

# ডায়াবেটিস কী?

ডায়াবেটিস (Diabetes) বা ডায়াবেটিস মেলাইটাস (Diabetes Mellitus) হলো একটি দীর্ঘমেয়াদি (chronic) রোগ, যেখানে শরীরে রক্তে গ্লুকোজ (Blood Sugar) মাত্রা অতিরিক্ত বেড়ে যায়। ইনসুলিন নামক একটি হরমোন এই গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণে রাখে। যখন শরীর যথেষ্ট ইনসুলিন তৈরি করতে পারে না, বা ইনসুলিন কাজ করে না, তখন রক্তে চিনি জমে যায় — এটাকেই ডায়াবেটিস বলে।

---

## ডায়াবেটিস কেন হয়?

ডায়াবেটিস হওয়ার প্রধান কারণগুলো:

১. **ইনসুলিন উৎপাদনে সমস্যা** – প্যানক্রিয়াস যথেষ্ট ইনসুলিন তৈরি করতে পারে না।
  ২. **ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স** – শরীর ইনসুলিন তৈরি করলেও সেটি ঠিকভাবে কাজ করে না।
  ৩. **জেনেটিক কারণ** – পরিবারের কারো ডায়াবেটিস থাকলে নিজের ঝুঁকি বেড়ে যায়।
  ৪. **অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন** – যেমন অনিয়মিত খাওয়া-দাওয়া, শরীরচর্চার অভাব, ওজন বৃদ্ধি।
  ৫. **বয়স** – ৪০ বছরের পর ঝুঁকি বাড়ে।
  ৬. **স্ট্রেস এবং ঘুমের অভাব**।
  ৭. **গর্ভাবস্থায়** – গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হতে পারে।
- 

## ডায়াবেটিস কত প্রকার?

ডায়াবেটিস প্রধানত তিন প্রকার:

### ১. টাইপ ১ ডায়াবেটিস (Type 1 Diabetes):

- শরীর ইনসুলিন তৈরি করতেই পারে না।
- সাধারণত ছোট বয়সে শুরু হয় (juvenile diabetes)।
- ইনসুলিন ইনজেকশন নিতে হয়।

### ২. টাইপ ২ ডায়াবেটিস (Type 2 Diabetes):

- শরীর ইনসুলিন তৈরি করে, কিন্তু ঠিকভাবে কাজ করে না (ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স)।
- এটি সবচেয়ে সাধারণ।
- বড়দের মধ্যে বেশি দেখা যায়।

- নিয়ন্ত্রিত খাদ্য, ওষুধ বা ইনসুলিন প্রয়োজন হয়।

### ৩. গর্ভকালীন ডায়াবেটিস (Gestational Diabetes):

- গর্ভাবস্থায় হয়।
- বাচ্চা জন্মের পরে অনেক সময় ঠিক হয়ে যায়, তবে ভবিষ্যতে টাইপ ২ হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

### অতিরিক্ত উল্লেখযোগ্য ধরন:

- **Prediabetes** – রক্তে চিনির মাত্রা বেশি, কিন্তু এখনও ডায়াবেটিস পর্যায়ে যায়নি।
  - **MODY/LADA** – অল্পবয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের টাইপ ১ ও ২-এর মাঝামাঝি অবস্থা।
- 

## ডায়াবেটিস হলে কী কী পরীক্ষা করতে হয়?

নিম্নলিখিত পরীক্ষা ডায়াবেটিস নির্ণয় ও নিয়ন্ত্রণে সহায়ক:

### ১. Fasting Blood Sugar (FBS):

- খালি পেটে রক্তে গ্লুকোজ পরিমাপ।
- স্বাভাবিক: ৭০–৯৯ mg/dL
- ডায়াবেটিস:  $\geq 126$  mg/dL

### ২. Postprandial Blood Sugar (PPBS)/ After 2 Hour Blood Sugar(A2HBS):

- খাওয়ার ২ ঘণ্টা পর।
- স্বাভাবিক:  $< 180$  mg/dL
- ডায়াবেটিস:  $\geq 200$  mg/dL

