তে এবং ছুটির দিনে পারিবারিক কার্যকলাপে সময় পরিকল্পনা করার চেষ্টা করুন
- শয়নকক্ষকে একটি টিভি/ল্যাপটপ/ট্যাবলেট ফ্রি জোন করুন - এটি ঘুমাতেও সাহায্য করে

Physical activity for children and young people (5 – 18 Years)



BUILDS
CONFIDENCE &
SOCIAL SKILLS



MAINTAINS
HEALTHY
WEIGHT



DEVELOPS
CO-ORDINATION



STRENGTHENS
MUSCLES
& BONES



IMPROVES
SLEEP



IMPROVES
CONCENTRATION
& LEARNING



IMPROVES
HEALTH
& FITNESS

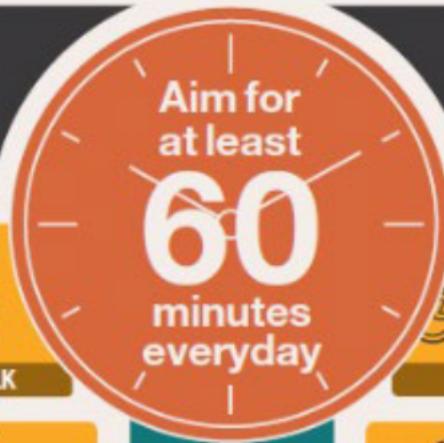


MAKES
YOU FEEL
GOOD

Be physically active

Spread activity
throughout
the day

All activities
should make you
breathe faster
& feel warmer



PLAY



RUN/WALK



BIKE



ACTIVE TRAVEL



SWIM



SKATE



SPORT



PE



SKIP



CLIMB

Include muscle
and bone
strengthening
activities

3 TIMES
PER
WEEK



WORKOUT



DANCE

Sit less



LOUNGING

Move more

Find ways to help all children and young people accumulate
at least 60 minutes of physical activity everyday

G2: ব্যায়াম

এই তথ্যটি যুক্তরাজ্যের শীর্ষস্থানীয় ডায়াবেটিস এবং ব্যায়াম বিশেষজ্ঞ ফ্রান্সেসকা আনান পেডিয়াট্রিক ডায়াবেটিস ডায়েটিশিয়ান, ইউনিভার্সিটি কলেজ হাসপাতালের দ্বারা উত্পাদিত হয়েছে। আমাদের এটি শেয়ার করার অনুমতি দেওয়ার জন্য আমরা তার কাছে কৃতজ্ঞ।

মাল্টিপল ডেইলি ইনজেকশন থেরাপি (MDI) এ শিশু এবং যুবকদের ব্যায়াম এবং ডায়াবেটিস সম্পর্কে তথ্য

সক্রিয় থাকা একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

শারীরিক ক্রিয়াকলাপ হাঁটা বা খেলা বা খেলাধুলার মতো দৈনন্দিন কার্যকলাপ হতে পারে।

ব্যায়াম সম্পর্কে

বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম (অ্যারোবিক বা অ্যানেরোবিক) আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রায় বিভিন্ন প্রভাব ফেলে। 1 ঘন্টার বেশি সময় ধরে চলা ব্যায়াম সাধারণত রক্তে গ্লুকোজ কমানোর প্রভাব বেশি থাকে।

ব্যায়াম করলে কি হয়?

এটা নির্ভর করবে আপনি কি ধরনের ব্যায়াম করবেন, আপনার শরীরে ইনসুলিন কতটা কাজ করছে এবং আপনি কতক্ষণ ব্যায়াম করবেন।

বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম আপনার রক্তের গ্লুকোজের উপর বিভিন্ন প্রভাব ফেলে;

অ্যারোবিক ব্যায়াম (যা অক্সিজেন ব্যবহার করে) সাধারণত ব্যায়ামের সময় এবং পরে আপনার রক্তের গ্লুকোজ কমিয়ে দেয়, উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে দৌড়ানো, সাঁতার কাটা, সাইকেল চালানো।

- যদি আপনার ব্যায়াম 30 মিনিটের বেশি স্থায়ী হয় তবে আপনাকে সম্ভবত আপনার ইনসুলিন কমাতে হবে এবং/অথবা অতিরিক্ত দ্রুত অভিনয়কারী কার্বোহাইড্রেট থাকতে হবে
- 30 মিনিটেরও কম সময় ধরে চলা ব্যায়ামের জন্য আপনার ইনসুলিন কমানোর প্রয়োজন নাও হতে পারে তবে আপনার একটু অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেটের প্রয়োজন হতে পারে

অ্যানেরোবিক ব্যায়াম (অক্সিজেনের প্রয়োজন নেই) ব্যায়ামের সময় আপনার রক্তের গ্লুকোজ বাড়তে পারে এবং ব্যায়ামের পরে পড়ে যেতে পারে। অ্যানেরোবিক ক্রীড়া সাধারণত সংক্ষিপ্ত, তীক্ষ্ণ এবং দ্রুত বা শক্তি এবং শক্তি ক্রীড়া হয়। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে, স্প্রিন্টিং, বাস্কেটবল, ভারোত্তোলন।

- কিছু খেলা হবে অ্যারোবিক এবং অ্যানেরোবিক ব্যায়ামের মিশ্রণ; যেমন ফুটবল এবং দলগত খেলা। মিশ্র ব্যায়াম স্থির রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা তৈরি করতে পারে

আপনার ব্যায়ামের সময় এবং পরে বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপ কীভাবে আপনার রক্তের গ্লুকোজকে প্রভাবিত করে তা আপনাকে শিখতে হবে।

এটি করার জন্য যেকোনো ব্যায়ামের আগে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করুন, ব্যায়ামের সময় এবং ব্যায়াম শেষে প্রতি 20 মিনিটে এবং ব্যায়ামের জোরে/কঠিন বা দীর্ঘ বাউন্টের পরে 2 থেকে 3 টার মধ্যে।

আপনার ইনসুলিন সামঞ্জস্য করা

আপনার লক্ষ্য করা উচিত আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা 7-8mmol/L এর কাছাকাছি রাখার জন্য ব্যায়ামের আগে এবং ব্যায়ামের সময় আপনি এটি করার জন্য লং অ্যাক্টিং ব্যাকগ্রাউন্ড (বেসাল) এবং ফাস্ট অ্যাক্টিং ফুড (বলাস) ইনসুলিন উভয়ই সামঞ্জস্য করতে পারেন।

দ্রুত অভিনয়ের খাবারের সময় ইনসুলিন (বলাস ইনসুলিন)

আপনি যদি ব্যায়ামের 1-2 ঘন্টা আগে খান তবে খেলাধুলার সময় রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম হওয়া প্রতিরোধে সাহায্য করার জন্য আপনি আপনার খাওয়ার সময় দ্রুত অভিনয়কারী ইনসুলিনের ডোজ হ্রাস করতে পারেন। ব্যায়ামের পরে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম হওয়া রোধ করতে ব্যায়ামের পরে খাওয়া খাবারের সাথে অনুরূপ হ্রাস করুন।

আপনার ইনসুলিন 25-75% কম করতে হতে পারে, আপনি যদি ব্যায়ামের 1-2 ঘন্টা আগে খাবারের সাথে একটি ইনজেকশন দেন।

ব্যাকগ্রাউন্ড ইনসুলিন

ব্যায়ামের পরে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম হওয়া প্রতিরোধে সাহায্য করার জন্য আপনার দীর্ঘ-প্রভাব পটভূমির ইনসুলিনকেও সামঞ্জস্য করতে হতে পারে। আপনার কাছে এটি সহজ হতে পারে যদি আপনার দিনে 2টি দীর্ঘ ক্রিয়াশীল ইনসুলিনের ইনজেকশন থাকে, একটি সন্ধ্যায় এবং একটি সকালে। এর অর্থ হল আপনি আপনার দিনের সময় এবং রাতের ব্যাকগ্রাউন্ড ইনসুলিনের মাত্রা আলাদাভাবে সামঞ্জস্য করতে পারেন।

আপনি যখন সারাদিন সক্রিয় থাকবেন, যখন আপনার ক্রিয়াকলাপ কঠোর হবে এবং আপনি যদি পরের দিন আবার ব্যায়াম করেন তখন দীর্ঘ কার্যকরী ইনসুলিনের ডোজ কমাতে হবে। ব্যাকগ্রাউন্ড ইনসুলিন 25-50% কমাতে হবে।

ব্যায়ামের আগে রক্তের গ্লুকোজ

ব্যায়ামের আগে এবং চলাকালীন রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা 7-8mmol/L এর কাছাকাছি রাখার লক্ষ্য রাখুন। যদি আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা 14mmol/L-এর উপরে হয় তবে আপনার কিটোন পরীক্ষা করা উচিত। আপনি কিটোন ছাড়াই উচ্চ রক্তের গ্লুকোজ মাত্রা নিয়ে ব্যায়াম করতে পারেন, তবে আপনাকে অবশ্যই আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করতে হবে এবং প্রচুর পরিমাণে তরল পান করতে হবে। আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা 5 থেকে 8mmol/L এর মধ্যে থাকলে আপনার ক্রিয়াকলাপের শুরুতে যেকোনো ব্যায়াম স্ন্যাকস খাওয়া শুরু করুন।

একটি গাইড হিসাবে টেবিল ব্যবহার করুন

রক্তে গ্লুকোজ	বায়ুজীবী ব্যায়াম	অ্যানেরোবিক ব্যায়াম
<5mmol/L	রক্তের গ্লুকোজকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনুন, ব্যায়ামের প্রতি ঘন্টায় কমপক্ষে 1 গ্রাম/কেজি অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেট রাখুন।	রক্তের গ্লুকোজকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনুন, ব্যায়ামের প্রতি ঘন্টায় কমপক্ষে 1 গ্রাম/কেজি অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেট রাখুন
5 -8mmol/L	ব্যায়াম স্ন্যাকস, প্রতিটি 30 মিনিটের কার্যকলাপের জন্য 15 গ্রাম।	কোন পরিবর্তন প্রয়োজন যদি কার্যকলাপ হয় <30 মিনিট। ব্যায়াম 30 মিনিটের বেশি স্থায়ী হলে ব্যায়াম স্ন্যাক বিবেচনা করুন।

8 – 11mmol/L	কার্যকলাপের জন্য কোন পরিবর্তন প্রয়োজন <45 মিনিট. ব্যায়াম 45 মিনিটের বেশি স্থায়ী হলে ব্যায়াম স্ন্যাকসের প্রয়োজন হবে।	ব্যায়াম <30 মিনিট হলে কোন পরিবর্তন প্রয়োজন হয় না। ব্যায়াম স্ন্যাকস অতিরিক্ত ইনসুলিন প্রয়োজন হতে পারে।
11 + mmol/L	কিটোন পরীক্ষা করুন এবং রক্তের গ্লুকোজ সঠিক করুন। কর্মক্ষমতার জন্য ইনসুলিন সহ ব্যায়াম স্ন্যাকস খান . ব্যায়ামের সময় তরল পান করুন	কিটোন পরীক্ষা করুন এবং রক্তের গ্লুকোজ সঠিক করুন। কর্মক্ষমতার জন্য ইনসুলিন সহ ব্যায়াম স্ন্যাকস খান . ব্যায়ামের সময় তরল পান করুন

* ব্যায়ামের সময় শুধুমাত্র অর্ধেক সংশোধন ব্যবহার করুন

আপনার যদি উচ্চ রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা এবং কেটোন থাকে তবে কেটোনগুলি আর উপস্থিত না হওয়া পর্যন্ত আপনার ব্যায়াম বিলম্বিত করা উচিত।

আপনার করা ইনসুলিন সামঞ্জস্য এবং বিভিন্ন ধরনের ব্যায়ামের জন্য আপনার রক্তের গ্লুকোজের প্রতিক্রিয়ার রেকর্ড রাখুন। এটি আপনাকে ইনসুলিন সামঞ্জস্য করার পরিকল্পনা করতে সাহায্য করবে।

ব্যায়াম স্ন্যাকস

আপনি যদি 60 মিনিট বা তার বেশি সময় ধরে ব্যায়াম করেন তবে আপনার ব্যায়ামের সময় কিছু কার্বোহাইড্রেট থাকা ভাল ধারণা। চেষ্টা করুন এবং প্রতি 20 মিনিটে কিছু করে ব্যায়াম জুড়ে আপনার অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেট ছড়িয়ে দিন। আপনার ক্রিয়াকলাপ যদি 60 মিনিট বা তার বেশি স্থায়ী হয়, তবে আপনার ঘুমানোর আগে কিছু রাতের খাবার খাওয়ার কথাও ভাবতে হবে।

বায়বীয় ব্যায়াম যা তীব্র বা 45 মিনিটের বেশি স্থায়ী হয় আপনার ওজনের প্রতি কিলোর জন্য 1 গ্রাম কার্বোহাইড্রেটের প্রয়োজন হতে পারে। আপনি যদি আপনার ব্যাকগ্রাউন্ড বা খাদ্য ইনসুলিনের ডোজ সামঞ্জস্য না করেন তবে আপনার আরও কার্বোহাইড্রেটের প্রয়োজন হবে।

শুরু করতে, প্রতিটি 30 মিনিটের কার্যকলাপের জন্য 15 গ্রাম কার্বোহাইড্রেট খাওয়ার চেষ্টা করুন এবং নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করুন (প্রতি 30 মিনিটে)। আপনি যদি আপনার ইনসুলিনের ডোজ সামঞ্জস্য করে থাকেন তবে হাইপোগ্লাইসেমিয়া প্রতিরোধ করতে আপনার কম কার্বোহাইড্রেটের প্রয়োজন হবে।

