

টাইপ২ ডায়াবেটিস - সংক্ষিপ্ত বর্ণনা

এই লিফলেটে টাইপ২ ডায়াবেটিসের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা আছে। এছাড়াও টাইপ২ ডায়াবেটিস এবং টাইপ১ ডায়াবেটিসের বিষয়েও আলাদা বিস্তারিত বিবরণসহ লিফলেট পাওয়া যায়।

ডায়াবেটিস কি, টাইপ২ ডায়াবেটিস কেন হয়?

রক্তে গ্লুকোজের (চিনির) মাত্রা খুব বেড়ে গেলে ডায়াবেটিস হয়। সাধারণত আমাদের খাবার খাওয়ার পর পেটে গিয়ে সব খাবার ভেঙ্গে শর্করার রূপ নেয় যা শরীর শুষে নেয়। এর মধ্যে প্রধান শর্করা বা চিনি হল গ্লুকোজ। সুস্থ থাকতে হলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা খুব বেশী বা কম হলে চলবে না। ইনসুলিন নামের এক হরমোন গ্লুকোজকে রক্তের খারা থেকে শরীরের বিভিন্ন কোষে পৌঁছে দিতে সাহায্য করে। এতে রক্তে সুগারের মাত্রা স্বাভাবিক থাকে।

প্যাংক্রিয়াস অর্থাৎ অগ্নাশয়ের বিশেষ কয়েকটি কোষ এই ইনসুলিন তৈরী করে। টাইপ২ ডায়াবেটিসে হয় : শরীরের প্রয়োজনমত যথেষ্ট ইনসুলিন তৈরী হয়না অথবা/এবং আপনার শরীরের কোষ ইনসুলিন সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারে না। (অগ্নাশয় ইনসুলিন তৈরী করা বন্ধ করে দেয় না, সেটা টাইপ১ ডায়াবেটিসে হয়।) সাধারণত ৩০ বছরের পর টাইপ২ ডায়াবেটিস দেখা দেয়। এই রোগ বংশগত হতে পারে। যারা বেশী মোটা তাদের ক্ষেত্রে এই রোগ বেশী মাত্রায় পাওয়া যায়। তাছাড়া আফ্রিকা, অ্যাফ্রো-ক্যারিবিয়ান ও এশিয়দের মধ্যে এই রোগ দেখা যায়।

টাইপ২ ডায়াবেটিসের উপসর্গ কি?

কয়েক সপ্তাহ বা মাস আগে উপসর্গ বিকশিত হতে। উপসর্গগুলি হচ্ছে : অতিরিক্ত পিপাসা পাওয়া, বারবার প্রচুর প্রস্রাব করা, ওজন কমে যাওয়া, ক্লান্তি ও সবসময় অসুস্থবোধ করা। তবে চিকিৎসা শুরু হয়ে গেলে শীঘ্রই উপসর্গগুলি সেরে যায়।

যে সব দীর্ঘকালীন জটিলতার আশঙ্কা থাকে :

রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা সামান্য বৃদ্ধি পেলে যদিও অল্প সময়ে তার প্রভাব দেখা যায় না তবে দীর্ঘকালীন প্রভাবে রক্তশিরা ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। এতে নানা জটিলতা দেখা দিতে পারে (যা প্রায়ই ডায়াবেটিস রোগ নির্ণয়ের বহু বছর পরে দেখা দেয়)। এই আশঙ্কাগুলি হল : হৃদরোগের সম্ভাবনা বেড়ে যায়, পক্ষাঘাত ও রক্ত প্রবাহ ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে, চোখের সমস্যা যার ফলে দৃষ্টিশক্তি প্রভাবিত হতে পারে, কিডনির ক্ষতি, নার্ভের ক্ষতি, পায়ে গুরুতর সমস্যা, যৌন সঙ্গমে শক্তিহীনতা। সাধারণভাবে জটিলতা বৃদ্ধি প্রতিরোধ করতে হলে রক্তে গ্লুকোজের স্তর নিয়ন্ত্রণ করা এবং অন্যান্য আশঙ্কা যেমন উচ্চ রক্তচাপের সুব্যবস্থা নেওয়া প্রয়োজন।

টাইপ২ ডায়াবেটিসের চিকিৎসা কি?

রক্তে গ্লুকোজের স্তর যথাসম্ভব স্বাভাবিক রাখার জন্য চিকিৎসা

- অনেকের শুধুমাত্র খাদ্য নিয়ন্ত্রণে সুফল পাওয়া যায়। সাধারণত আপনাকে ডায়টেশিয়ানের কাছে পাঠানো হবে, তিনি স্বাস্থ্যবর্ধক অল্প চর্বি, তন্তুসমৃদ্ধ (হাই ফাইবার), প্রচুর শ্বেতসারযুক্ত খাবার দাবার, ফল ও সব্জি খেতে বলবেন। যদি ওজন বেশী হয় তাহলে আপনাকে ওজন কম করার বিষয়েও নির্দেশ দেওয়া হবে।
- যদি শুধু খাদ্য নিয়ন্ত্রণ উপসর্গ এবং/ বা রক্তে গ্লুকোজের স্তর নিয়ন্ত্রণ করতে অক্ষম হয় তাহলে ওষুধ দেওয়া হবে। নানা রকমের ট্যাবলেট পাওয়া যায়, এক একজনের জন্য এক একরকমের ওষুধ প্রযোজ্য। কয়েকটা ট্যাবলেট অগ্নাশয় - সৃষ্ট ইনসুলিনের বাড়িয়ে দেয়। আবার কিছু ওষুধ শরীরের কোষে ইনসুলিনের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়। আবার কিছু ওষুধ শরীরের কোষে ইনসুলিনের কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে। এক রকমের ওষুধ পেট থেকে গ্লুকোজ শোষণের মাত্রা কমিয়ে দেয়। অনেকের একাধিক ট্যাবলেট খেতে হয়। তবে ট্যাবলেট স্বাস্থ্যকর খাবারের বিকল্প নয় স্বাস্থ্যবর্ধক খাবার খাওয়া একান্ত জরুরী।
- অল্প কিছু কেসে ইনসুলিন ইনজেকশন নেওয়ার প্রয়োজন হয়।

জটিলতার আশঙ্কা কমানোর জন্য চিকিৎসা। রক্তচাপ ১৪০/৮০ এর কম হওয়া প্রয়োজন। এর জন্য ওষুধ খাওয়ার হতে পারে। এছাড়াও ধূমপান বন্ধ করার, নিয়মিত ব্যায়াম করার বিশেষ পরামর্শ দেওয়া হয়। এছাড়া রক্তে কোলেস্ট্রলের মাত্রা কমানোর জন্য ট্যাবলেট খেতেও বলা হয়।

