

WwqteuUmi vPwKrmv

ডায়াবেটিসের চিকিৎসার ক্ষেত্রে রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণ বা কাজিত মাত্রায় রাখাটাই সব চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার। তবে একই সাথে ইতোমধ্যে ডায়াবেটিস জনিত কোন জটিলতা দেখা দিয়ে থাকলে তার যথোপযুক্ত চিকিৎসা করা এবং যে অঙ্গ প্রত্যঙ্গ ডায়াবেটিসের কারণে ঝুঁকিতে পড়তে পারে তার দিকে বিশেষ নজর রাখা জরুরী। একেকজন ডায়াবেটিক রোগীর জন্য চিকিৎসা পদ্ধতির একটু তারতম্য হতে পারে। কিন্তু সকল ডায়াবেটিক রোগীর জন্য মূলনীতি একই। সেগুলো হলো -

(ক) জীবন যাপন ভিত্তিক ব্যবস্থাপনা

১) খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন

২) পদ্ধতিমত নিয়মিত কায়িক পরিশ্রম বা ব্যায়াম

(গ) ওষুধ গ্রহণ করা

K. জীবন যাপন ভিত্তিক ব্যবস্থাপনা

L. kvixiK kty I e'vqvg:

ডায়াবেটিস রোগীদের অবশ্যই নিয়মিত শারীরিক শ্রম বা ব্যায়াম করতে হবে। যদি কারো শারীরিক অবস্থা খুব খারাপ হয় অথবা হাঁটার বা অন্য কোন শারীরিক শ্রম/ ব্যায়াম করার মত অবস্থা না থাকে তবে হয়তো রেহাই নিতে পারেন। শারীরিক শ্রম ও ব্যায়াম বিভিন্ন ভাবেই হতে পারে। সেটা ব্যায়ামাগারে গিয়ে সুশৃঙ্খল ব্যায়ামও হতে পারে; বাসায় ব্যায়াম হতে পারে অথবা অন্য কোন শ্রম করার কাজ হতে পারে। যাদের পক্ষে এরূপ সুশৃঙ্খল ব্যায়াম করা সম্ভব, তাদের জন্য সেটাই উত্তম। আর যাদের পক্ষে তা করা সম্ভব নয়, তাদের জন্য হাঁটা হল সবচেয়ে ভাল। হাঁটা নিয়ে কিছুটা বিভ্রাণ্ড রয়েছে। কখন হাঁটবেন সেটা ঠিক করে নিতে হবে ডায়াবেটিস রোগীকেই। সকাল-বিকাল, সন্ধ্যা বা রাত- যেকোন সময়ই হাঁটতে পারবেন। আপনার প্রাত্যহিক কর্মকান্ডের সঙ্গে হাঁটার সময়টি ঠিক করে নিন। প্রতি সপ্তাহে অন্তত ৫ দিন হাঁটতে হবে। প্রতিবার হাঁটার গতি এমন হবে যেন তিনি ৪০ মিনিটে ৩ মাইল যেতে পারেন। আরেকটি হিসেব আছে। হাঁটার মাঝপথে হৃদস্পন্দন দেখা যেতে পারে। এ সময় হৃদস্পন্দন হতে পারে (২২০ - রোগীর বয়স)/ মিনিট। সাধারণ হাঁটা হাঁটার তালে হেঁটে কেউ যদি ধরে নেন যে, তার হাঁটার কাজ সম্পন্ন হয়েছে তবে তা হবে না। সাঁতার বা জগিং ধরনের জটিল ব্যায়াম ও উপকারী।

e'vqvg m=utKty Yxq

- রক্তের গ্লুকোজ খুব বেশী থাকা অবস্থায় (৩০০ মি. গ্রাম/ডি এল) ব্যায়াম করা উচিত নয়।
- গ্লুকোজ কমে গেলে (১০০ মি. গ্রাম/ডি এল) কিছু নাস্তা খেয়ে এর কিছুক্ষণ পর ব্যায়াম করতে যাওয়া উচিত।
- যে কোন জরুরী শারীরিক অবস্থায় (হাট এ্যাটাক, হাট ফেইল্যুর, ইনফেকশন ইত্যাদি) ব্যায়াম করা যাবেনা।
- রক্তচাপ অতিরিক্ত বেশী থাকলে তখনও ব্যায়াম করা উচিত নয়।
- ডায়াবেটিস এর যে কোন ধরনের জটিলতা থাকলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যায়াম নির্ধারণ করা উচিত।

vevfboaiıbi e'vqvg I kvı LiP

e'vqvg	K'vj ixLiP/vgubU
--------	------------------

হাঁটা		৫-৭
দৌড়ানো		১০-১২
সাঁতার কাটা		৮-১০
সাইকেল চালানো		৫-১০
দড়ি লাফানো		৭-১০
স্কোয়াশ		৮-১১
অ্যারোবিক/ক্লাসিকেল নাচ		৫-৮
ডিসকো/রক নাচ		৪-৬
টেনিস	একক	৭-১০
	দ্বৈত	৫-৭

Avcvbi cwi kfgi gvlvvK ai#bi?

- খুব মৃদু
 - দিনের বেশীর ভাগ সময় বসে কাটান
 - ব্যায়াম করেনই না
- মৃদু
 - অফিসে কাজ করলেও দিনে কিছু সময় হাঁটা, সাইকেল চালানো, সিঁড়ি বেয়ে উঠা ইত্যাদিতে খরচ হয় অথবা
 - সপ্তাহে অন্তত ১ দিন ২০-৪৫ মিনিট ব্যায়াম করেন
- মাঝারী
 - দিনের বেশীর ভাগ সময় হেঁটে বা দাঁড়িয়ে কাজ করেন অথবা
 - সপ্তাহে অন্তত ৩ দিন অন্তত ২০-৪৫ মিনিট করে ব্যায়াম করেন
- ভারী
 - কর্মক্ষেত্রে আপনি সারাদিনই হাঁটতে থাকেন এবং কখনো দৌড়ানো বা সাঁতার কাটেন অথবা
 - প্রতিদিন কমপক্ষে ২০-৪৫ মিনিট ব্যায়াম করেন
- ব্যতিক্রমী
 - অ্যাথলেটিক্সে যে কোন ইভেন্টের জন্য প্রশিক্ষণ নিচ্ছেন অথবা
 - পেশাগত নৃত্যশিল্পী অথবা অ্যাথলেট যার পরিশ্রমী সিডিউল মানতে হয়।

Wht kunRv v tmvj g

এমবিবিএস, এমডি (এন্ডোক্রাইনোলজি ও মেটাবলিজম), এমএসিই (ইউএসএ)

mnKvix Aa'vcK

এন্ডোক্রাইনোলজি বিভাগ, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

nitgub I WvqfexUm netkIA

KgtduW±i0n tPশহ

১৬৫-১৬৬, গ্রীনরোড, ঢাকা

ফোন : ৮১২৪৯৯০, ৮১২৯৬৬৭, ০১৭৩১৯৫৬০৩৩, ০১৫৫২৪৬৮৩৭৭, 01919000022

Email: selimshahjada@gmail.com

© DR. SHAHJADA SELIM