উপযুক্ত ব্যায়াম স্ন্যাকস অন্তর্ভুক্ত:

- ক্রীড়া পানীয়/জেল
- জেলি মিষ্টি
- সাধারণ চিনিযুক্ত পানীয়
- শুকনো ফল
- জাফা কেক



খেলাধুলার জন্য পানীয়

আপনি যখন সক্রিয় থাকেন তখন আপনার প্রচুর পরিমাণে পান করাও গুরুত্বপূর্ণ।

- যেকোনো ব্যায়ামের আগে 2-300ml পান করুন।
- আপনার ব্যায়ামের সময় চেষ্টা করুন এবং পান করুন, প্রতি 10-15 মিনিটে প্রায় 100 মিলি।
- আপনি যদি এক ঘন্টা বা তার বেশি সময় ধরে ব্যায়াম করেন সবসময় স্পোর্টস ড্রিঙ্ক পান, তাহলে আপনি আপনার প্রয়োজনীয় তরল এবং অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেটও পাবেন।
- আপনি যদি 60 মিনিটের কম ব্যায়াম করেন তবে জল ঠিক আছে।



ব্যায়াম পরে

ব্যায়ামের পরে আপনার 12 ঘন্টা পর্যন্ত রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম থাকতে পারে। সাধারণত ব্যায়ামের পরে আপনি আপনার ইনসুলিনের প্রতি আরও সংবেদনশীল হবেন এবং কম প্রয়োজন হতে পারে।

যখনই আপনি বিকেলে বা সন্ধ্যায় 60 মিনিট বা তার বেশি ব্যায়াম করেন তখনই ঘুমানোর আগে একটি জলখাবার/খাবার খান। কার্বোহাইড্রেট এবং প্রোটিনের মিশ্রণ আপনার পেশী এবং লিভারকে তাদের শক্তি সঞ্চয় প্রতিস্থাপন করতে সহায়তা করে। শোবার সময় ভাল নাস্তার উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে মিল্ক শেক এবং ফল, সিরিয়াল এবং দুধ, চিনাবাদাম মাখনের সাথে ক্রাম্পেট। শয়নকালের নাস্তায় সাধারণত কোনো দ্রুত অভিনয়কারী ইনসুলিনের প্রয়োজন হয় না।

ব্যায়ামের শেষে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি থাকলে আপনি ½ সংশোধন ডোজ ব্যবহার করতে পারেন। 30 মিনিট অপেক্ষা করুন এবং একটি সংশোধন ডোজ দেওয়ার আগে রক্তের গ্লুকোজটি নিজে থেকে পড়তে শুরু করে কিনা তা দেখতে পুনরায় পরীক্ষা করুন।

- নিয়মিত বিজি লেভেল চেক করুন, কারণ ১-২ ঘন্টা পরে বিজি কমে যাবে।
- আপনি দেখতে পারেন যে ব্যায়ামের শেষে উচ্চ মাত্রা অতিরিক্ত ইনসুলিন ছাড়াই পড়ে যাবে।
- ব্যায়ামের শেষে যদি আপনার BG সবসময় বেড়ে যায় তাহলে এটি যাতে না ঘটে তার জন্য আপনার ইনসুলিন পরিবর্তন করুন।

G3: ঘুম

ডায়াবেটিস সম্পর্কে চিন্তা করার সময়, আমরা জানি যে চারটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ রয়েছে যা রক্তের গ্লুকোজকে স্থিতিশীল রাখতে সাহায্য করে:

1. ইনসুলিন
2. স্বাস্থ্যকর খাবার
3. ব্যায়াম
4. ঘুম

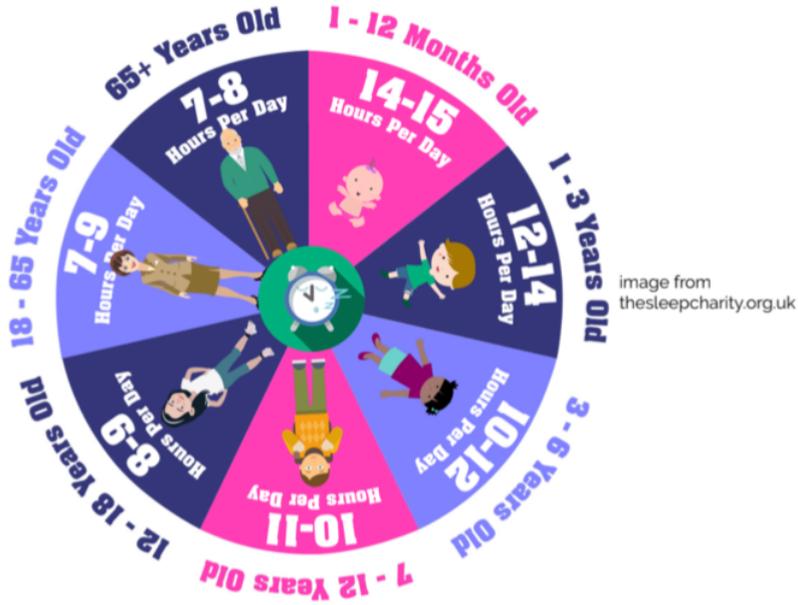
ঘুম স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার পাশাপাশি গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। আপনি যখন ঘুমিয়ে থাকেন তখন গ্রোথ হরমোন নিঃসৃত হয়। সঠিকভাবে বেড়ে উঠতে সঠিক পরিমাণে ঘুম পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। ঘুম হার্ট এবং রক্তনালীগুলিকে নিরাময় করে এবং মেরামত করে, যা ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে, একটি ভাল রাতের ঘুম মস্তিষ্কে সঠিকভাবে কাজ করতে সাহায্য করে। এটি আমাদের শিখতে, মনে রাখতে, সমস্যার সমাধান করতে, সৃজনশীল হতে এবং সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে, সেইসাথে মানসিক চাপ, মেজাজের পরিবর্তন এবং বিষণ্ণতা থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে।

আমার কত ঘুম দরকার?

গড়পড়তা মানুষ তার জীবনের প্রায় এক তৃতীয়াংশ ঘুমিয়ে কাটায়। এই সময়ে, আমাদের দেহগুলি শক্তি সঞ্চয়গুলি পুনরায় পূরণ করতে এবং মেরামত করতে সক্ষম হয়, যখন আমাদের মন আগের দিনের স্মৃতিগুলিকে সংগঠিত করে এবং সঞ্চয় করে। আপনার ঘুমের পরিমাণ আপনার বয়স, লিঙ্গ, স্বাস্থ্য এবং অন্যান্য উপাদানের উপর নির্ভর করে। বয়স বাড়ার সাথে সাথে ঘুমের চক্র

পরিবর্তন হয়।

নিচের স্লিপ হুইল ব্যবহার করে জেনে নিন আপনার কতটা ঘুম দরকার:



একটি স্বাস্থ্যকর ঘুমের চক্রের জন্য শীর্ষ 10 টি টিপস

1. একটি নিয়মিত ঘুম/জাগরণের সময়সূচী রাখুন (ঘুমানোর সময় এবং সকালের সময়ের জন্য একটি অ্যালার্ম রাখুন)। আপনার শরীর এবং মনকে ঘুমাতে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত করার জন্য একটি 'বেড রুটিন' থাকাও সহায়ক। কোন ক্রিয়াকলাপগুলি আপনাকে শিথিল করতে সহায়তা করে তা ট্র্যাক করুন এবং এগুলিকে আপনার রুটিনে অন্তর্ভুক্ত করার চেষ্টা করুন (যেমন পড়া/জার্নালিং/সঙ্গীত শোনা/ফোন বন্ধ করা)।
2. সকালে ব্যবহারিক হওয়ার সাথে সাথে প্রাকৃতিক আলোতে বের হয়ে যান (প্রত্যেক দিনে একই সময়ে)।
3. দিনের বেলায় ব্যায়াম করুন (তবে শোবার আগে কমপক্ষে 2 ঘন্টা এড়িয়ে চলুন কারণ এটি ঘুমাতে বাধা দিতে পারে)।
4. ঘুমানোর 8 ঘন্টা আগে ক্যাফেইন ধারণকারী উদ্দীপকগুলি এড়িয়ে চলুন (কোলা পানীয়, শক্তি পানীয়, কফি, চা,)।
5. শোবার সময় খুব কাছাকাছি খাবেন না কারণ এটি ঘুমকে ব্যাহত করতে পারে (আমাদের শরীর আমাদের শক্তি সঞ্চয়গুলি মেরামত এবং পুনরায় পূরণ করার পরিবর্তে খাদ্য হজমের দিকে মনোনিবেশ করছে)।
6. সারাদিন স্ন্যাকিংয়ের পরিবর্তে নিয়মিত সময়ে নিয়মিত খাবার খান (এটি আমাদের অভ্যন্তরীণ শরীরের ঘড়িকে শক্তিশালী করতে এবং আমাদের একটি স্বাস্থ্যকর ওজন রাখতে সাহায্য করে)।
7. শোবার আগে অন্তত এক ঘন্টা আগে ইলেকট্রনিক ব্যবহার কমান এবং শোবার ঘরে ইলেকট্রনিক ব্যবহার এড়িয়ে চলুন। তরুণরা যখন ঘুমাতে যায় তখন ওয়াইফাই বন্ধ করার কথা বিবেচনা করুন।
8. শোবার আগে শয়নকক্ষটি শীতল, অন্ধকার এবং শান্ত কিনা তা নিশ্চিত করুন (এটি আমাদের আরাম করতে এবং সহজেই ঘুমাতে সাহায্য করে)।
9. নিশ্চিত করুন যে বেডরুমের ঘড়িগুলি দৃশ্যমান নয় কারণ এটি বিভ্রান্তিকর এবং চাপযুক্ত হতে পারে।
10. অ্যালকোহল এবং নিকোটিন (যদি প্রয়োজ্য হয়) এড়িয়ে চলুন কারণ এটি একটি উদ্দীপক হিসাবে কাজ করে এবং আমাদের ঘুমকে ভঙ্গুর করে ঘুমের ধরণকে ব্যাহত করে।

উপরের তথ্যগুলো ধন্যবাদ সহ, ইউকে স্লিপ চ্যারিটি ওয়েবসাইট থেকে নেওয়া হয়েছে। আরও তথ্য, টিপস এবং ঘুমের সংস্থানগুলির জন্য, অনুগ্রহ করে এখানে স্লিপ দাতব্য ওয়েবসাইট অ্যাক্সেস করুন: <https://thesleepcharity.org.uk/>

অধ্যায় H

ছুটির দিন-কিভাবে নিরাপদে ডায়াবেটিস
ব্যবস্থাপনা করবেন

H: ছুটির দিন-কিভাবে নিরাপদে ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনাকরবেন

ছুটির দিনগুলি আপনার ডায়াবেটিসকে প্রভাবিত করতে পারে। দূরে যাওয়ার আগে আপনার ডায়াবেটিস টিমের সাথে আলোচনা করা ভাল, বিশেষ করে যদি আপনি দূরে ভ্রমণ করেন। আগে থেকে ভালোভাবে পরিকল্পনা করুন এবং এক বা দুই সপ্তাহ আগে সরবরাহ প্রস্তুত করুন। ক্লিনিক থেকে একটি ভ্রমণ চিঠির জন্য জিজ্ঞাসা করুন কারণ এটি বিমানবন্দরে প্রয়োজন হতে পারে।

1. তাপমাত্রা (নিচে ব্যায়ামও দেখুন)

গরম তাপমাত্রা: ইনসুলিনকে সরাসরি সূর্যালোক থেকে দূরে রাখতে হবে, এটি পাম্পের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ, তাই রোদে থাকলে এগুলিকে তোয়ালে বা পোশাকের নীচে রাখুন। ইনসুলিন বহন করার জন্য একটি শীতল ব্যাগ/ফ্রিও ব্যাগ ব্যবহার করুন। অতিরিক্ত ইনসুলিন ফ্রিজে রাখুন যদি আপনার একটি অ্যাক্সেস থাকে। আপনি যখন ছুটি থেকে ফিরে আসেন তখন নতুন ইনসুলিন দিয়ে শুরু করুন যা আপনার থেকে দূরে ছিল না।

ঠান্ডা তাপমাত্রা: ইনসুলিন হিমায়িত হওয়া সহ্য করে না, তাই এটিকে কোথাও ঠান্ডা রাখুন। আপনি যদি ঠাণ্ডা তাপমাত্রায় বাইরে স্কিইং বা হাঁটাইটি করেন তবে পোশাকের নিচে পাম্প পড়ুন এবং হিমায়িত তাপমাত্রা থেকে সুরক্ষিত থাকুন।

2. ব্যায়াম

অনেক ছুটির দিনে আরও ব্যায়াম, সাঁতার কাটা, হাঁটা ইত্যাদি জড়িত। অতিরিক্ত কার্যকলাপের প্রভাব দেখতে আরও ঘন ঘন গ্লুকোজ পরীক্ষা করা প্রয়োজন। এখানে কিছু ধারণা:

- একটি পাম্প থাকলে, একটি ব্যায়াম লক্ষ্য সেটিং ব্যবহার করুন
- যদি ইনজেকশন নেওয়া হয়, আপনি যেদিন যুক্তরাজ্য ত্যাগ করবেন সেদিন থেকে আপনার দীর্ঘস্থায়ী ইনসুলিন (লেভেমির, ট্রেসিবা) 10-20% কমিয়ে দিন।
- খাদ্য ইনসুলিন: শুরু করার জন্য আপনার স্বাভাবিক অনুপাত রাখুন তবে এটি হ্রাস করার প্রয়োজন হতে পারে। যেমন 1:10 থেকে 1:15 পর্যন্ত।
- আপনি যদি অনেক ব্যায়াম করেন তবে আপনি ইনসুলিন ছাড়া অতিরিক্ত খাবার খেতে সক্ষম হতে পারেন।



