ডায়াবেটিস-সেবায়
পার্থক্য আনতে পারেন নার্সরাই

"স্বাস্থ্যঝুঁকি কমিয়ে আনতে
ডায়াবেটিক রোগীদের উপযুক্ত স্বাস্থ্যশিক্ষা
দেয়া ছাড়াও সার্বিকভাবে ডায়াবেটিস-সেবা উন্নততর করতে
নার্সরা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারেন। এজন্য দরকার
নার্সদের উপযুক্ত প্রশিক্ষণ।
চিকিৎসকদের পাশাপাশি নার্সরাও যাতে ডায়াবেটিস-সেবায়
যথাযথ ভূমিকা রাখতে পারেন সেজন্য প্রয়োজনীয় উদ্যোগ
নেয়ার এখনই সময়।"

বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি

বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস
১৪ নভেম্বর ২০২০

International Diabetes Federation

'বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস'-এর এবারের প্রতিপাদ্য

'বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস'-এর এবারের প্রতিপাদ্য– 'ডায়াবেটিস-সেবায় পার্থক্য আনতে পারেন নার্সরাই'। অর্থাৎ, নার্সরা উদ্যোগী হলে তারা ডায়াবেটিস-সেবায় গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন আনতে পারেন। নিজে নিজে রক্ত পরীক্ষা, ইনসুলিন দেয়াসহ রোগীদেরকে তারা যদি ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার কৌশলগুলি শিখিয়ে দিতে পারেন তবে ডায়াবেটিস-সেবায় বিশাল বদল আসতে পারে। এর জন্য অবশ্য নার্সদেরও উপযুক্ত প্রশিক্ষণ দিতে হবে। বিশ্বের অন্যান্য দেশের মতো বাংলাদেশেও নার্সদের সংখ্যা প্রয়োজনের তুলনায় অপ্রতুল। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ২০১৮ সালের এক হিসেব থেকে জানা যায়, সারা বিশ্বে প্রয়োজনের তুলনায় নার্সদের স্বল্পতা প্রায় ৫৯ লাখ। এর মধ্যে নিম্ন ও মধ্যআয়ের দেশগুলিতেই এই স্বল্পতার হার প্রায় ৮৯ শতাংশ। বিশেষ করে বাংলাদেশে দক্ষ নার্সের অভাব খুবই প্রকট। এ কারণে দক্ষ নার্স সৃষ্টির উদ্যোগও আমাদের অব্যাহত রাখতে হবে।

সারা বিশ্বেই ডায়াবেটিস এখন মহামারী আকার ধারণ করেছে। ডায়াবেটিস সারাজীবনের রোগ। একবার হলে তা কখনো সারে না। তবে, এ রোগ সুনিয়ন্ত্রণে রাখতে পারলে সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনযাপন করা সম্ভব। এটি এমন এক রোগ, স্বাস্থ্যশিক্ষাই যার প্রধান চিকিৎসা। যথাযথ স্বাস্থ্যশিক্ষা পেলে একজন ডায়াবেটিক রোগী চিকিৎসকের ওপর নির্ভরশীল না থেকেও এ রোগ ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন, এ রোগের যেসব ঝুঁকি আছে তা এড়িয়ে চলতে পারেন। বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি সব সময়েই ডায়াবেটিস চিকিৎসায় স্বাস্থ্যশিক্ষাকে সর্বোচ্চ গুরুত্ব দিয়ে এসেছে। যেসব অধিভুক্ত সমিতিতে নার্স নেই সেসব জায়গায় প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডায়াবেটিস এডুকেটর নিয়োগ বাধ্যতামূলক করেছে। ডায়াবেটিস এডুকেটর হিসেবে নার্সরাও বিশেষ ভূমিকা পালন করতে পারেন। তারা যদি ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনার কৌশলগুলি রোগীদেরকে শিখিয়ে দিতে পারেন তাহলে রোগীরা এ রোগ সুনিয়ন্ত্রণে রেখে সুস্থ জীবনযাপন করতে সক্ষম হবেন।

ডায়াবেটিস কি ?

