

ডায়াবেটিস

ডায়াবেটিস

বর্তমান বিশ্বে জনস্বাস্থ্যের জন্য যে রোগসমূহ হুমকি স্বরূপ, ডায়াবেটিস তার মধ্যে অন্যতম। মানুষের শরীরের রক্তে শর্করা (গ্লুকোজ) অতিরিক্ত মাত্রায় বেড়ে গিয়ে প্রয়োজনীয় ইনসুলিন নামক হরমোন কমে যাওয়ায় এ রোগ হয়ে থাকে। যারা কায়িক পরিশ্রম কম করেন এবং অতিরিক্ত খাবার গ্রহণ করেন তাদের এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে। তবে কোন কোন ক্ষেত্রে বাবা, মা বা পরিবারের অন্য কোন সদস্যের ডায়াবেটিস থাকলে পরবর্তী প্রজন্মের এ রোগ হতে পারে। গর্ভকালীন সময়েও এই রোগ হতে পারে। খালি পেটে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ৭ মিলিমোল/লিটার বা তার বেশি হলে এবং খাবার ২ ঘণ্টা পর এ মাত্রা ১১.১ মিলি/লিটার বা তার বেশি হলে একজন ব্যক্তি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত বলে বিবেচিত হয়। বর্তমান বিশ্বে প্রতি ১১ জনে একজন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত। এ রোগে আক্রান্তদের হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক বা মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ, অন্ধত্ব, কিডনি অচল হওয়া এবং অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ কেটে ফেলার মতো ঝুঁকি থাকে।

লক্ষণসমূহ:

- ◆ ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া
- ◆ অতিরিক্ত তৃষ্ণা পাওয়া এবং মুখ শুকিয়ে যাওয়া
- ◆ অনেক অবসাদ বা দুর্বলতা বোধকরা এবং কাজের প্রতি আগ্রহ কমে যাওয়া
- ◆ অতিরিক্ত ক্ষুধা এবং মিষ্টি জাতীয় খাবারের প্রতি আগ্রহ বেড়ে যাওয়া
- ◆ স্বপ্ন সময়ে দেহের ওজন কমে যাওয়া
- ◆ চোখে ঝাপসা দেখা