3. সময় অঞ্চল

ইউরোপের মূল ভূখণ্ডের স্থানীয় ফ্লাইটগুলিতে ইনসুলিনের কোনও পরিবর্তনের প্রয়োজন হয় না। তবে যদি 3-4 ঘন্টার বেশি সময় পরিবর্তনের জন্য পরিকল্পনার প্রয়োজন হয় এবং ডায়াবেটিস টিমের সাথে আলোচনা করা উচিত। যেকোনো ডিভাইসে সময় পরিবর্তন করতে ভুলবেন না, যাতে সঠিক সময়ে সঠিক পরিমাণে ইনসুলিন সরবরাহ করা হয়

4. মদ

- আপনি যদি অ্যালকোহল পান করতে চান তবে এটি খাবারের সাথে একত্রিত করা ভাল।
- আপনি যদি অনেক বেশি পান করেন তবে আপনি হাইপোসের ঝুঁকিতে থাকেন, মনে রাখবেন হাইপোর লক্ষণ এবং মাতাল হওয়া একই হতে পারে।
- নিশ্চিত করুন যে আপনার বন্ধুরা জানেন কি করতে হবে এবং কিভাবে হাইপোর চিকিৎসা করতে হবে।
- আপনার ডায়াবেটিস আছে বলে কিছু পরিচয়পত্র সঙ্গে রাখুন।

5. অতিরিক্ত সরঞ্জাম

আপনার পর্যাপ্ত ইনসুলিন, সূঁচ এবং গ্লুকোজ চেকিং কিট আছে তা নিশ্চিত করুন। পাম্প থাকলে পাম্প ব্যর্থ হলে জরুরী কলম এবং ইনসুলিন থাকতে হবে। পাম্প প্রতিস্থাপন না করা পর্যন্ত আপনাকে ইনজেকশন নিতে হতে পারে। এটি ঘটলে আপনাকে আপনার বেসাল রেট এবং বোলাস অনুপাত জানতে হবে।

এটি আপনার প্রধান লাগেজে রাখবেন না কারণ এটি প্লেনের লাগেজ হোল্ডে খুব ঠান্ডা হবে এবং এটি হারিয়ে যেতে পারে। বিভিন্ন হ্যান্ড লাগেজে এটি বিভক্ত করুন। ইনসুলিন সবসময় হাতের লাগেজে যেতে হবে।

একটি পাম্প থাকলে, পাম্প প্রস্তুতকারকদের জরুরি যোগাযোগ নম্বর নিন যদি এটি ভেঙে যায়। তারা আপনার ছুটির গন্তব্যে একটি নতুন পাঠাতে সক্ষম হতে পারে। যদি না হয়, আপনি যুক্তরাজ্যে ফিরে না আসা পর্যন্ত ইনজেকশন ব্যবহার করুন।

6. চরম ক্রীড়া

আপনাকে অবশ্যই চরম খেলাধুলা প্রদানকারী কোম্পানিগুলিকে জানাতে হবে যে আপনার ডায়াবেটিস আছে আগে আপনার রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করে নিশ্চিত করুন যে আপনি কম না। অ্যাড্রেনালিন বা নার্ভাসনেস উচ্চ বা নিম্ন গ্লুকোজ মাত্রা হতে পারে। অ্যাড্রেনালিন বা নার্ভাসনেস উচ্চ বা নিম্ন গ্লুকোজ মাত্রা হতে পারে। অ্যাড্রেনালিনের কারণে উচ্চ গ্লুকোজের মাত্রা ঠিক করবেন না। অ্যাড্রেনালিনের কারণে উচ্চ গ্লুকোজের মাত্রা ঠিক করবেন না। যদি কার্যকলাপের জন্য প্রচুর শারীরিক কার্যকলাপের প্রয়োজন হয় তবে নিশ্চিত করুন যে আপনার কিছু অতিরিক্ত আছে গ্লুকোজ উপলব্ধ। জল ভিত্তিক ক্রিয়াকলাপের জন্য আপনার গ্লুকোজ জেল স্যাচট বা ডেক্সট্রোজেল প্রয়োজন হতে পারে। আপনি নিরাপদ আছেন তা নিশ্চিত করার দায়িত্ব আপনার।

7. বীমা

আপনার ডায়াবেটিস কভার করার জন্য আপনার স্বাস্থ্য বীমা আছে তা নিশ্চিত করুন। হাসপাতালে ভর্তি করা খুব ব্যয়বহুল হতে পারে।

আপনার ইনসুলিন পাম্প ইতিমধ্যেই হোম ইন্সুরেন্সে থাকা উচিত - ছুটির দিনে চুরি হয়ে গেলে এটি কভার করা হয়েছে কিনা বা এটি ভ্রমণ বীমাতে তালিকাভুক্ত করা প্রয়োজন কিনা তা পরীক্ষা করুন।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণভাবে আপনার একটি ভাল ছুটির দিন আশা করি!!

অধ্যায় I

ইনসুলিনের সমস্যা সমাধান এবং সামঞ্জস্য
করা

I: সমস্যা সমাধান এবং সামঞ্জস্য

Insulin I1: Insulin adjustment

ইনসুলিন I1: ইনসুলিন সমন্বয়

এই নির্দেশিকাগুলি বেসাল বোলাস রেজিমেনগুলির সাথে সম্পর্কিত যেখানে আপনি দ্রুত অভিনয়কারী ইনসুলিন দিচ্ছেন কার্বোহাইড্রেট এবং দীর্ঘ ক্রিয়াশীল ইনসুলিন দিনে একবার বা দুবার।

যদি লক্ষ্য সীমার চেয়ে তিন বা ততোধিক রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি বা কম থাকে, তাহলে শেষ ইনসুলিনের ডোজ এবং দেওয়া খাবারের সময় পর্যালোচনা করুন, খাবার এবং স্ন্যাকসের অংশের আকার, কার্বোহাইড্রেট গণনা, স্ন্যাকসে ইনসুলিন প্রয়োজন কিনা। একবার বিবেচনা করা হলে, দলের সাথে আলোচনা করুন কারণ ইনসুলিন থেকে কার্বোহাইড্রেট অনুপাত সামঞ্জস্য করা প্রয়োজন হতে পারে।

যদি বর্তমান ইনসুলিন থেকে কার্বোহাইড্রেট অনুপাত (ICR) হয় 1 ইউনিট: 10 গ্রাম এবং কার্বোহাইড্রেটের গড় পরিমাণ 50 গ্রাম। 1 ইউনিটে পরিবর্তিত হলে এটি কত ইনসুলিন হবে তা গণনা করুন: 8 গ্রাম)। একবারে একটি পরিবর্তন এবং আরও পরিবর্তন করার আগে 2-3 দিন পর পর্যালোচনা করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

ব্যায়াম এবং ক্রিয়াকলাপ যেমন স্কুলের খেলাধুলা/সাঁতার/নাচ/শপিং সবই আপনার গ্লুকোজের মাত্রাকে প্রভাবিত করতে পারে এবং এর আগে বা পরে ইনসুলিনের ডোজ সামঞ্জস্য করার প্রয়োজন হতে পারে। আরও তথ্যের জন্য কার্যকলাপ এবং ব্যায়াম বিভাগ দেখুন। বৃদ্ধি বা মাসিক চক্রের সময় হরমোনের কার্যকলাপ গ্লুকোজের মাত্রাকেও প্রভাবিত করতে পারে।

কোন সন্দেহ থাকলে সবসময় ডায়াবেটিস দলের একজন সদস্যকে জিজ্ঞাসা করুন।

I2: কিভাবে ইনসুলিন সামঞ্জস্য করা যায় - প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন

- বেশি হলে কি করবেন
- দিনের নির্দিষ্ট সময়ে কম হলে কী করবেন
- আপনার ইনসুলিন মিস হলে কি করবেন
- কিভাবে ইনসুলিন সামঞ্জস্য করা যায় - প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন বেশি হলে কি করবেন দিনের নির্দিষ্ট সময়ে কম হলে কী করবেন আপনার ইনসুলিন মিস হলে কি করবেন ভুল ইনসুলিন দিলে কি করবেন
- ভুল পরিমাণ দিলে কি করবেন

এই নির্দেশিকাগুলি বেসাল বোলাস রেজিমেনগুলির সাথে সম্পর্কিত যেখানে আপনি কার্বোহাইড্রেটের সাথে দ্রুত অভিনয়কারী ইনসুলিন এবং ব্যাকগ্রাউন্ড হিসাবে দীর্ঘ অভিনয়কারী ইনসুলিন দিচ্ছেন।

এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি যদি ভুল ইনসুলিন বা পরিমাণ দিয়ে থাকেন তবে আতঙ্কিত হবেন না। দল বা পরামর্শ লাইন রিং করুন.

আপনার গ্লুকোজ 'উচ্চ' হলে কী করবেন

Q: বেশিরভাগ সকালে খাবারের আগে আপনার গ্লুকোজের মাত্রা কি 7mmol/L এর উপরে?

হ্যাঁ:

- আপনি রাতারাতি কম যাচ্ছেন না তা নিশ্চিত করতে প্রথমে সকাল 2-3টার দিকে রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করুন।
- নিশ্চিত করুন যে আপনি লক্ষ্য গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ে বিছানায় যাচ্ছেন, যদি তাই হয় তবে সকালে আপনার গ্লুকোজের মাত্রা লক্ষ্যের মধ্যে আছে কিনা তা পরীক্ষা করুন।
- যদি আপনার শোবার সময় গ্লুকোজ লক্ষ্যমাত্রার মধ্যে থাকে কিন্তু আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা

রাতের বেলায় বেড়ে যায় তাহলে রাতে গ্রহণ করলে আপনার দীর্ঘ ক্রিয়াশীল ইনসুলিনকে 0.5-1 ইউনিট (ডোজ এবং ওজনের উপর নির্ভর করে) বাড়িয়ে দিন। 2-3 দিন অপেক্ষা করুন এবং এখনও 7 mmol/L এর উপরে থাকলে পুনরাবৃত্তি করুন। জেগে ওঠার উপর

- যদি আপনার শয়নকালের গ্লুকোজের মাত্রা শোবার সময় লক্ষ্যের উপরে থাকে যা সকালে সেগুলিকে উচ্চ করে তোলে তাহলে আপনাকে শোবার আগে আপনার গ্লুকোজের মাত্রা উন্নত করার দিকে মনোনিবেশ করতে হবে।

না: আপনার দীর্ঘ কার্যকরী ডোজ একই রাখুন।

প্রশ্ন: বেশিরভাগ দিনে দুপুরের খাবারের আগে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা কি 7mmol/L-এর উপরে?

হ্যাঁ: আপনি যদি মধ্য-সকালে স্ন্যাক না খান, তাহলে প্রাতঃরাশের সাথে আপনার খাবারের অনুপাত বাড়ানোর কথা বিবেচনা করুন। আপনার যদি মধ্য-সকালের জলখাবার থাকে তবে আপনার এটির সাথে অতিরিক্ত ইনসুলিনের প্রয়োজন হতে পারে, অথবা জলখাবার বাদ দেওয়ার কথা বিবেচনা করুন বা কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ সীমিত করুন/ প্রকার বিবেচনা করুন। কি করতে হবে তা নিশ্চিত না হলে আপনার ডায়াবেটিস দলের সাথে আলোচনা করুন।

না: সকালের নাস্তার সাথে আপনার অনুপাত একই রাখুন।

প্রশ্ন: আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা কি বেশিরভাগ দিনে চা খাওয়ার আগে 7 mmol/L এর উপরে?

হ্যাঁ: যদি আপনার মধ্য দুপুরে স্ন্যাক না থাকে তবে দুপুরের খাবারের সাথে আপনার খাবারের অনুপাত বাড়ানোর কথা বিবেচনা করুন। আপনার যদি দুপুরের মধ্যে একটি জলখাবার থাকে তবে আপনার এটির সাথে ইনসুলিনের প্রয়োজন হতে পারে, বা জলখাবার বাদ দেওয়ার কথা বিবেচনা করুন বা কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ সীমিত করুন। কি করতে হবে তা নিশ্চিত না হলে আপনার ডায়াবেটিস নার্সের সাথে আলোচনা করুন।

না: দুপুরের খাবারের অনুপাত একই রাখুন।

প্রশ্ন: আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা কি বেশির ভাগ দিনেই ঘুমানোর আগে ৭ mmol/L এর উপরে?

হ্যাঁ: অন্য কোন স্ন্যাক না খেলে চায়ের সাথে খাবারের অনুপাত বাড়ানোর কথা বিবেচনা করুন।

না: চায়ের সাথে অনুপাত একই রাখুন।

প্রশ্ন: আপনি কি কিছু খেয়ে ইনসুলিন দিতে ভুলে গেছেন?

হ্যাঁ: খাওয়া কার্বোহাইড্রেটের জন্য এখন দ্রুত অভিনয়কারী ইনসুলিন দিন।

না বা নিশ্চিত না: 60 মিনিটের মধ্যে রক্তের গ্লুকোজ পুনরায় পরীক্ষা করুন এবং প্রয়োজনে সংশোধন করুন। এটি কাজ করতে আপনার ইনসুলিন সংবেদনশীলতা ফ্যাক্টর/কারেকশন ডোজ (ISF) ব্যবহার করুন। চার্ট দেখুন।

প্রশ্ন: আপনি কি গত ৯০ মিনিটে ইনসুলিন দিয়েছেন?