ইনসুলিন নামক এক প্রকার হরমোনের অভাব হলে কিংবা উৎপাদিত ইনসুলিনের কার্যকারিতা কমে গেলে রক্তের গ্লুকোজ দেহের বিভিন্ন কোষে প্রয়োজনমতো ঢুকতে পারে না। ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এ পরিস্থিতিকেই ডায়াবেটিস বলে। ডায়াবেটিস একবার হলে সারা জীবন থাকে। অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস অন্ধত্ব, হৃদরোগ, কিডনি রোগ, স্ট্রোক ও পঙ্গুত্বের মতো কঠিন রোগের ঝুঁকি অনেকগুণ বাড়িয়ে দেয়। অথচ সঠিক চিকিৎসার মাধ্যমে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা সুনিয়ন্ত্রিত রাখতে পারলে সুস্থ ও কর্মঠ জীবনযাপন করা যায়। তাই প্রত্যেক ডায়াবেটিক রোগীর উচিত এই রোগের চিকিৎসা সম্পর্কে ভালোভাবে জানা, জীবনযাত্রার ত্রুটিগুলি পরিহার করা এবং ডাক্তারের পরামর্শমতো চিকিৎসা নিয়ে সুস্থ জীবন নিশ্চিত করা।

ডায়াবেটিস প্রধানত দু'ধরনের: টাইপ-১ ও টাইপ-২। সাধারণত ৩০ বছরের কম বয়সীদের টাইপ-১ ডায়াবেটিস দেখা যায়। এ ধরনের রোগীদের শরীরে ইনসুলিন একেবারেই তৈরি হয় না। বেঁচে থাকার জন্য এসব রোগীকে ইনসুলিন নিতেই হয়। টাইপ-১ রোগীর সংখ্যা এদেশে তুলনামূলকভাবে কম। টাইপ-২ ডায়াবেটিক রোগীর সংখ্যাই বেশি, প্রায় ৯০% থেকে ৯৫%। এদের শরীরের ইনসুলিন নিষ্ক্রিয় থাকে, অথবা ইনসুলিনের ঘাটতি থাকে। এ ধরনের রোগীদের ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন ও নিয়মিত ব্যায়াম অপরিহার্য। প্রয়োজনে কাউকে কাউকে খাওয়ার বড়ি বা ইনসুলিন নিতে হতে পারে।

বর্তমানে নগরায়ণ-এর ফলে পরিবর্তিত জীবনযাপনের কারণে সারা বিশ্বেই ডায়াবেটিক রোগীর সংখ্যা বেড়ে যাচ্ছে। তবে বৃদ্ধির এই হার উন্নত দেশগুলোর তুলনায় অন্যান্য উন্নয়নশীল দেশের মতো বাংলাদেশে বেশি।

টাইপ-২ ডায়াবেটিসের সম্ভাবনা বেড়ে যাওয়ার অন্যতম কারণ হচ্ছে-

ক. কায়িক পরিশ্রম না করা

খ. মোটা বা স্থূলকায় হয়ে যাওয়া

অস্বাস্থ্যকর খাদ্য

গ. অতিমাত্রায় ফাস্টফুড খাওয়া ও কোমল পানীয় (সফট ড্রিংকস) পান করা
ঘ. অতিরিক্ত মানসিক চাপের মধ্যে থাকা
ঙ. ধূমপান করা ও তামাক খাওয়া
চ. গর্ভকালীন বিভিন্ন সমস্যা
ছ. যাদের বাবা-মা অথবা রক্ত সম্পর্কীয় নিকটাত্মীয়ের ডায়াবেটিস আছে এবং যাদের বয়স ৪৫ বছরের বেশি তাদের ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা আছে। কাজেই ডায়াবেটিস সম্বন্ধে তাদের অধিকতর সতর্ক থাকা দরকার।

অতিরিক্ত ওজন

অপর্যাপ্ত ব্যায়াম

ধূমপান

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস (জিডিএম) কি?

