



NW London

know diabetes

ডায়াবেটিস ব্যাখ্যা করা হয়েছে

ডায়াবেটিস মেলিটাস হল একটি সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা। ইউকে-তে প্রায় 3.6 মিলিয়ন মানুষের ডায়াবেটিস ধরা পড়েছে যা হল প্রতি 100 জনের মধ্যে প্রায় 6 জন। যাদের রোগ এখনও ধরা পড়েনি এবং যারা জানেন না যে, তাদের ডায়াবেটিস আছে, তাদেরকে অন্তর্ভুক্ত করা হলে এই সংখ্যাটি 4 মিলিয়নের বেশি হয়ে যাবে।

ডায়াবেটিস মেলিটাস হল একটি স্বাস্থ্য সমস্যা যেখানে রক্তে গ্লুকোজ (শর্করা)-এর পরিমাণ খুব বেশি থাকে, কারণ শরীর এটিকে যথাযথভাবে ব্যবহার করতে পারে না।

পাঁউরুটি, ভাত, আলু, চাপাটি, মিষ্টি আলু ও কাঁচকলার মত শর্করায়ুক্ত খাবার, চিনি ও অন্যান্য মিষ্টি খাবার হজম হয়ে তা থেকে গ্লুকোজ উৎপন্ন হয় এবং যকৃত থেকেও তা পাওয়া যায় যা গ্লুকোজ উৎপাদন করে।

ইনসুলিন জীবনের জন্য অপরিহার্য। এটি হল অগ্ন্যাশয়ের দ্বারা উৎপাদিত একটি হরমোন, যা গ্লুকোজকে কোষে প্রবেশ করতে সাহায্য করে, যেখানে এটি শরীরের দ্বারা শক্তির জন্য ব্যবহৃত হয়।

চিকিৎসা না করানো ডায়াবেটিসের প্রধান লক্ষণগুলি হল তেষ্ঠা বেড়ে যাওয়া, সবসময় টয়লেট যাওয়া (বিশেষতঃ রাতে), অত্যন্ত বেশি ক্লান্তি, ওজন কমা, জননাঙ্গে চুলকানি অথবা পায়ে ক্ষত ও ঝাপসা দৃষ্টির নিয়মিত পর্ব।

দু'টি প্রধান ধরনের ডায়াবেটিস আছে

- টাইপ 1 ডায়াবেটিস
- টাইপ 2 ডায়াবেটিস (ডায়াবেটিস থাকা প্রতি দশজনের মধ্যে নয়জন ব্যক্তির টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে)

টাইপ 1 ডায়াবেটিস দেখা দেয়, যদি শরীর কোন ইনসুলিন উৎপাদন করতে অক্ষম হয়। এই ধরনের ডায়াবেটিস সাধারণতঃ 40 বছর বয়সের আগে দেখা দেয়। এর চিকিৎসা করা হয় ইনসুলিন ইনজেকশন ও খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে এবং নিয়মিত শরীরচর্চার পরামর্শ দেওয়া হয়।

টাইপ 1 ডায়াবেটিস দেখা দেয় যখন অগ্ন্যাশয়ের ইনসুলিন-উৎপাদনকারী কোষগুলি নষ্ট হয়ে যায়। কেউ নিশ্চিতভাবে জানে না যে এটা কেন হয়, তবে কোষগুলির ক্ষতি খুব সম্ভবতঃ রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার একটি অস্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া যা কোনো ভাইরাস বা অন্য সংক্রমণের দ্বারা সূচনা হতে পারে। টাইপ 1 ডায়াবেটিস কখনও কখনও বংশ পরম্পরায় চলে, যা জিনগত প্রভাবের ইঙ্গিত করে। এই ধরনের ডায়াবেটিস সাধারণত অল্পবয়স্ক মানুষদের প্রভাবিত করে।

টাইপ 2-কে 'পরিপক্বতার সূচনার' ডায়াবেটিস বলা হত, কারণ এটা সাধারণতঃ মধ্যবয়সী বা বয়স্ক মানুষদের মধ্যেই দেখা যায়, যদিও এটা কখনও কখনও এবং ক্রমশঃ বেশি পরিমাণে অল্পবয়সীদের মধ্যেও ঘটে। টাইপ 2 ডায়াবেটিস দেখা দিলেও শরীর তখনও কিছুটা ইনসুলিন উৎপাদন করতে পারে, কিন্তু তার পরিমাণ যথেষ্ট হয় না, অথবা তখন উৎপন্ন হওয়া ইনসুলিন যথাযথভাবে কাজ করে না (ইনসুলিন প্রতিরোধ নামে পরিচিত)। এই ধরনের ডায়াবেটিস সাধারণতঃ 40 বছরের বেশি বয়সের ব্যক্তিদের মধ্যে দেখা দেয়, যদিও এটা 40 বছর বয়সের আগেও হতে পারে। যাদের ওজন খুব বেশি, বিশেষতঃ তাদের ক্ষেত্রে টাইপ 2 ডায়াবেটিস দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা আছে। এটা বংশগতভাবে চলতে থাকে এবং দক্ষিণ এশীয় ও আফ্রিকান-ক্যারিবিয়ান সম্প্রদায়গুলির মধ্যে বেশি সাধারণভাবে দেখা যায়, যেখানে এটা সাধারণতঃ 25 বছরের বেশি বয়সের মানুষদের মধ্যে দেখা যায়।