হ্যাঁ: কিছুই করবেন না এবং 60 মিনিটের মধ্যে রক্তের গ্লুকোজ পুনরায় পরীক্ষা করুন।

না: দ্রুত-কার্যকর ইনসুলিন ব্যবহার করে একটি সংশোধন ডোজ দিন। অথবা পরবর্তী প্রশ্নের উত্তর না হলে আপনি সংশোধন করার জন্য পরবর্তী খাবার পর্যন্ত অপেক্ষা করতে পারেন।

প্রশ্ন: আপনার কি 0.6mmol/L এর বেশি রক্তে কিটোন আছে?

হ্যাঁ: জরুরি পরামর্শের জন্য ডায়াবেটিস দলের সাথে যোগাযোগ করার কথা বিবেচনা করুন। এখনই র্যাপিড অ্যাক্টিং ইনসুলিনের একটি সংশোধন ডোজ দিন, কেটোনসের জন্য অসুস্থ দিনের ডোজ দিন। (যদি না আপনি শেষ 90 মিনিটে ইনসুলিন না দেন, তাহলে 60 মিনিটের মধ্যে রক্তের গ্লুকোজ এবং কেটোনগুলি পুনরায় পরীক্ষা করুন)

না: পরবর্তী খাবারে র্যাপিড অ্যাক্টিং ইনসুলিনের একটি সংশোধন ডোজ যোগ করুন।

আপনার রক্তের গ্লুকোজ 'কম' হলে কী করবেন

প্রশ্ন: আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা কি বেশির ভাগ সকালে খাবারের আগে 4.0mmol/L এর নিচে থাকে?

হ্যাঁ: রাতে গ্রহণ করলে আপনার দীর্ঘ ক্রিয়াশীল ইনসুলিনকে 0.5-1 ইউনিট কমিয়ে দিন। 2-3 দিন অপেক্ষা করুন এবং এখনও পুনরাবৃত্তি করুন 3.9mmol/l বা নীচে।

না: আপনার দীর্ঘ কার্যকর ডোজ একই ছেড়ে দিন।

প্রশ্ন: বেশিরভাগ দিনে দুপুরের খাবারের আগে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা কি 4.0mmol/L এর নিচে থাকে?

হ্যাঁ: প্রাতঃরাশের সাথে আপনার খাবারের অনুপাত হ্রাস করুন। বিকল্পভাবে, ইনসুলিন ছাড়াই মাঝ-সকালে ছোট জলখাবার দেওয়ার কথা বিবেচনা করুন। কি করতে হবে তা নিশ্চিত না হলে আপনার ডায়াবেটিস নার্সের সাথে আলোচনা করুন।

না: সকালের নাস্তার সাথে আপনার অনুপাত একই রাখুন।

প্রশ্ন: আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা কি বেশিরভাগ দিনে চা খাওয়ার আগে 4.0mmol/L এর নিচে থাকে?

হ্যাঁ: দুপুরের খাবারের সাথে আপনার খাবারের অনুপাত কমিয়ে দিন।

বিকল্পভাবে, ইনসুলিন ছাড়াই মধ্য বিকালে ছোট নাস্তা খাওয়ার কথা বিবেচনা করুন। কি করতে হবে তা নিশ্চিত না হলে আপনার ডায়াবেটিস নার্সের সাথে আলোচনা করুন।

না: দুপুরের খাবারের অনুপাত একই রাখুন।

প্রশ্ন: বেশিরভাগ দিনেই কি ঘুমানোর আগে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা 5.0mmol/L এর নিচে থাকে?

হ্যাঁ: চায়ের সাথে খাবারের অনুপাত হ্রাস করার কথা বিবেচনা করুন।

না: চায়ের সাথে অনুপাত একই রাখুন।

প্রশ্ন: আপনি কি কম ব্যায়াম/ক্রিয়াকলাপ অনুসরণ করছেন?

হ্যাঁ: আগে, সময় বা পরে অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেট থাকার কথা বিবেচনা করুন। এটি হয় স্পোর্টস ড্রিংক হিসাবে বা হালকা জলখাবার হিসাবে খাওয়া হতে পারে। ব্যায়াম 2 ঘন্টার মধ্যে হলে বিকল্পভাবে আপনার খাবারের সাথে কম ইনসুলিন দেওয়ার কথা বিবেচনা করুন।

না বা নিশ্চিত না: আরও পরামর্শের জন্য আপনার ডায়াবেটিস নার্স বা খাদ্য বিশেষজ্ঞের সাথে আলোচনা করুন।

প্রশ্ন: আপনি কি গত 2 ঘন্টার মধ্যে একটি সংশোধন ভোজ দিয়েছেন?

হ্যাঁ: কম ইনসুলিন দেওয়ার জন্য আপনার সংশোধন ভোজ সামঞ্জস্য করার কথা বিবেচনা করুন। আপনি যদি অনিশ্চিত হন যে এটি কীভাবে করবেন তা ডায়াবেটিস নার্সের সাথে আলোচনা করুন।

না বা নিশ্চিত না: আলোচনা করতে যোগাযোগ করুন। খাবারের আগে কম হলে বা দিনের মধ্যে বেশ কয়েকবার দলের সাথে আলোচনা করুন কারণ বেসাল ইনসুলিন কমানোর প্রয়োজন হতে পারে।

আপনি যদি আপনার দীর্ঘ কার্যকরী ইনসুলিন নিতে ভুলে যান তবে কী করবেন

প্রশ্ন: আপনি সাধারণত রাতে আপনার দীর্ঘ কার্যকরী ইনসুলিন গ্রহণ করেন?

হ্যাঁ: মনে পড়ার সাথে সাথে স্বাভাবিক ডোজ নিন। রক্তের গ্লুকোজ আরও ঘন ঘন এবং বেশি হলে পরীক্ষা করুন দ্রুত ক্রিয়াশীল ইনসুলিনের সাথে খাবারের সময় 10mmol/l সঠিক। পরের দিন ড্র্যাঁকে ফিরে আসার জন্য প্রতিদিন 2 ঘন্টা করে সময় সামঞ্জস্য করুন।

না: পরবর্তী প্রশ্ন দেখুন।

প্রশ্ন: আপনি সাধারণত সকালে আপনার দীর্ঘ অভিনয় ইনসুলিন আছে?

হ্যাঁ: মিড-ডে-এর আগে আপনার মিস করা ডোজ মনে থাকলে অবিলম্বে আপনার স্বাভাবিক ডোজ নিন।

হ্যাঁ: আপনি যদি মিসড ডোজ মিড-ডে এর পরে মনে করেন, তাহলে সরাসরি আপনার স্বাভাবিক ডোজ নিন। আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা আরও ঘন ঘন পরীক্ষা করুন। দ্রুত অভিনয়কারী ইনসুলিনের সাথে খাবারের সময় ঠিক করুন। পরের দিন আপনার স্বাভাবিক ডোজটি প্রতিদিন 2 ঘন্টা আগে দিন যতক্ষণ না আপনি ড্র্যাঁকে ফিরে আসেন।

আপনি যদি আপনার দ্রুত-প্রভাবিত ইনসুলিন নিতে ভুলে যান তবে কী করবেন

প্রশ্ন: এটা কি খাওয়ার ৩০ মিনিটের মধ্যে?

হ্যাঁ: খাওয়া কার্বোহাইড্রেটের জন্য দ্রুত অভিনয়কারী ইনসুলিন দিন।

না বা নিশ্চিত না: পরবর্তী 4 ঘন্টার জন্য আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা 1 ঘন্টা পরীক্ষণ করুন এবং কার্বোহাইড্রেটযুক্ত অতিরিক্ত খাবার দিন (ইনসুলিন ছাড়া)। দ্রুত ক্রিয়াশীল গ্লুকোজ দিয়ে হাইপোগ্লাইসেমিয়ার চিকিত্সা করুন। আরও পরামর্শের জন্য ডায়াবেটিস টিমকে কল করুন।

ভুল ইনসুলিন দিলে কি করবেন

প্রশ্ন: দীর্ঘস্থায়ী ইনসুলিনের পরিবর্তে আপনি কি দ্রুত প্রভাবিতকারী ইনসুলিন দিয়েছেন?

হ্যাঁ: পরবর্তী 4 ঘন্টার জন্য আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা 1 ঘন্টা পরীক্ষণ করুন এবং কার্বোহাইড্রেটযুক্ত অতিরিক্ত খাবার দিন (ইনসুলিন ছাড়া)। দ্রুত ক্রিয়াশীল গ্লুকোজ দিয়ে হাইপোগ্লাইসেমিয়ার চিকিত্সা করুন। আরও পরামর্শের জন্য ডায়াবেটিস টিমকে কল করুন।

প্রশ্ন: আপনি কি দ্রুত অভিনয়ের ইনসুলিনের পরিবর্তে দীর্ঘ অভিনয় ইনসুলিন দিয়েছেন?

হ্যাঁ: পরামর্শের জন্য ডায়াবেটিস টিমকে কল করুন।

অধ্যায় J

অসুস্থতার সময় ডায়াবেটিস – কেটোনস
(ketones)

জে: অসুস্থতার সময় ডায়াবেটিস - কেটোনস

জে1: কেটোনগুলি বোঝা: কীভাবে কেটোনগুলির চিকিত্সা করা যায় এবং ডিকেএ এড়ানো যায়

ইনসুলিন একটি চাবিকাঠি হিসাবে কাজ করে যাতে গ্লুকোজ রক্ত থেকে কোষে স্থানান্তরিত হয়, যেখানে এটি শক্তির জন্য ব্যবহৃত হয়। আপনার যদি ডায়াবেটিস থাকে এবং পর্যাপ্ত ইনসুলিন না থাকে তবে শরীর সঠিকভাবে গ্লুকোজ ব্যবহার করতে পারে না। তারপরে শরীর তার স্টোর থেকে আরও গ্লুকোজ মুক্ত করার চেষ্টা করে এবং শক্তির জন্য চর্বি ভাঙতে শুরু করে। এটি কিটোন উৎপাদনের দিকে পরিচালিত করে। আপনি যদি কয়েক ঘন্টার বেশি অনাহারে থাকেন তবে শরীরটি কিটোন তৈরি করবে কারণ শরীরে গ্লুকোজ ফুরিয়ে যাবে।

কিটোনগুলি স্বল্পমেয়াদে শরীরকে শক্তি সরবরাহ করে তবে আপনার শরীরকে ইনসুলিনের প্রতি আরও প্রতিরোধী করে তোলে। এর মানে হল যে কার্যকরভাবে কাজ করার জন্য শরীরের সাধারণত স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ইনসুলিনের প্রয়োজন হয়। কেটোনগুলি অ্যাসিড এবং আপনাকে খুব অসুস্থ করে তুলতে পারে। যদি তাদের চিকিত্সা না করা হয় তবে তারা ডায়াবেটিক কেটোসিডোসিস (DKA) হতে পারে। আপনার শরীর প্রস্রাব এবং আপনার শ্বাসের মধ্যে ketones পরিব্রাণ পেতে চেষ্টা করবে। এগুলি পিয়ার ড্রপের সেক্স মিস্ট্রির মতো গন্ধ পায় তবে সবাই কিটোনের গন্ধ পেতে পারে না।

**উচ্চ কেটোন মাত্রার প্রাথমিক শনাক্তকরণ এবং ডায়াবেটিস টিম দ্বারা সমর্থিত
তাৎক্ষণিক ব্যবস্থাপনা সম্ভাব্য কোনো জরুরি পরিস্থিতি বা হাসপাতালে ভর্তি হওয়া
এড়াতে পারে।**

কেটোনগুলি ব্যবস্থাপনাকরতে 24 ঘন্টা পর্যন্ত সময় লাগতে পারে এবং সাধারণত অতিরিক্ত ইনসুলিন ডোজ, খাদ্য এবং তরল গ্রহণের প্রতি যত্নবান পর্যবেক্ষণ এবং নিয়মিত টেলিফোন যোগাযোগের প্রয়োজন হয়। ব্যক্তিগত মূল্যায়ন অপরিহার্য এবং কিছু ক্ষেত্রে হাসপাতালে ভর্তি অনিবার্য হতে পারে।

জে2. এমন পরিস্থিতি যেখানে শরীর প্রচুর পরিমাণে কিটোন তৈরি করতে পারে

উচ্চ HbA1c সহ উপ-অনুকূল ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ:

যখন আপনার HbA1c বেশি থাকে, তখন শরীরে নিয়মিত পর্যাপ্ত ইনসুলিন থাকে না এবং রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশির ভাগ সময় বেশি থাকে। শক্তি হিসাবে ব্যবহার করার জন্য গ্লুকোজ কার্যকরভাবে রক্ত থেকে কোষে প্রবেশ করতে পারে না তাই শরীরে কিটোন তৈরির সম্ভাবনা বেশি থাকে।

অসুস্থতা:

যেসব শিশু ও তরুণ-তরুণীদের ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ অস্টিমাইজ করা হয়েছে তাদের ডায়াবেটিসবিহীন শিশু ও যুবকদের তুলনায় বেশি অসুস্থতা বা সংক্রমণের সম্মুখীন হওয়া উচিত নয়। যাইহোক, এমনকি শৈশবের নিয়মিত অসুস্থতা (যেমন ফ্লু, টনসিলাইটিস বা চিকেন পক্স) ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনাকে আরও চ্যালেঞ্জিং করে তুলতে পারে এবং DKA এর ঝুঁকি বাড়ায়। এর কারণ হল অসুস্থতার সময়, বিশেষত উচ্চ তাপমাত্রার সাথে যুক্ত, শরীর অনেক বেশি পরিশ্রম করে এবং এটি আরও গ্লুকোজের দাবি করে। স্ট্রেস হরমোনের উচ্চ মাত্রার কারণেও রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যায়, যা শরীরকে আরও বেশি নিঃসরণ করতে উৎসাহিত করে। গ্লুকোজ এবং ইনসুলিনের সঠিকভাবে কাজ করা কঠিন করে তোলে। শরীর তখন চর্বি ভেঙে ফেলে যা কেটোনসের দিকে পরিচালিত করে।