গর্ভধারণের পর যদি রক্তের গ্লুকোজ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পাওয়া যায় তবে সে অবস্থাকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বলে। এ সময়ে ডায়াবেটিস খুব ভালভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা মা এবং গর্ভস্থ শিশুর সুস্থ বিকাশের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

তথ্যসমূহ

- বর্তমান বিশ্বে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্তের হার ১-২৮ শতাংশ। দক্ষিণ এশিয়ার মহিলাদের মধ্যে এ হার ২৫ শতাংশ।
- বর্তমানে বাংলাদেশে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস আক্রান্তের হার ৬-১৪ শতাংশ।
- গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মহিলাদের মধ্যে ৬৫ শতাংশের পরবর্তী গর্ভধারণের সময়ে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস দেখা দেয়।
- যে সব মহিলার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস দেখা যায় তাদের পরবর্তীকালে টাইপ-২ ডায়াবেটিস হবার ঝুঁকি অনেক বেশি (প্রায় ৫০ শতাংশ, ১০ বছরে)।
- যে সব মায়ের গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ছিল তাদের শিশুদেরও পরবর্তী সময়ে টাইপ-২ ডায়াবেটিস হবার ঝুঁকি অনেক বেশি।

ডায়াবেটিস প্রতিরোধে আপনিও অংশ নিন

বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি গর্ভকালীন ডায়াবেটিস প্রতিরোধে গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা দিতে বিশেষ প্রকল্প হাতে নিয়েছে। এরই মধ্যে সারা দেশে 'গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা-কেন্দ্র' খোলা হয়েছে যেখানে

নির্ধারিত সময়ে বিনামূল্যে গর্ভধারণ-পূর্ব পরামর্শ এবং স্বল্পমূল্যে গর্ভধারণ সংক্রান্ত সেবা পাওয়া যাবে। এর মাধ্যমে প্রয়োজনীয় সচেতনতা সৃষ্টির পাশাপাশি প্রসবকালীন নারী ও শিশুমৃত্যুর হার যেমন কমানো সম্ভব হবে, তেমনি নারীসহ আগামী প্রজন্মকেও ডায়াবেটিসের ভয়াবহ প্রকোপ থেকে অনেকাংশে রক্ষা করা সম্ভব হবে।

আপনি জানেন কি?

- পৃথিবীতে প্রতিদিন প্রায় ৮৩০ জন মহিলা গর্ভধারণ ও সন্তান প্রসবের সাথে সম্পর্কিত প্রতিরোধযোগ্য জটিলতায় মারা যান। এদের মধ্যে ৯৯ শতাংশ মায়ের মৃত্যু ঘটে বাংলাদেশের মতো উন্নয়নশীল দেশগুলোতেই।
- মহিলারা মূলত ৫টি প্রধান কারণে গর্ভাবস্থায় ও সন্তান প্রসবের সময় মারা যান। এগুলো হলো-অতিরিক্ত রক্তপাত/রক্তস্বল্পতা, জীবাণুঘটিত সংক্রমণ (ইনফেকশন), বিপজ্জনক গর্ভপাত, উচ্চ রক্তচাপজনিত জটিলতা (প্রি-একলাম্পশিয়া এবং একলাম্পশিয়া) এবং বিভিন্ন রোগজনিত জটিলতা (যেমন-হৃদরোগ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি)।
- পৃথিবীতে ২০ শতাংশ মায়ের মৃত্যু হয়ে থাকে অপুষ্টি এবং আয়রনের ঘাটতিজনিত রক্তস্বল্পতার কারণে।
- পৃথিবীতে প্রতি ১০ জনের মধ্যে ৪ জন নারীর গর্ভধারণ অপরিকল্পিত, ফলে ৪০ শতাংশ দম্পতিই সঠিক সময়ে গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা গ্রহণের সুযোগ থেকে বঞ্চিত থাকে।
- বাংলাদেশে প্রায় ৫০ শতাংশ গর্ভধারণ অপরিকল্পিত এবং ২৫ শতাংশ অনাকাঙ্ক্ষিত।
- প্রতি এক হাজার শিশুর মধ্যে মৃত্যুহার ৪৫.৬৭।
- জন্মত্রুটিপূর্ণ শিশুর জন্মহার ২.৪ শতাংশ এবং কম ওজনের শিশুর জন্মহার ৪০ শতাংশ।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস প্রতিরোধে গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা কি?

