

- ◆ অন্যান্য রোগের সংক্রমণ বেড়ে যাওয়া এবং
- ◆ যেকোনো আঘাত জনিত ক্ষত শুকাতে বেশী সময় লাগা ইত্যাদি

ডায়াবেটিস হওয়ার কারণসমূহ:

ডায়াবেটিস সাধারণতঃ ৩০ বছরের উপরের বয়সের মানুষের মধ্যে বেশী দেখা দেয়। উচ্চতা অনুপাতে ওজন বেশি, অতিরিক্ত মেদ-ভুঁড়ি, মানসিক দুশ্চিন্তা, ধূমপানসহ বিভিন্ন মাদক দ্রব্যের প্রতি আশক্তি, কায়িক পরিশ্রম, ব্যায়াম ও হাঁটাইটি না করা ইত্যাদি কারণে ডায়াবেটিস হয়ে থাকে। এছাড়া বংশগত কারণ, কিছু দুরারোগ্য ব্যাধি যেমন থাইরয়েডের রোগ, প্যানক্রিয়াসের রোগ ইত্যাদি, নিয়মিত স্টেরয়েড জাতীয় ঔষধ সেবন, অধিক সন্তান জন্মদানকারী মা, যাদের রক্তের কোলেস্টেরল অনেক বেশী, অপুষ্টি ইত্যাদি কারণেও ডায়াবেটিস হতে পারে। গর্ভকালীন সময়েও অনেক সময় রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যেতে পারে। কিন্তু সন্তান জন্ম দানের পর সচরাচর তা সেরে যায়। কিন্তু সচেতন না থাকলে পরবর্তীতে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়।

চিকিৎসা এবং নিয়ন্ত্রণের উপায়সমূহ:

নীরব ঘাতক ব্যাধি ডায়াবেটিস থেকে মুক্ত থাকতে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা একান্ত প্রয়োজন। নিয়মিত ও পরিমিত খাবার গ্রহণ এবং সুশৃঙ্খল জীবনযাপনের মাধ্যমে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। দিনে কমপক্ষে আধাঘন্টা হাঁটার অভ্যাস করা, অতিরিক্ত ও অসময়ে ঘুমের অভ্যাস পরিহার করা এবং অতিরিক্ত চর্বি, তৈলাক্ত ও মিষ্টি জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। প্রতি ৬ মাস পর পর রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ নির্ণয়ের জন্য চিকিৎসকের সহায়তা গ্রহণ করতে হবে।

ডায়াবেটিস রোগ আক্রান্তদের করণীয়:

পরিমিত খাদ্য গ্রহণ, কায়িক পরিশ্রম যেমন দৈনন্দিন কাজ-কর্ম, নিয়মানুযায়ী হাঁটা ও ব্যায়াম করা, উচ্চতা অনুযায়ী শরীরের ওজন সঠিক রাখা, নিয়মিত রক্তের সুগারের পরিমাণ নির্ণয় করা ইত্যাদি ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে কার্যকর ভূমিকা রাখে। এরপরেও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে না থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ সেবন বা ইনসুলিন ইঞ্জেকশন নিতে হবে। ডায়াবেটিস রোগীর যে কোন ক্ষত সাধারণতঃ দেৱীতে শুকায়। তাই সতর্ক থাকতে হবে যেন শরীরে কোন ক্ষত না হয়। ধূমপান, মদ্যপান বা সাদাপাতা-জর্দা দিয়ে পান খাওয়ার অভ্যাস চিরতরে পরিত্যাগ করতে হবে। রোজার সময় বা অসুস্থতার সময় (যেমন- জ্বর, ডায়রিয়া, বমি) খাওয়ার ঔষধ বা ইনসুলিনের মাত্রা চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী পুনর্নির্ধারণ করে নেয়া একান্ত প্রয়োজন। ডায়াবেটিস রোগীদের খাদ্য তালিকায় কম ক্যালোরি যুক্ত খাদ্য যেমন প্রচুর পরিমাণে শাক-সবজি (মাটির নিচে হয় এমন সবজি বাদে), সব ধরনের ছোট মাছ, টক জাতীয় ফল ইত্যাদি থাকা বাঞ্ছনীয়। তবে মিষ্টি জাতীয় খাবার ও ফল, কম চর্বিযুক্ত বড় মাছ, দেশি মুরগি, ডিম, কবুতর, হাঁস এবং গরুর মাংস পরিমিত পরিমাণ গ্রহণ করা যাবে।