

সূচী

১। ডায়াবেটিস কী?	০১
২। ডায়াবেটিসের প্রকারভেদ	০২
৩। ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেশি যাদের.....	০৩
৪। ডায়াবেটিসের লক্ষণ	০৪
৫। ডায়াবেটিসের প্রধান জটিলতা	০৪
৫। গর্ভকালীন ডায়াবেটিস	০৫
৬। হাইপোগ্লাইসেমিয়া ও চিকিৎসা	০৬
৭। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রনের লক্ষ্য ও খাদ্য তালিকা	০৮
৮। মাটির উপরে হয়, কিন্তু পরিমিত খেতে হবে	০৯
৯। মাটির উপরে হয়, ইচ্ছেমত খাওয়া যাবে	১০
১০। মাটির নিচে হয় এমন সবজি কম খেতে হবে	১১
১১। সব ধরনের শাক, ইচ্ছামতো খাওয়া যাবে।.....	১২
১২। যেসব ফল খেতে বাধা নেই।.....	১৩
১৩। রসালো মিষ্টি ফল ১ দিনে ১ আইটেমের বেশি নয়।.....	১৪
১৪। ডায়াবেটিস রোগীর খাওয়া নিষেধ.....	১৫
১৫। একজন স্বাভাবিক ওজনের ডায়াবেটিস রোগীর খাদ্য তালিকা.....	১৬
১৬। ব্যায়াম	২০
১৭। ইনসুলিন বনাম ট্যাবলেট	২১
১৮। ইনসুলিন প্রয়োগের স্থান	২২
১৯। ইনসুলিন বাড়ানো কমানোর সূত্র.....	২৪
২০। ডায়াবেটিস রোগীর পা ও পায়ের যত্ন	২৫
২১। প্রচলিত ভুল ও সঠিক পন্থা	২৬
২২। কিডনী রোগীদের খাদ্য তালিকা	২৭
২৩। ওজন কমানোর বৈজ্ঞানিক সূত্র	২৮
২৪। আনুমানিক ক্যালরী	২৯
২৫। স্থূলকার ব্যক্তির খাদ্য তালিকা.....	৩০
২৬। গ্লুকোজ চার্ট	৩১
২৭। উচ্চতা অনুযায়ী আদর্শ ওজন	৩৩

ডায়াবেটিসের প্রধান জটিলতা:



কিডনি বিকল ১৭ গুন

অন্ধত্ব ২৫ গুন



হৃদরোগ ২-৪ গুন

স্ট্রোক ২-৬ গুন



অঙ্গচ্ছেদ ৫ গুন

রক্তনালির সমস্যা ২-৪ গুন



০৪

৪. ফলমূল ও সবজি কম খাওয়া ২৬% ডায়াবেটিসের জন্য দায়ী।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস:

- বাংলাদেশে প্রায় ২৫.৩৬% মা গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে ভুগেন।
- এদের ৬৫% পরবর্তী গর্ভাবস্থায় এবং ১০ বছরের মধ্যে ৫০% স্থায়ী ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হন।

তালিকা ঘ: ফল (দৈনিক যে কোন ১ ধরনের বেশী নয়)

আম/আনারস/আঙ্গুর/পেয়ারা/লিচু (৬টা)/কমলা/আতা/
আপেল/মাল্টা/কাঁঠাল/পাকা পেপে/ পাকা কলা/ পাকা বেল/ বড়ই (৬টা)
বেদানা/ নাসপাতি / খেজুর (২টা)/ তরমুজ ছোট টুকরা/ কেশর।

তালিকা ঙ: ফল (ইচ্ছা মতো খাওয়া যাবে)

কালোজাম, লেবু, আমড়া, জাম্বুরা, বাঙ্গি, জামরুল, আমলকি, কচি ডাবের
পানি।

রুটির পরিবর্তে খওয়া যাবে অন্য খাবার হিসেব করে

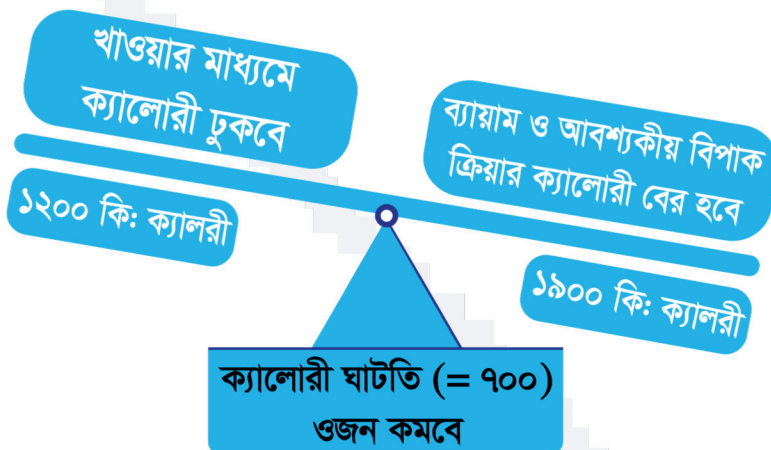
১টি রুটি = ১পিস চিনি ছাড়া পাউরুটি বা
= ১ টা তন্দুরী রুটি
= ১/২ কাপ ভাত
= ১ কাপ মুড়ি
= ২ কাপ খই
= ১/২ কাপ চিড়া

তাই কারো তালিকায় ২টি রুটি থাকে তাহলে সে ১ কাপ ভাত খেতে পারবে।

ইনসুলিন বাড়ানো কমানোর সূত্র:

রোগীর ধরন	কখন ব্লাড সুগার চেক করবেন	রেজাল্ট	কী করবেন
● যারা দিনে ২ বেলার ইনসুলিন নেন (Maxsulin/Mixtard 30/70)	সকালে নাশতার আগে	বেশী ≥ 9.0	ঐদিন রাতে ইনসুলিন ২-৪ ইউনিট বাড়ান
	দুপুরের খাবারের আগে বা ২ ঘন্টা পরে	বেশী ≥ 10.0	পরের দিন সকালের ইনসুলিন ২-৪ ইউনিট বাড়ান

ওজন কমানোর বৈজ্ঞানিক সূত্র : ক্যালরী ঘাটতি



বাম দিকের ক্যালরী বাড়লে ক্যালরী ঘাটতি হবে না আর ওজন কমবে না।
ডান দিকের ক্যালরী বাড়লে ক্যালরী ঘাটতি হবে আর ওজন কমতে থাকবে।