- মা, নবজাতক এবং শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য গর্ভধারণের পূর্বে সন্তান জন্মদানে সক্ষম নারী ও দম্পতিকে যে সেবা দেয়া হয় তাকেই গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা বলা হয়ে থাকে।

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবার ইতিবাচক প্রভাবগুলি কি কি?

- অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে।
- গর্ভকালীন এবং প্রসবকালীন জটিলতা প্রতিরোধ করে।
- মায়ের অসুস্থতা এবং মৃত্যুহার কমায়।
- অকালে সন্তান প্রসব এবং কম ওজনের শিশুর জন্ম প্রতিরোধ করে।
- শিশুর জন্মত্রুটি এবং জন্ম পরবর্তী রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধ করে।
- ভবিষ্যৎ টাইপ-২ ডায়াবেটিস, গর্ভকালীন ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমিয়ে দেয়।

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবায় কোন বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত হবে?

- পরিবার পরিকল্পনা ও প্রতিটি গর্ভধারণের মধ্যে ব্যবধান সৃষ্টিতে উদ্বুদ্ধ করা।
- শারীরিক শ্রম ও ব্যায়ামের অভ্যাস তৈরি করা।
- পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণে আগ্রহী করা।
- গর্ভধারণের পূর্বে ওজন নিয়ন্ত্রণে সচেষ্ট করা।
- তামাক, অ্যালকোহল এবং নিষিদ্ধ ঔষধ খাওয়া থেকে বিরত রাখা।
- ভিটামিন, আয়রন এবং ফলিক এসিড খাওয়ার পরামর্শ দেয়া।
- অপুষ্টি/ওজনাধিক্য ও স্থূলতা, রক্তস্বল্পতা, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, মূত্রনালীর সংক্রমণ, যৌনবাহিত সংক্রমণ ইত্যাদি সনাক্ত ও প্রতিকার করা।
- আগে থেকে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, রক্তস্বল্পতা, প্রস্রাবে ইনফেকশন, হাঁপানি, খিঁচুনি, যক্ষ্মা, থাইরয়েড রোগ ও পেটের রোগে আক্রান্ত থাকলে ভালভাবে তা নিয়ন্ত্রণে রাখা।

গর্ভধারণ সম্পর্কিত কি কি স্বাস্থ্য ঝুঁকি মূল্যায়ন করা হবে?

- রক্তের গ্রুপ (নেগেটিভ গ্রুপের নারীদের সনাক্তকরণ)।
- হিমোগ্লোবিনের মাত্রা (রক্তস্বল্পতা সনাক্তকরণ)।
- রক্তে গ্লুকোজ পরীক্ষা (ডায়াবেটিস এবং প্রি-ডায়াবেটিস সনাক্তকরণ)।

- প্রস্রাব পরীক্ষা (প্রস্রাবে আমিষের উপস্থিতি এবং মূত্রনালীর সংক্রমণ দেখা)।
- শরীরের মাপ যেমন- ওজন, উচ্চতা, কোমরের মাপ, নিতম্বের মাপ (পুষ্টিহীনতা ও স্থূলতা দেখা)।
- রক্তচাপ মাপা (উচ্চ রক্তচাপ সনাক্তকরণ)।

কারা সেবা নিতে পারবেন?

- সন্তান জন্মদানে সক্ষম প্রত্যেক দম্পতি।
- প্রত্যেক প্রজননক্ষম নারী।

সেবা গ্রহণকারীরা কি কি সুবিধা পাবেন?