অসুস্থতা, অসুস্থতা শুরু হওয়ার আগে, অসুস্থতার সময় এবং পরে বেশ কয়েক দিন ধরে
গ্লুকোজের মাত্রাকে প্রভাবিত করতে পারে এবং তাই অসুস্থ হলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা
এবং কেটোন উভয়ই পর্যবেক্ষণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ

বমি এবং ডায়রিয়ার সাথে যুক্ত অসুস্থতা (যেমন গ্যাস্ট্রোএন্টেরাইটিস) রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমিয়ে দিতে পারে এবং অনাহার থেকে
কেটোন উৎপাদনের দিকে নিয়ে যেতে পারে।

অনাহার/রোজা:

আপনি যদি খাবার মিস করেন, বিশেষ করে কার্বোহাইড্রেট, রক্তে গ্লুকোজ কম থাকলে শরীর স্বাভাবিকভাবেই শক্তির জন্য কেটোন তৈরি করবে। আপনার সন্তান অসুস্থ হলে এটি আরও দ্রুত ঘটতে পারে, বিশেষ করে যদি অসুস্থতা বমি এবং/অথবা ডায়রিয়ার সাথে যুক্ত হয় (যেমন গ্যাস্ট্রোএন্টেরাইটিস)।

মানসিক চাপ:

মানসিক চাপের সময়, স্ট্রেস হরমোনগুলি শরীরকে তার নিজস্ব সঞ্চয়গুলিকে আরও বেশি নির্গত করে এবং শরীরকে ইনসুলিনের প্রতি আরও প্রতিরোধী করে তোলে। ক্ষতিপূরণের জন্য অতিরিক্ত ইনসুলিন না দিলে শরীর কিটোন তৈরি করতে পারে।

বৃদ্ধি এবং বয়ঃসন্ধি:

দ্রুত বৃদ্ধি এবং বয়ঃসন্ধির সময় শরীরের আরও ইনসুলিনের প্রয়োজন হয় কারণ বয়ঃসন্ধি হরমোনগুলি আপনার শরীরকে ইনসুলিনের প্রতি কম প্রতিক্রিয়াশীল করে তোলে।

ব্যায়াম:

ব্যায়ামের জন্য শক্তির প্রয়োজন হয় এবং যদি কার্বোহাইড্রেট থেকে পর্যাপ্ত পরিমাণে গ্লুকোজ না থাকে তবে আরও চর্বি ভেঙে কেটোন তৈরি হবে। ব্যায়াম আপনার জন্য ভালো কিন্তু আপনার রক্তে গ্লুকোজ বেশি বা কম থাকলে এবং কেটোন উপস্থিত থাকলে আপনার কিটোন চলে না যাওয়া এবং রক্তের গ্লুকোজ স্বাভাবিক না হওয়া পর্যন্ত ব্যায়াম করা উচিত নয়।

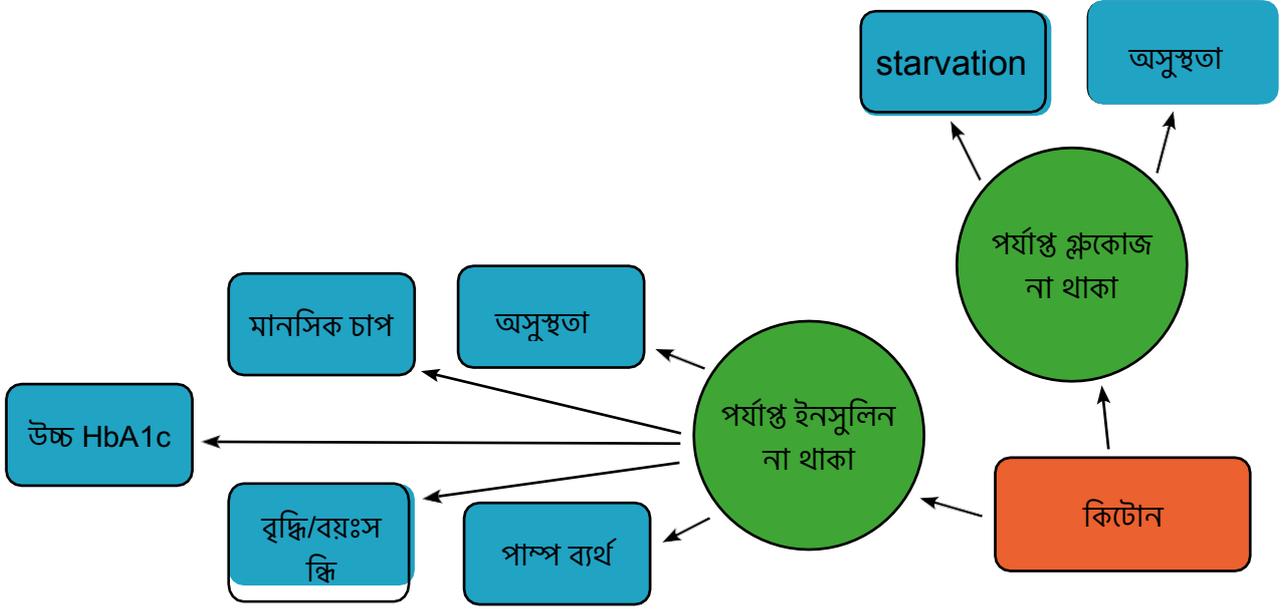
পাম্প ব্যর্থতা:

যখন আপনি একটি পাম্প থাকেন, তখন শরীরে দীর্ঘ ক্রিয়াশীল ইনসুলিন থাকে না, শুধুমাত্র দ্রুত ক্রিয়াশীল ইনসুলিন থাকে। পাম্প থাকা আপনার পাম্পের ইনসুলিন ফুরিয়ে গেলে, আপনার ইনসুলিন খুব বেশি সময় ধরে সংযোগ বিচ্ছিন্ন হয়ে গেলে বা পাম্প ঠিকমতো কাজ না করলে কিটোনস এবং ডিকেএ হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন বা কিটোন সহ বা ছাড়াই উচ্চ রক্তে গ্লুকোজ থাকে তবে সর্বদা বিবেচনা করুন "আমার পাম্প কি কাজ করছে?"

পাম্প ব্যবহারকারীদের অবশ্যই আরও সতর্ক হতে হবে এবং রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বৃদ্ধি পাওয়ার পর কেটোন পরীক্ষা করতে হবে যা পাম্প দ্বারা একটি সংশোধন ডোজ দ্বারা সমাধান করা হয়নি। পাম্প ব্যবহারকারীদের এই নিয়মগুলি অনুসরণ করা উচিত:

- কিটোন পরীক্ষা করুন
- কিটোন উপস্থিত থাকলে পেন ইনজেকশন দ্বারা সংশোধন ডোজ
- একটি নতুন সাইটে পাম্প পরিবর্তন করুন
- আপনার ইনসুলিন ফুরিয়ে গেছে তা পরীক্ষা করুন
- পুরানো ক্যানুলা বাঁকা ছিল না চেক
- আপনার লাইনে বাতাসের জন্য পরীক্ষা করুন
- 2 ঘন্টা পর কেটোন লেভেল 0.6mmol/L বা হ্রাস করা নিশ্চিত করুন

- উন্নতি না হলে ডায়াবেটিস টিমের সাথে যোগাযোগ করুন



J3. কিটোন এড়িয়ে চলা

সাধারণ টিপস:

- নিয়মিত বিরতিতে একটি স্বাস্থ্যকর বৈচিত্র্যময় খাদ্য খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- সঠিক কার্বোহাইড্রেট গণনা অপরিহার্য।
- ইনসুলিন ভুলে যাওয়ার চেষ্টা করবেন না। আপনার প্রতিদিন 4-7 বালুসের লক্ষ্য করা উচিত, খাবারের সাথে বা সংশোধন হিসাবে। ডোজ সাম্প্রতিক গ্লুকোজ স্তর এবং সঠিক কার্বোহাইড্রেট মানের উপর ভিত্তি করে খাওয়া উচিত। আপনার গ্লুকোজ উচ্চতর হলে একটি সংশোধন ডোজ প্রয়োজন হবে।
- দুই সপ্তাহের মধ্যে গড় 8mmol/L বা তার কম গ্লুকোজের লক্ষ্য রাখুন। এর থেকে বেশি হলে আপনার ইনসুলিনের পর্যালোচনার প্রয়োজন হতে পারে। আপনি কি করবেন তা নিশ্চিত না হলে অনুগ্রহ করে ডায়াবেটিস দলের সাথে যোগাযোগ করুন।
- উচ্চতর গ্লুকোজের প্যাটার্ন বা প্রবণতা পরীক্ষা করার জন্য নিয়মিত আপলোড করা ইনসুলিনের পরিবর্তন প্রয়োজন কিনা তা নির্দেশ করতে পারে।

অসুস্থতা ব্যবস্থাপনা:

যদি আপনার সন্তানের বমি হয়, পেটে ব্যথা হয়, দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস নিচ্ছে, তন্দ্রাচ্ছন্ন, বিভ্রান্ত বা ঠাণ্ডা অনুভব করে তাহলে আপনাকে অবশ্যই জরুরি পরামর্শ নিতে হবে

- প্রয়োজনীয় নির্দিষ্ট ডায়াবেটিস ক্রিয়া স্থাপন করতে রক্তের গ্লুকোজ এবং কেটোন পরীক্ষা করুন। অসুস্থতার সময় রক্তের গ্লুকোজ স্বাভাবিক বা বেড়ে যেতে পারে। কিছু পরিস্থিতিতে, বিশেষ করে গ্যাস্ট্রোএন্টেরাইটিস (বমি এবং ডায়রিয়া), অনাহারের কারণে রক্তে গ্লুকোজ কম হতে পারে। এটির জন্য নীচের বর্ণনার থেকে একটু ভিন্ন চিকিত্সার প্রয়োজন।
- শরীর থেকে কিটোন ফ্লাশ করতে এবং হাইড্রেশন বজায় রাখতে প্রচুর পরিমাণে চিনিমুক্ত তরল পান করা অপরিহার্য।
- ইনসুলিনের সাথে মিলে যাওয়া অসুস্থতার সময় খাদ্য বা পানীয় হিসাবে কার্বোহাইড্রেট অপরিহার্য। যদি আপনার শিশু খেতে না পারে, তাহলে আপনার শিশুকে ইনসুলিন সহ চিনিযুক্ত পানীয় (যেমন লুকোজেড, দুধ বা তাজা কমলা) দিন। যদি আপনার সন্তানের পান করতে সমস্যা হয়, তবে তার পরিবর্তে তারা গ্লুকোজ ট্যাবলেট বা মিষ্টি খেতে পারে।
- আপনি না খেয়ে থাকলেও আপনার ইনসুলিন নেওয়া বন্ধ করবেন না। রক্তে গ্লুকোজ কম থাকলে ইনসুলিন কমানোর প্রয়োজন হতে পারে কিন্তু কখনই বন্ধ করা উচিত নয়।
- আপনি যখন অসুস্থ থাকেন তখন সাধারণত আপনার আরও ইনসুলিনের প্রয়োজন হয়। আপনার স্বাভাবিক বেসাল ডোজ বাড়ানোর প্রয়োজন হতে পারে এবং অতিরিক্ত দ্রুত-অভিনয়কারী ইনসুলিন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি নিয়মিত দেওয়া প্রয়োজন হতে পারে।
- অসুস্থতার সময়কালের জন্য আপনার সংশোধনের ডোজ সামঞ্জস্য করার প্রয়োজন হতে পারে।
- আপনি যদি পাস্পে থাকেন তবে সাময়িকভাবে বেসাল রেট বাড়ানোর প্রয়োজন হতে পারে।
- আপনার নির্দিষ্ট লক্ষণগুলির উপর নির্ভর করে আপনাকে আপনার জিপি দেখার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।

J4. কেটোন পর্যবেক্ষণ

একটি রক্তের কিটোন মিটার সর্বদা উপলব্ধ থাকা উচিত। রক্তের কেটোনগুলি আঙুলের কাঁটা দ্বারা পরিমাপ করা হয়। ফলাফল আপনাকে বলে যে কেটোন স্তর স্বাভাবিক বা উন্নত কিনা। **ফলাফল যত বেশি হবে তত দ্রুত আপনাকে কাজ করতে হবে।**



কেটোনগুলি অবশ্যই পরীক্ষা করা উচিত যদি:

- রক্তের গ্লুকোজ নির্বিশেষে আপনার শিশু অসুস্থ বোধ করছে
- যখন রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা 14mmol/L এবং তার বেশি হয়
- আপনার শিশু অসুস্থ বোধ করে বা বমি করেছে
- আপনার সন্তান মানসিক চাপ অনুভব করছে

রক্তের কেটোনের মাত্রা (ট্রাফিক লাইট সতর্কতা):

- **0.6mmol/L এর কম** (স্বাভাবিক)
- **0.6-1.5 mmol/L** (ছোট থেকে মাঝারি উচ্চতা)
- **1.5-2.9 mmol/L** (মাঝারি থেকে বড় উচ্চতা) - জরুরী চিকিৎসা প্রয়োজন
- **3 mmol/L বা তার বেশি** (খুব বড় উচ্চতা) - জরুরী চিকিৎসা প্রয়োজন