শুধুমাত্র খাদ্যাভ্যাস ও শরীরচর্চার মাধ্যমে অথবা খাদ্যাভ্যাস, শরীরচর্চা ও ট্যাবলেট অথবা খাদ্যাভ্যাস, শরীরচর্চা ও ইনসুলিন ইনজেকশনের মাধ্যমে টাইপ 2 ডায়াবেটিসের চিকিৎসা করা হয়। উভয় ধরনের ডায়াবেটিসের চিকিৎসার প্রধান লক্ষ্য হল যথাসম্ভব স্বাভাবিকের কাছাকাছি রক্তের গ্লুকোজ ও রক্তচাপের মাত্রা অর্জন করা।

সুস্থ জীবনশৈলীর সঙ্গে একসাথে, এটি সুস্থতার উন্নতি ঘটাতে সাহায্য করে এবং চোখ, কিডনি, স্নায়ু, হৃদপিণ্ড ও প্রধান ধমনীগুলির দীর্ঘকালীন ক্ষতির বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়।

কিছু ব্যক্তি টাইপ 2 ডায়াবেটিসকে ভুলভাবে 'হালকা' ডায়াবেটিস হিসেবে বর্ণনা করেন। হালকা ডায়াবেটিস বলে কোনো জিনিস নেই। সব ডায়াবেটিসকেই গুরুত্ব সহকারে নেওয়া উচিত, নিয়মিতভাবে পর্যবেক্ষণ করা উচিত এবং যথাযথভাবে চিকিৎসা করা উচিত।

ডায়াবেটিস ইউকে(UK) '[আপনার ঝুঁকিগুলি জানেন?](#)' নামের একটি বিনামূল্য ক্যালকুলেটর প্রকাশ করেছে যা আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস দেখা দেওয়ার ঝুঁকি হিসাব করে।

এই ভিডিওটি এছাড়াও ভালভাবে ব্যাখ্যা করে যে "[ডায়াবেটিস কেন হয়?](#)"

ডায়াবেটিসের অন্যান্য কারণ

ডায়াবেটিসের অন্য কিছু অনেক বিরল কারণও আছে।

এর অন্তর্ভুক্ত হল:

- অগ্ন্যাশয় গ্রন্থির কোন সমস্যা, যেমন দীর্ঘমেয়াদী প্যানক্রিয়াটাইটিস
- স্টেরয়েড-এর মত ওষুধগুলির কারণে ঘটা ডায়াবেটিস
- সিস্টিক ফাইব্রোসিস-এর মত অন্য কোন স্বাস্থ্য সমস্যা অথবা কুশিং সিনড্রোম-এর মত একটি এন্ডোক্রিন স্বাস্থ্যসমস্যার অংশ হিসেবে হওয়া ডায়াবেটিস।
- মোনোজিনিক ডায়াবেটিস, যা একটি সুনির্দিষ্ট জিনের ক্রটির সাথে সংশ্লিষ্ট, এবং সাধারণতঃ পারিবারিক ইতিহাসের সাথে জোরালোভাবে সম্পর্কিত। ডায়াবেটিস জিন্স (Diabetes genes) একটি চমৎকার সাইট যা প্রচুর পরিমাণে তথ্য প্রদান করে।
<http://www.diabetesgenes.org>.
- নিওন্যাটাল ডায়াবেটিস হল একটি নির্দিষ্ট ধরনের ডায়াবেটিস যা 6 মাস বয়সের আগে হয়।
- ল্যাটেন্ট অনসেট অটোইমিউন ডায়াবেটিস অফ অ্যাডাল্টহুড (LADA), যা টাইপ 1 ডায়াবেটিসের মতই একটি অটোইমিউন স্বাস্থ্যসমস্যা, কিন্তু এটা বেশি বয়সে দেখা দেয় এবং তুলনামূলকভাবে দ্রুত (কিন্তু অবিলম্বে নয়) ইনসুলিনের প্রয়োজন হয়, সাধারণতঃ রোগনির্ণয়ের এক বছরের মধ্যেই, বা কখনও কখনও আরো দ্রুত তা হয়।
- জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস হল এমন একটি ডায়াবেটিস যা কিছু মহিলার ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থায় হয়, এবং সন্তানের জন্মের পরে সেরে যায়। জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস আছে এমন ব্যক্তিদের জীবনের পরবর্তী অংশে টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার বেশি সম্ভাবনা আছে।

টাইপ 2 ডায়াবেটিস বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য এখানে যান: [টাইপ 2 ডায়াবেটিস](#)