- নির্ধারিত গর্ভধারণ-পূর্ব সেবাকেন্দ্রসমূহে কম খরচে গর্ভধারণ সম্পর্কিত স্বাস্থ্যঝুঁকি পরীক্ষার পাশাপাশি যথাযথ চিকিৎসা ও পরামর্শ গ্রহণের সুযোগ।
- গর্ভধারণ-পূর্ব পরামর্শের পাশাপাশি নির্ধারিত কেন্দ্র সমূহে কম খরচে গর্ভকালীন, বিশেষ করে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সম্পর্কিত স্বাস্থ্যঝুঁকি পরীক্ষার পাশাপাশি যথাযথ চিকিৎসা ও পরামর্শ গ্রহণের সুযোগ।
- বিনামূল্যে মোবাইল হেল্প লাইনের মাধ্যমে গর্ভধারণ সম্পর্কিত স্বাস্থ্যঝুঁকি প্রতিরোধ বিষয়ে যথাযথ পরামর্শ (বিশেষ করে, খাদ্য ও পুষ্টি, শারীরিক শ্রম, স্থূলতা, রক্তস্বল্পতা, মূত্রনালীর সংক্রমণ বিষয়ে) গ্রহণের সুযোগ।
- ফেসবুক ও অন্য সামাজিক নেটওয়ার্কের মাধ্যমে অন্যান্য সেবা গ্রহণকারীদের সাথে সমস্যা ও অভিজ্ঞতা বিনিময়ের পাশাপাশি বিনামূল্যে বিশেষজ্ঞ স্বাস্থ্যকর্মীদের কাছ থেকে নিয়মিত পরামর্শ গ্রহণের সুযোগ।
- নির্ধারিত দিনে রেডিও ও টেলিভিশনে বিশেষজ্ঞ স্বাস্থ্যকর্মীদের পরামর্শ গ্রহণের সুযোগ।
- মোবাইল ফোন ও ওয়েবসাইটের মাধ্যমে গর্ভধারণ- পূর্ব সেবা, স্বাস্থ্যঝুঁকি ও রোগ প্রতিরোধ বিষয়ক তথ্য ভান্ডারে যুক্ত হওয়ার সুযোগ।
- বিনামূল্যে গর্ভধারণ-পূর্ব পরামর্শ এবং গর্ভকালীন ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বিষয়ক বিভিন্ন শিক্ষা উপকরণ (যেমন, লিফলেট, বুকলেট ইত্যাদি) পাবার সুযোগ।

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা প্যাকেজ

১. রেজিস্ট্রেশন

২. প্রশিক্ষিত নার্স/এডুকেটরের মাধ্যমে গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা ও পরামর্শ

৩. ঝুঁকি নির্ণয়: • রক্তচাপ মাপা
- শরীরের মাপ (ওজন, উচ্চতা, কোমরের ও নিতম্বের মাপ)

৪. ল্যাবরেটরি পরীক্ষা: • রক্তের গ্রুপ
- হিমোগ্লোবিনের মাত্রা
- রক্তে গ্লুকোজ পরীক্ষা
- প্রস্রাব পরীক্ষা

৫. স্বাস্থ্য ঝুঁকি ও ল্যাবরেটরি পরীক্ষার রিপোর্টের ভিত্তিতে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা

৬. খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ে পরামর্শ

৭. 'গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা বিষয়ক গাইড বই বিতরণ

৮. মোবাইল ফোন হেল্প লাইনের মাধ্যমে চিকিৎসা ও পুষ্টি পরামর্শ

৯. ফেসবুক গ্রুপের মাধ্যমে অন্যান্য সেবাগ্রহণকারীর পাশাপাশি চিকিৎসক ও পুষ্টিবিদদের সঙ্গে আলোচনার সাথে সাথে পরামর্শ নেয়ার সুযোগ

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা প্যাকেজ ৬০০ টাকা

সারাদেশে গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা কেন্দ্র সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে যোগাযোগ করুন : ০১৭০৫-৩৬০২৬৮, ০১৫৩৪-১১৮৪৫৪
Website-www.pce-badas.org; Hotline: 10614

আপনার সাথে ২৪/৭

10614

ইব্রাহিম হেল্‌থলাইন

বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি

বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি

১২২ কাজী নজরুল ইসলাম এভিনিউ, (৫ম তলা) ঢাকা ১০০০
ফোন : ৯৬৬১৫৫১, ৫৮৬১৬৬৪১-৫০, ফ্যাক্স: ৮৮০-২-৮৬১৩০০৪
ওয়েবসাইট : www.dab-bd.org
ই-মেইল : sg_dab@dab-bd.org, faridkabir1962@gmail.com

BADAS-PVTC Printing Press