J5. কেটোন ব্যবস্থাপনা (অসুস্থ দিবসের নিয়ম)

রক্তের কেটোন এবং রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা পরামর্শ দেওয়া নির্দিষ্ট চিকিৎসা নির্ধারণ করতে সহায়তা করে। নীচের বাস্তুটি নীচের ফ্লো চার্ট এবং টেবিলে আরও বিশদ তথ্য সহ কেটোন পরিচালনার মূল নীতিগুলি হাইলাইট করে। **এই পরামর্শটি যারা একাধিক দৈনিক ইনজেকশন পদ্ধতি এবং ইনসুলিন পাম্প থেরাপি ব্যবহার করে তাদের উপর ভিত্তি করে। বিকল্প ইনসুলিনের রোগীদের জন্য, দ্রুত ক্রিয়াশীল ইনসুলিন ব্যবহার করতে হবে এবং পরামর্শের জন্য ডায়াবেটিস দলের সাথে যোগাযোগ করা উচিত।**

লক্ষ্য অর্জন করা হয়:

- রক্তের গ্লুকোজ মাত্রা 4 -10mmol/L
- রক্তের কেটোন <0.6mmol

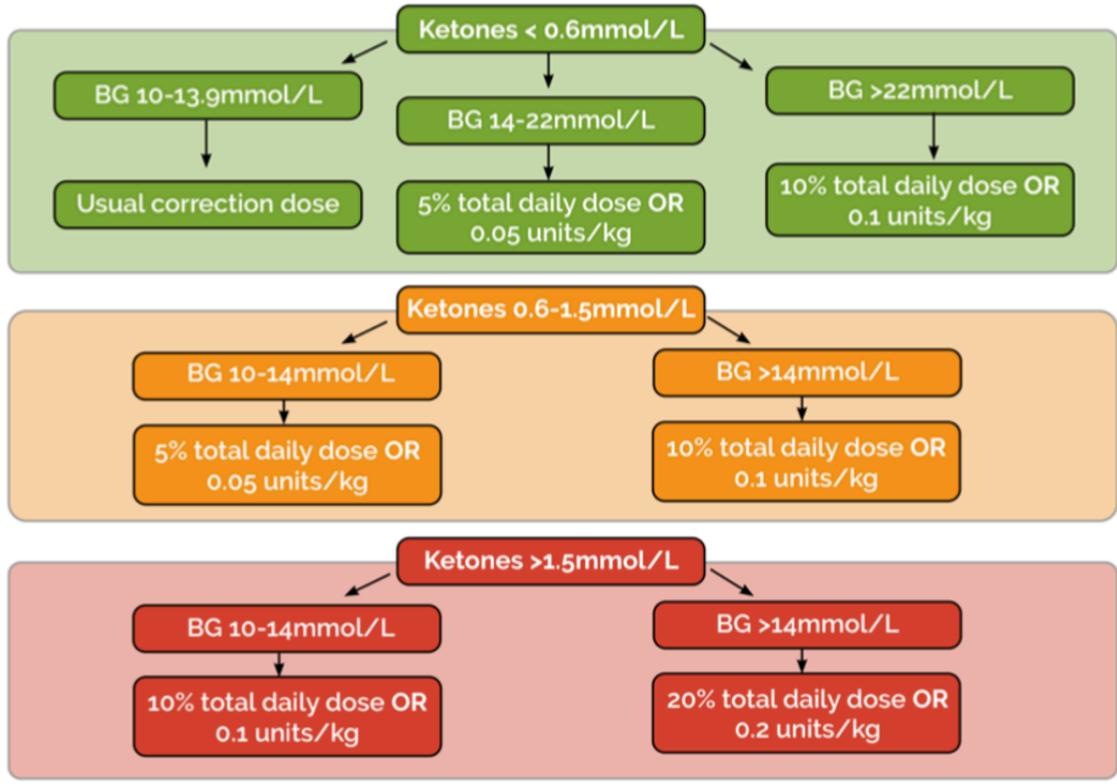
গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

- আপনার রক্তের গ্লুকোজ 14mmol/L হলে কিটোন অবশ্যই পরীক্ষা করা উচিত এবং উপরে অথবা আপনার রক্তের গ্লুকোজ নির্বিশেষে যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন স্তর
- প্রতি 1-2 ঘন্টা অন্তর আপনার রক্তের গ্লুকোজ এবং কিটোন পরীক্ষা করুন।
- আপনার সন্তানের বমি হলে বা ডায়াবেটিস টিমের সাথে জরুরিভাবে যোগাযোগ করুন আপনি একেবারেই অনিশ্চিত। বমি হওয়া DKA এর লক্ষণ হতে পারে।
- না খেয়ে থাকলেও ইনসুলিন বন্ধ করবেন না।
- কিটোন উৎপাদন বন্ধ করার জন্য শরীরের খাদ্য, তরল এবং ইনসুলিন প্রয়োজন। শরীর থেকে কিটোন ফ্লাশ করার জন্য প্রচুর পরিমাণে চিনিমুক্ত তরল পান করুন। অল্প পরিমাণে কার্বোহাইড্রেটযুক্ত খাবারের সাথে প্রতিস্থাপন করুন ক্ষুধার্ত না হলে তরল (যেমন ফলের রস, আইসক্রিম, দই, চিনিযুক্ত পানীয়) পর্যাপ্ত ইনসুলিন সহ।
- অতিরিক্ত ইনসুলিন ডোজ প্রতি 2-4 ঘন্টার মধ্যে দেওয়া উচিত পেন ইনজেকশন যতক্ষণ না গ্লুকোজ স্বাভাবিক হয় এবং কেটোন কম হয় 0.6mmol/L এর চেয়ে আপনি যদি পাম্প থাকেন তবে আপনাকে অবশ্যই প্রথমটি দিতে হবে

কেটোন ব্যবস্থাপনার জন্য ফ্লোচার্ট (অসুস্থ দিন নিয়ম)

সাধারণ নীতি

1. কখনই ইনসুলিন বন্ধ করবেন না
2. আরও ঘন ঘন বিজি এবং কিটোন পর্যবেক্ষণ প্রয়োজন। ketones চেক করুন যদি BG 14 বা তার উপরে বা যদি আপনার সন্তান অসুস্থ বোধ করে।
3. 4-10mmol/L এর মধ্যে BG মাত্রা এবং 0.6mmol/L এর নিচে কেটোনের জন্য লক্ষ্য রাখুন
4. ইনসুলিন চিকিৎসা বিজি এবং কেটোন নম্বর দ্বারা নির্দেশিত হয় যা নীচে বর্ণিত এবং সংশোধন করা হয়েছে নিয়মিত বিজি এবং কেটোন মনিটরিং (আদর্শভাবে 1-2 ঘন্টা) দ্বারা নির্দেশিত কমপক্ষে 2 ঘন্টার ব্যবধানে থাকা উচিত।
5. যদি আপনি একটি পাম্প থাকেন, তাহলে আপনাকে অবশ্যই ধরে নিতে হবে আপনার পাম্প কাজ করছে না যদি আপনার কিটোন থাকে, এবং দিন পাম্প পুনরায় বসার আগে একটি কলম ইনজেকশন।
6. শরীর থেকে কিটোন বের করে দিতে প্রচুর পরিমাণে চিনিমুক্ত তরল পান করুন।
7. যেখানে সম্ভব আপনার স্বাভাবিক খাবার ইনসুলিনের সাথে মিলিত খাবার খান। আপনি যদি খেতে না পারেন তবে খাবার প্রতিস্থাপন করুন অল্প পরিমাণে কার্বোহাইড্রেটযুক্ত তরল এবং পর্যাপ্ত ইনসুলিনের সাথে মেলো।
8. অন্তর্নিহিত অসুস্থতা এবং উপসর্গের চিকিৎসা করুন।



যদি আপনার সন্ধানের বমি হয়, পেটে ব্যথা হয়, দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস হয়, তন্দ্রাচ্ছন্ন হয়, বিভ্রান্ত হয় বা ঠাণ্ডা লাগে, তাহলে আপনাকে অবশ্যই জরুরি চিকিৎসার পরামর্শ নিতে হবে। অতিরিক্ত ইনসুলিন এবং পর্যাপ্ত হাইড্রেশন থাকা সত্ত্বেও যদি কেটোনগুলি 1.5mmol/L থেকে যায় তাহলে জরুরি চিকিৎসার পরামর্শ নিন

কেটোন ব্যবস্থাপনার জন্য টেবিল

রক্তের গ্লুকোজ স্তর (BG)	রক্তের কেটোন স্তর	প্রস্তাবিত কর্ম
BG 10 – 13.9 mmol/L	0.6 mmol/L নিচে (স্বাভাবিক)	<ul style="list-style-type: none"> আপনার লক্ষ্য রক্তের গ্লুকোজ স্তরে ফিরে পেতে স্বাভাবিক সংশোধন ডোজ দিন। BG এবং ketone 2 ঘন্টার মধ্যে পুনরায় পরীক্ষা করুন। যথারীতি ইনসুলিনযুক্ত খাবার খান।
BG 14 - 22 mmol/L	0.6 mmol/L নিচে (স্বাভাবিক)	<ul style="list-style-type: none"> উচ্চ রক্তের গ্লুকোজ মাত্রার জন্য অতিরিক্ত সংশোধন ডোজ প্রয়োজন - মোট দৈনিক ডোজ এর 5% বা 0.05 ইউনিট/কেজি দিন। পাম্প ব্যবহারকারীরা পাম্পের মাধ্যমে অতিরিক্ত ইনসুলিন সরবরাহ করার চেষ্টা করতে পারেন। অতিরিক্ত চিনিমুক্ত তরল দিন। BG এবং ketones 2 ঘন্টার মধ্যে পুনরায় পরীক্ষা করুন। খাওয়ার জন্য কষ্ট হলে ইনসুলিন বা তরল জাতীয় খাবার খান।
BG greater than 22 mmol/L	0.6 mmol/L নিচে (স্বাভাবিক)	<ul style="list-style-type: none"> উচ্চ রক্তের গ্লুকোজ মাত্রার জন্য অতিরিক্ত সংশোধন ডোজ প্রয়োজন - 10% মোট দৈনিক ডোজ বা 0.1 ইউনিট/কেজি দিন। পাম্প ব্যবহারকারীরা পাম্পের মাধ্যমে অতিরিক্ত ইনসুলিন সরবরাহ করার চেষ্টা করতে পারেন। অতিরিক্ত চিনিমুক্ত তরল দিন। BG এবং ketones 2 ঘন্টার মধ্যে পুনরায় পরীক্ষা করুন। স্বাভাবিকভাবে ইনসুলিন বা তরল দিয়ে খাবার খান যদি খেতে সমস্যা হয়।
BG 10 – 14 mmol/L	0.6-1.5 mmol/L (মধ্যপন্থী)	<ul style="list-style-type: none"> অবিলম্বে অতিরিক্ত ইনসুলিন দিন - 5% মোট দৈনিক ডোজ বা 0.05 ইউনিট/কেজি দিন। পাম্প ব্যবহারকারীদের একটি পেন ইনজেকশন এবং পুনরায় সাইট পাম্প ব্যবহার করে অতিরিক্ত ইনসুলিন ডোজ দিতে ক্যানুলা BG এবং ketones 2 ঘন্টার মধ্যে পুনরায় পরীক্ষা করুন। আরও কত ইনসুলিন দিতে হবে তা নিশ্চিত না হলে আরও পরামর্শের জন্য ডায়াবেটিস দলের সাথে যোগাযোগ করুন। অতিরিক্ত চিনিমুক্ত তরল দিন। <p>এই ক্রিয়াকলাপগুলি সত্ত্বেও আপনার সন্তানের উচ্চ-ব্লুংকির বিভাগে খুব দ্রুত অবনতি হতে পারে। বমি বমি ভাব, বমি বা পেটে ব্যথার কোনো লক্ষণ দেখা দিলে অবিলম্বে পরামর্শ নিন বা জরুরি বিভাগে নিয়ে যান।</p>

