

ডায়াবিটিসের জটিলতা

এই জটিলতা ঠেকাতে আপনি কী কী করতে পারেন

হার্টের ক্ষতি (হার্ট এটাক ও হতে পারে)
স্ট্রোক (পক্ষাঘাত)

চোখের ক্ষতি
ছানি
রেনালোপ্যাথি (অন্ধ হওয়ার কারণ হতে পারে)

পায়ের ক্ষতি
পায়ে যা হতে পারে
অনুভূতি কমে যেতে পারে

কিডনির ক্ষতি
কিডনির কাজ করার ক্ষমতা কমে যেতে পারে
ব্লাড প্রেসার বেড়ে যাওয়া

নার্ভের (স্নায়ুর) ক্ষতি
পুরুষের যৌন ক্ষমতা কমে যাওয়া
বাখার অনুভূতি কমে যাওয়া
হাত/পা অস্বাভাবিক হয়ে যাওয়া

- স্বাস্থ্য সম্ভবত খাবার খান
- নিয়মিত শরীর চর্চা করুন, ওজনে বেশী হলে তা কমান ধূমপান করলে তা বন্ধ করুন
- ব্লাড সুগারের মাত্রা ঠিক রাখুন (খালি পেটে ৪-৬)
- ব্লাড প্রেসার ১৩০/৮০র নীচে রাখুন
- ব্লডে চর্বি (কোলেস্টেরোল) মাত্রা ঠিক রাখুন
- প্রতি বছর আপনার চোখের পেশন (রেনালি) ছবি তোলায় মাধ্যমে পরীক্ষা করান
- আপনার পা বিশেষজ্ঞ দ্বারা (পোডিয়াট্রিস্ট) নিয়মিত পরীক্ষা করান
- আপনার গুরু নিয়মিত খান
- ডায়াবিটিস ক্লিনিকে নিয়মিত যান এবং মনে রাখবেন আপনি চাইলেই আমরা সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেব

আরও জানতে হলে যোগাযোগ করুন

জিপি/থ্যাকটিস নার্স

ডায়াবিটিস সেন্টার ওল্ডহাম (০১৬১৬২৭৮২৬৮)

ইন্টারনেটে www.diabetes.org.uk

আপনার কাছের সাইব্রেরী