<p>BG 14 mmol/L এর বেশি</p>	<p>0.6-1.5mmol/L (মধ্যপন্থী)</p>	<ul style="list-style-type: none"> অবিলম্বে অতিরিক্ত ইনসুলিন দিন - 10% মোট দৈনিক ডোজ বা 0.1 ইউনিট/কেজি দিন। পাস্প ব্যবহারকারীদের একটি পেন ইনজেকশন এবং পুনরায় সাইট পাস্প ক্যানুলা ব্যবহার করে অতিরিক্ত ইনসুলিন ডোজ দিতে। BG এবং ketones 2 ঘন্টার মধ্যে পুনরায় পরীক্ষা করুন। আরও কত ইনসুলিন দিতে হবে তা নিশ্চিত না হলে আরও পরামর্শের জন্য ডায়াবেটিস দলের সাথে যোগাযোগ করুন। অতিরিক্ত চিনিযুক্ত তরল দিন। <p>এই ক্রিয়াকলাপগুলি সত্ত্বেও আপনার সন্তানের উচ্চ-ঝুঁকির বিভাগে খুব দ্রুত অবনতি হতে পারে। বমি বমি ভাব, বমি বা পেটে ব্যথার কোনো লক্ষণ থাকলে অবিলম্বে পরামর্শ নিন বা হাসপাতালের জরুরি বিভাগে নিয়ে যান</p>
<p>BG 10-14mmol/L</p>	<p>1.5mmol/L এর চেয়ে বেশি (উচ্চ)</p>	<p>আপনার সন্তানের DKA হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। পেটে ব্যথা এবং বমি হওয়ার লক্ষণগুলি দেখুন।</p> <p>উচ্চ কেটোনের মাত্রা মানে আপনার শিশু আর ক্ষুধার্ত বোধ করবে না কিন্তু আপনাকে অবশ্যই করতে হবে: অতিরিক্ত ইনসুলিন দিন - 10% মোট দৈনিক ডোজ বা 0.1 ইউনিট/কেজি দিন। ডায়াবেটিস দলের সাথে যোগাযোগ করুন। 1 ঘন্টার মধ্যে BG এবং ketones পুনরায় পরীক্ষা করুন। ইনসুলিন সহ চিনিযুক্ত তরল চুমুক দিতে উত্সাহিত করুন।</p> <p>কেটোনস না কমে গেলে দুই ঘন্টা পরে উচ্চতর ইনসুলিন সংশোধন ডোজ পুনরাবৃত্তি করুন। যদি আপনার সন্তানের DKA উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে তাকে অবিলম্বে হাসপাতালের জরুরি বিভাগে নিয়ে যান।</p>
<p>BG 14 mmol/L এর বেশি</p>	<p>অপেক্ষা বৃহত্তর 1.5mmol/L (উচ্চ ঝুঁকি)</p>	<p>আপনার সন্তানের DKA হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। পেটে ব্যথা এবং বমি হওয়ার লক্ষণগুলি দেখুন। যদি উপস্থিত থাকে, আপনার শিশুকে অবিলম্বে হাসপাতালের জরুরি বিভাগে নিয়ে যান।</p> <p>আপনার সন্তান ক্ষুধার্ত নাও অনুভব করতে পারে। তোমাকে অবশ্যই: অতিরিক্ত ইনসুলিন দিন - 20% মোট দৈনিক ডোজ বা 0.2 ইউনিট/কেজি দিন। ডায়াবেটিস দলের সাথে যোগাযোগ করুন।</p> <p>1 ঘন্টার মধ্যে BG এবং ketones পুনরায় পরীক্ষা করুন। ইনসুলিন সহ চিনিযুক্ত তরল চুমুক দিতে উত্সাহিত করুন।</p> <p>2 ঘন্টা পরে ইনসুলিন সংশোধন ডোজ পুনরাবৃত্তি করুন যদি ketones হ্রাস না হয়।</p>

BG মাঝে মাঝে স্বাভাবিকের কাছাকাছি হতে পারে তবে সাধারণত বেশি	3.0mmol/L এর বেশি (গুরুতর ঝুঁকি)	<p>কিটোনের মাত্রা গুরুতরভাবে বেশি। আপনার সন্তানের অবিলম্বে ইনসুলিন প্রয়োজন এবং DKA এর তীব্রতার দ্রুত মূল্যায়ন। অবিলম্বে হাসপাতালের জরুরি বিভাগে নিয়ে যান</p> <p>ডিহাইড্রেটেড হলে এবং দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস নিলে ত্বকের নিচে আরও ইনসুলিন কাজ করবে এবং হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন হবে এমন সম্ভাবনা খুবই কম। রাতে হলে সকাল পর্যন্ত অপেক্ষা না করে অবিলম্বে পরামর্শ নিন।</p>
---	----------------------------------	---

ভোজ গণনার উদাহরণ

আপনি নিম্নলিখিত উপায়ে আপনার সন্তানের মোট দৈনিক ভোজ গণনা করতে পারেন:

- **একাধিক দৈনিক ইনজেকশন** - আপনার সন্তানের প্রতিটি খাবারের জন্য গড় পরিমাণে নভোরাপিডের দীর্ঘ অভিনয় ভোজ যোগ করুন। উদাহরণস্বরূপ, দিনে একবার লেভেমির 10 ইউনিট, প্রাতঃরাশের জন্য 4 ইউনিট নভোরাপিড, দুপুরের খাবারের জন্য 3 ইউনিট এবং সন্ধ্যায় খাবারের জন্য 3 ইউনিট, গড় মোট দৈনিক ভোজ = 10 + 4 + 3 + 3 = 20 ইউনিট
- **পাম্প থেরাপি** - বেসাল রেট এবং প্রদত্ত বোলুসের উপর ভিত্তি করে পাম্প আপনাকে একটি গড় দৈনিক ভোজ দেবে।

আপনি যদি আপনার সন্তানের মোট দৈনিক ভোজ সম্পর্কে নিশ্চিত না হন তবে আপনার সন্তানের ওজন কিলোগ্রামে করুন। বেশিরভাগ শিশুর প্রতি কেজি ওজনের জন্য 1 ইউনিট ইনসুলিন প্রয়োজন। যদি 40kg = TDD হয় 40 একক।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে যদি আপনার সন্তানের উচ্চ HbA1c থাকে বা প্রায়শই ইনসুলিনের ভোজ মিস করে, তাহলে তাদের ওজন ব্যবহার করা তাদের মোট দৈনিক ভোজ অনুমান করার চেয়ে বেশি সঠিক হবে

উদাহরণ

আপনার সন্তানের 38 ডিগ্রি তাপমাত্রা সহ কাশি এবং সর্দির লক্ষণ রয়েছে। আপনি তাদের রক্তের গ্লুকোজ এবং তাদের কেটোন পরীক্ষা করুন।

রক্তে গ্লুকোজ	20 mmol/L
কিটোন	2 mmol/L
মোট দৈনিক ভোজ	50 units
ওজন	50 kg

একটি কলমের মাধ্যমে অতিরিক্ত ইনসুলিন প্রয়োজন। নভোরাপিড মোট দৈনিক ভোজ এর 20% বা তাদের সংখ্যার উপর ভিত্তি করে 0.2 ইউনিট/কেজি প্রয়োজন।

50 ইউনিটের 20% = 10 ইউনিট বা 0.2 x 50 কেজি = 10 ইউনিট

আপনি আপনার সন্তানকে পেন ইনজেকশনের মাধ্যমে 10 ইউনিট নভোরাপিড দেবেন এবং 2 ঘন্টার মধ্যে তাদের রক্তের গ্লুকোজ এবং কিটোনগুলি পুনরায় পরীক্ষা করবেন। পরামর্শের জন্য ডায়াবেটিস টিমকে কল করুন।

২ ঘন্টা পর.....

আপনার সন্তানের তাপমাত্রার উন্নতি হয়েছে এবং তারা কিছুটা ভালো বোধ করছে। আপনি তাদের রক্তের গ্লুকোজ এবং কেটোনগুলি পুনরায় পরীক্ষা করুন।

রক্তে গ্লুকোজ	16 mmol/L
কিটোন	1.2 mmol/L

কেটোনগুলি এখনও উন্নত হওয়ায় আপনাকে এখন অন্য সংশোধন করতে হবে। এবার নভোরাপিডের পরিমাণ মোট দৈনিক ডোজ এর 10% বা তাদের সাম্প্রতিক সংখ্যার উপর ভিত্তি করে 0.1 ইউনিট/কিজ।

50 এককের 10% = 5 একক বা 0.1×50 কিজ = 5 একক

আপনি আপনার সন্তানকে 5 ইউনিট নভোরাপিড দেবেন এবং 2 ঘন্টার মধ্যে আবার পরীক্ষা করবেন। নতুন সংখ্যার সাথে ডায়াবেটিস টিম আপডেট করুন।

J6. ক্ষুধার্ত কিটোন স্বীকৃতি এবং ব্যবস্থাপনা

ক্ষুধার্ত কেটোনগুলি ব্যবস্থাপনাকরা কঠিন হতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনার সন্তানের ডায়রিয়া এবং বমি হয়। এগুলি সাধারণত 1.5mmol/L এর উপরে উঠে না। পরামর্শের জন্য ডায়াবেটিস টিমকে তাড়াতাড়ি কল করুন।

গুরুত্বপূর্ণ দিক:

- যদি আপনার শিশু হাইপোগ্লাইসেমিক (BG <4.0) হয় তাহলে দ্রুত ক্রিয়াশীল গ্লুকোজ দিয়ে যথাযথভাবে চিকিত্সা করুন এবং 15 মিনিট পর BG পুনরায় পরীক্ষা করুন।
- খাবার হিসেবে অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেট দিন, অন্যথায় আপনার শিশুকে নিয়মিত চিনিযুক্ত তরল দিন।
- ইনসুলিন বন্ধ করা উচিত নয় তবে এটি হ্রাস করার প্রয়োজন হতে পারে।
- আপনার সন্তান যদি পাস্পে থাকে তাহলে আমরা অস্থায়ী বেসাল রেট কমানোর সুপারিশ করতে পারি।
- BG এবং ketones প্রতি 2 ঘন্টা পরীক্ষা করা উচিত (যদি না চলমান হাইপোগ্লাইসেমিয়া যেখানে এটি পরীক্ষা করা উচিত এবং হাইপোগ্লাইসেমিয়া সমাধান না হওয়া পর্যন্ত প্রতি 15 মিনিটে চিকিত্সা করা উচিত)।

J7: ডায়াবেটিক কেটোঅ্যাসিডোসিস (DKA)

DKA হল ডায়াবেটিসের একটি অত্যন্ত গুরুতর সম্ভাব্য জটিলতা। কিটোনস হল অ্যাসিড এবং কেটোঅ্যাসিডোসিস বর্ণনা করে যে শরীরে পর্যাপ্ত ইনসুলিন না থাকার কারণে রক্ত কতটা অ্যাসিডিক হয়ে গেছে। কেটোঅ্যাসিডোসিস কয়েক ঘন্টার মধ্যে বিকাশ করতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনি ইনসুলিন পাস্পে থাকেন।

DKA প্রাণঘাতী হতে পারে। প্রাথমিক স্বীকৃতি এবং দ্রুত চিকিত্সা হাসপাতালে ভর্তি এবং শিরায় ইনসুলিন এবং তরল প্রয়োজন এড়াতে পারে। পরামর্শের জন্য ডায়াবেটিস টিমের সাথে যোগাযোগ করুন।

DKA স্বীকৃতি

উচ্চ কেটোন মাত্রা হৃদয়, ফুসফুস, পাচনতন্ত্র এবং মস্তিষ্কের কার্যকারিতাকে প্রভাবিত করে। সবচেয়ে খারাপ পরিস্থিতিতে তারা কোমা এবং মৃত্যুর কারণ হতে পারে।

প্রাথমিক লক্ষণ যে আপনার শিশু কিটোঅ্যাসিডোসিস বিকাশ করছে

- রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বাড়ছে এবং সাধারণত 14 mmol/L এর বেশি
- কিটোন উপস্থিত রয়েছে (মাত্রা যত বেশি হবে DKA এর ঝুঁকি তত বেশি)
- বিভ্রান্তি
- ক্লান্তি
- তৃষ্ণা বেড়েছে
- পানিশূন্য হয়ে পড়ছে

আপনার সন্তানের কেটোঅ্যাসিডোসিস হয়েছে বা বিকাশ করছে এমন দেরিতে লক্ষণ

*** জরুরী চিকিৎসার দৃষ্টি আকর্ষণ করুন**

- বমি বমি ভাব
- বমি
- মাথাব্যথা
- পেটে ব্যথা
- নিঃশ্বাসে অ্যাসিটোন/পিয়ার ড্রপের গন্ধ (মনে রাখবেন সবাই কিটোনের গন্ধ নিতে পারে না)
- গভীর / দীর্ঘশ্বাস নিঃশ্বাস

ଅଧ୍ୟାୟ K

ଭବିଷ୍ୟତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

K: ভবিষ্যতের স্বাস্থ্য

ভূমিকা:

অনেক যুবক এবং তাদের পরিবার ডায়াবেটিসের সম্ভাব্য দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব সম্পর্কে তথ্য জানতে চায়। 4 থেকে 10 mol/L এর মধ্যে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নির্ধারণের লক্ষ্য ডায়াবেটিস টিমের সাথে কাজ করা এই জটিলতাগুলির ঝুঁকিকে উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস করবে।

নির্ণয়ের সময়, বাবা-মা ইন্টারনেটে অনুসন্ধান করতে পারেন এবং এই সমস্যাগুলি সম্পর্কে সমস্ত পড়তে পারেন এবং চিন্তিত হতে পারেন। এই ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করার জন্য ডায়াবেটিস টিম এখানে রয়েছে। অনুগ্রহ করে দলের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করুন - শুরু থেকে যেখানে সম্ভব সেখানে রক্তের গ্লুকোজকে লক্ষ্য সীমার মধ্যে রেখে আপনি কীভাবে এই ঝুঁকিকে খুব কম মাত্রায় কমাতে পারেন তা বোঝা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ।

পটভূমি:

শরীরটি রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা 4-7mmol/L এর মধ্যে রাখার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। যদি দীর্ঘ সময় ধরে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি থাকে বা রক্তে গ্লুকোজের বড় পরিবর্তন হয়, তবে এটি রক্তনালীগুলিকে জ্বালাতন করতে পারে এবং ক্ষতি করতে পারে, বিশেষ করে ছোট জাহাজ যেমন চোখ এবং কিডনিতে দেখা যায়। তারা রক্তপাত করতে পারে এবং ছোট জমাট বাঁধতে পারে।

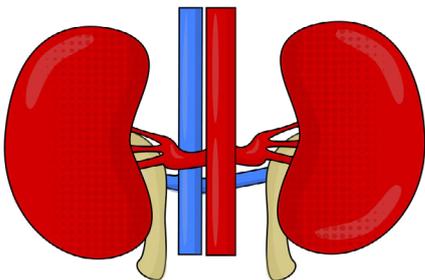
মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে (ডিসিসিটি) একটি গবেষণায় খুব স্পষ্টভাবে দেখা গেছে যে বেশিরভাগ সময় লক্ষ্যমাত্রার পরিসরে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বজায় রাখা সত্যিই সমস্ত জটিলতার ঝুঁকি হ্রাস করে এবং এই প্রভাব বহু বছর ধরে স্থায়ী হয়।

HbA1c পরীক্ষা হল গ্লুকোজ মাত্রার চিহ্নিতকারী; 48mmol/mol বা 6.5% এর কাছাকাছি যা প্রচুর হাইপোগ্লাইসেমিয়া ছাড়াই স্বাস্থ্যের জন্য তত বেশি উপকারী, আপনার ডায়াবেটিস 2 বছর, 20 বছর বা তার পরেও। এমনকি যদি আপনার উচ্চ HbA1c-এর সময়কাল থাকে, তবে আপনার দীর্ঘমেয়াদী সমস্যার ঝুঁকি কমাতে উন্নতি করা মূল্যবান।

নেফ্রোপ্যাথি (কিডনি)

কিডনিতে সমস্যা হওয়ার প্রথম লক্ষণগুলির মধ্যে একটি হল প্রস্রাবে প্রোটিন ফুটো হয়ে যাওয়া। বছরে একবার এটির জন্য প্রস্রাব পরীক্ষা করা হবে।

কিডনি সমস্যার আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ হল রক্তচাপ বেড়ে যাওয়া। এটি ক্লিনিকে পরীক্ষা করা উচিত এবং যদি এটি উল্লেখযোগ্যভাবে বেশি হয় তবে ওষুধের প্রয়োজন হবে।



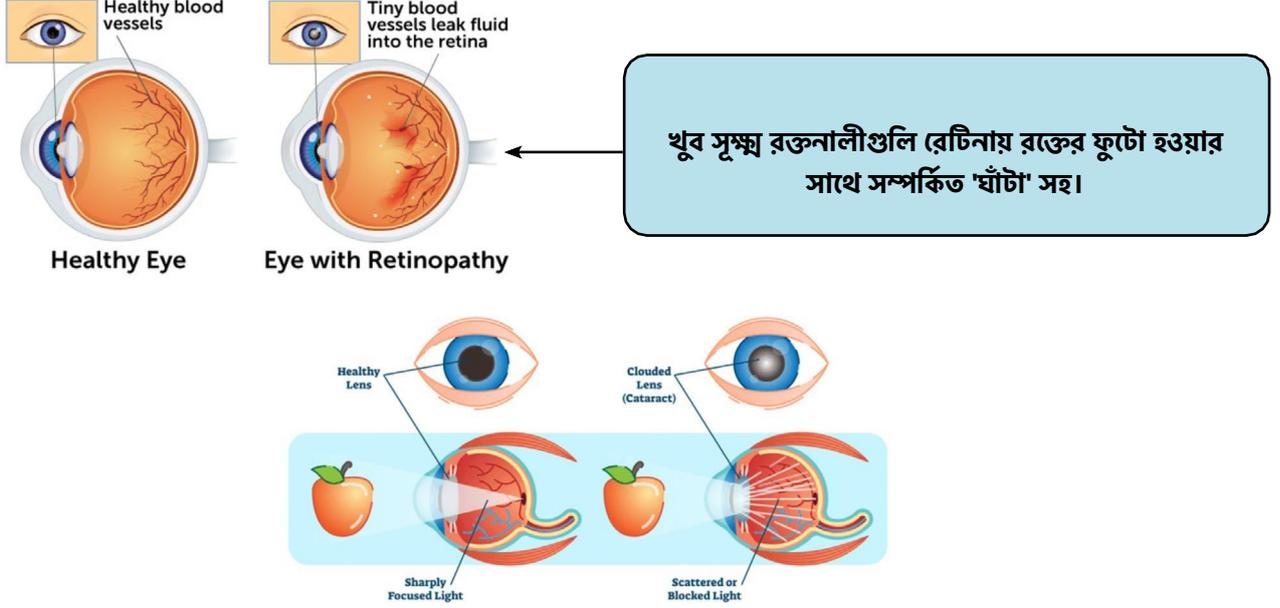
কিডনি বর্জ্য পরিব্রাণ পেতে আপনার রক্ত ফিল্টার; যদি এটি করা বন্ধ করে দেয়, তাহলে আপনার ডায়ালিসিস বা ট্রান্সপ্লান্টের প্রয়োজন হতে পারে।

এই সমস্যাগুলির ঝুঁকি কমাতে এটি গুরুত্বপূর্ণ:

- রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণ যতটা সম্ভব লক্ষ্য সীমার মধ্যে রাখুন
- ধূমপান এড়িয়ে চলুন। ধূমপান যথেষ্ট ঝুঁকি বাড়ায়।
- আপনার উচ্চতার জন্য একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন।

রেটিনোপ্যাথি (চোখ)

চোখের পিছনের ছোট রক্তনালীগুলি রক্তে গ্লুকোজের উচ্চ মাত্রা এবং রক্তে গ্লুকোজের বড় পরিবর্তনের কারণে ক্ষতির ঝুঁকিতে থাকে। সময়ের সাথে সাথে, এটি চোখের পিছনে (রেটিনা) রক্তের ফুটো হতে পারে এবং আপনার দেখার ক্ষমতাকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।



ঝুঁকি কমানোর জন্য এবং যদি কোনো সমস্যা শনাক্ত করা হয় তাহলে তা বন্ধ করতে গুরুত্বপূর্ণ:

- রক্তের গ্লুকোজ যতটা সম্ভব লক্ষ্য সীমার মধ্যে বজায় রাখুন, যদি এটি কিছু সময়ের জন্য বেশি থাকে তবে এটি ধীরে ধীরে হ্রাস করুন। আপনার ডায়াবেটিস দলের সাথে এটি আলোচনা করুন।
- ধূমপান এড়িয়ে চলুন।
- যদি স্বীকৃত হয়, তবে এটি একটি লেজার ব্যবহার করে চিকিৎসা করা যেতে পারে তবে সম্ভব হলে জটিলতা এড়ানোর চেষ্টা করা ভাল।

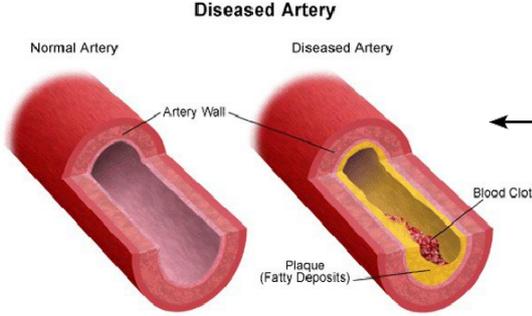
নিউরোপ্যাথি (স্নায়ু)

আপনার শরীরে স্নায়ু সরবরাহের সাথে সম্পর্কিত সমস্যাগুলি শৈশবে খুব কমই দেখা যায় তবে খুব ধীরে ধীরে দেখা দিতে পারে:

- আপনার পা এবং বাহুর দীর্ঘ স্নায়ুগুলি 'স্পর্শ এবং সংবেদন' অনুভব করার ক্ষমতা হারাতে পারে। এটি ছোট জিনিসগুলিকে অনুভব করা এবং তোলা কঠিন করে তুলতে পারে এবং আপনি লক্ষ্য না করেই পাথর বা কাঁচের টুকরো মতো ধারালো বস্তুর উপর পদদলিত করতে পারেন।
- আপনার পেটের স্নায়ুগুলি প্রভাবিত হতে পারে, এটি সঠিকভাবে খালি করতে অক্ষম হয়ে অসুস্থতা, ব্যথা এবং সবচেয়ে খারাপ, ঘন ঘন বমি হওয়ার অনুভূতির দিকে পরিচালিত করে।

রক্তনালী

আপনার শরীরের বড় রক্তনালীগুলি চর্বি সংগ্রহ করতে পারে যা রক্তনালীগুলিকে সংকুচিত করে এবং হার্টের ক্ষতির ঝুঁকি বাড়ায়। ডায়াবেটিস আছে কি না তা প্রত্যেকের জন্যই গুরুত্বপূর্ণ এবং প্রতি বছর কোলেস্টেরল (চর্বি) মাত্রার জন্য রক্ত পরীক্ষা করা হয়।



নব ধমনী: ছবি দেখায় যে দেয়াল ঘন হয়ে যাওয়া এবং রক্তের জমাট বাঁধার সাথে কীভাবে ক্ষতি হতে পারে। এটি রক্তকে সহজেই শরীরের চারপাশে ভ্রমণ করতে বাধা দিতে পারে।

মানুষের ধমনী: ছবিটি দেখায় যে দেয়াল ঘন হয়ে যাওয়া এবং রক্ত জমাট বাঁধার সাথে কীভাবে ক্ষতি হতে পারে। এটি রক্তকে সহজেই শরীরের চারপাশে ভ্রমণ করতে সক্ষম হতে বাধা দিতে পারে

- ধূমপান এড়িয়ে চলুন এবং আপনি যদি ধূমপান শুরু করেন বা ধূমপায়ী পরিবেশের সংস্পর্শে আসেন তবে বন্ধ করার জন্য সর্বাঙ্গিক প্রচেষ্টা করুন।
- প্রতিদিন আপনার 5টি ফল এবং সবজি সহ স্বাস্থ্যকর খাবার পছন্দ করুন।
- লক্ষ্য সীমার মধ্যে রক্তের গ্লুকোজ মাত্রা রাখা লক্ষ্য।
- প্রতিদিন 60 মিনিট সক্রিয় থাকার চেষ্টা করুন। শারীরিক কার্যকলাপ এবং ব্যায়াম সম্পর্কে বিভাগ G1 এবং G2 দেখুন।

যৌন স্বাস্থ্য

আপনি প্রাপ্তবয়স্ক জীবনে পৌঁছানোর সাথে সাথে স্বাভাবিক যৌন সম্পর্কের ক্ষমতা ক্রমশ গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে।

মহিলাদের ক্ষেত্রে, উচ্চ গ্লুকোজ মাত্রা গর্ভাবস্থায় ক্ষতিকারক হতে পারে। আপনি যদি সন্তান নেওয়ার পরিকল্পনা করেন তবে আপনার গর্ভবতী হওয়ার আগে আপনার ডায়াবেটিস টিমের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ডায়াবেটিস আক্রান্ত মহিলাদের জন্য একটি বিশেষজ্ঞ প্রি-কনসেপশন ক্লিনিক রয়েছে যা লক্ষ্য গ্লুকোজের মাত্রা রাখতে সহায়তা করে। এটি করার মাধ্যমে, আপনি একটি সুস্থ গর্ভধারণ করতে পারেন এবং একটি সুস্থ শিশুর জন্ম দিতে পারেন। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি গর্ভবতী, অনুগ্রহ করে অবিলম্বে আমাদের জানান যাতে আপনার একটি পরীক্ষা করা যায়, উপযুক্ত পরামর্শ দেওয়া হয় এবং উপযুক্ত হলে বিশেষজ্ঞের প্রসবপূর্ব ক্লিনিকে রেফার করা হয়।

উচ্চ রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পুরুষদের জন্য ইরেকশন অর্জনে অসুবিধার সাথে যুক্ত হতে পারে এবং ডায়াবেটিসে আক্রান্ত পুরুষ ও মহিলা উভয়ের যৌন জীবনকে প্রভাবিত করতে পারে। সমস্যা দেখা দিলে চিকিৎসা পাওয়া যায়।

আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে দয়া করে আপনার ডায়াবেটিস টিমের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করুন।

K2: গবেষণা

ডায়াবেটিস গবেষণায় অংশ নেওয়ার সুযোগ হতে পারে যদি আমরা মনে করি আপনি বা পরিবারের কোনো সদস্য আমাদের অধ্যয়নের জন্য উপযুক্ত হতে পারেন, আমরা আরও তথ্যের জন্য আপনার সাথে যোগাযোগ করব।

একটি গবেষণায় অংশ নেওয়া সম্পূর্ণরূপে স্বেচ্ছায় এবং আপনাকে বয়সের উপযুক্ত তথ্য দেওয়া হবে এবং অংশগ্রহণ করতে সম্মত হওয়ার আগে আমাদের গবেষণা দলের একজন সদস্যের সাথে অধ্যয়ন নিয়ে আলোচনা করার সুযোগ পাবেন।

আপনি যদি সিদ্ধান্ত নেন যে আপনি অংশ নিতে চান না আপনার ক্লিনিক্যাল কেয়ার অব্যাহত থাকবে এবং নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত হবে না। কোনো গবেষণায় অংশ নিতে আপনাকে কখনই চাপ দেওয়া হবে না।

অধ্যয়নে অংশ নেওয়া আপনাকে ডায়াবেটিস পরিচালনার নতুন উপায় চেষ্টা করার সুযোগ দিতে পারে, আমাদের বিভিন্ন ধরনের ডায়াবেটিস সম্পর্কে আরও জানতে সাহায্য করতে পারে এবং ভবিষ্যতে নতুন চিকিত্সা উপলব্ধ হতে সাহায্য করতে পারে।

K3: Useful web addresses/দরকারী ওয়েব ঠিকানা

General/ সাধারণ

DigiBete	www.digibete.org
Diabetes UK	www.diabetes.org.uk/
Juvenile Diabetes Research Foundation	www.jdrf.org.uk/
Lenny the lion teaching site:	www.lenny-diabetes.com/
Change for life-health advice.	www.nhs.uk/Change4Life

Medical alert wearables/মেডিকেল সতর্কতা পরিধানযোগ্য

Medi tag alert bracelets	www.medi-tag.co.uk
Universal medical ID	www.identifyYourself.com
Medical tags	www.medicaltags.co.uk
The ID band company	www.theidbandco.com

Insulin pump accessories/ইনসুলিন পাম্প আনুষঙ্গিক

www.funkypumpers.com
www.diabete-ezy.com