### ৩. HbA1c (Glycated Hemoglobin):

- গত ৩ মাসের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণ কেমন ছিল তা বোঝায়।
- স্বাভাবিক:  $< 5.7\%$
- প্রিডায়াবেটিস:  $5.7-6.8\%$
- ডায়াবেটিস:  $\geq 6.5\%$

### ৪. Oral Glucose Tolerance Test (OGTT):

- বিশেষ করে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস চিহ্নিত করতে ব্যবহৃত হয়।

## ❓ ৫. Random Blood Sugar (RBS):

- যেকোনো সময় রক্তে গ্লুকোজ পরিমাপ।
  - $\geq 200$  mg/dL হলে ডায়াবেটিসের ইঙ্গিত দেয় (লক্ষণ থাকলে)।
- 

## ডায়াবেটিসের লক্ষণ:

- অতিরিক্ত পিপাসা লাগা
  - ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া
  - অতিরিক্ত খিদে লাগা
  - ওজন কমে যাওয়া
  - দুর্বল লাগা বা ক্লান্তি
  - দৃষ্টিশক্তি ঝাপসা হওয়া
  - ক্ষত শুকাতে দেরি হওয়া
- 

## ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার উপায়:

1. নিয়মিত রক্তে গ্লুকোজ পরীক্ষা করা।
2. চিকিৎসকের পরামর্শমতো ওষুধ খাওয়া।
3. স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ (লো সুগার, হাই ফাইবার)।
4. পর্যাপ্ত ঘুম ও স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণ
5. নিয়মিত ব্যায়াম (৩০ মিনিট/দিন)
6. পর্যাপ্ত পানি পান করুন (দিনে অন্তত ৮ গ্লাস)
7. বেশি তেল, চিনি ও লবণ পরিহার করুন
8. বাইরের ফাস্ট ফুড একদম বাদ দিন

## Pancreas (প্যানক্রিয়াস) বা অগ্ন্যাশয় কি?

অগ্ন্যাশয় হল একটি চ্যাপটা, লম্বা কিছুটা পাতার মতো দেখতে এমন অঙ্গ যা পেটের পিছনে থাকে এবং প্রায় ৬ ইঞ্চি লম্বা হয়।

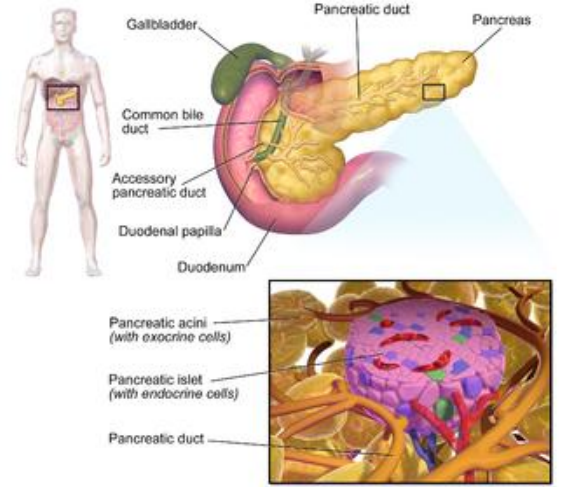
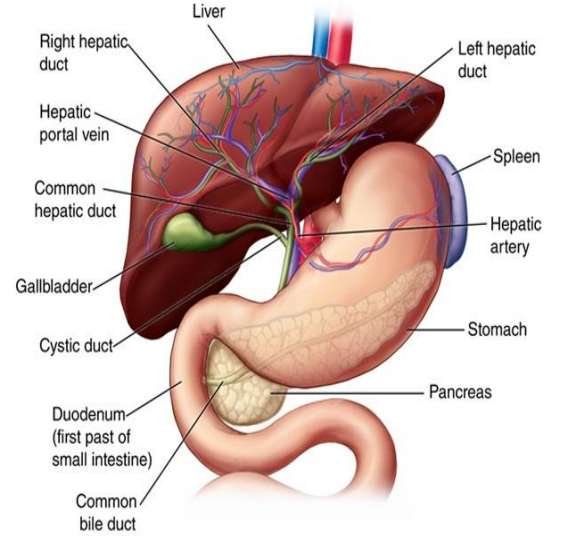
প্যানক্রিয়াস এর দুটি প্রধান কাজ রয়েছে: হজমে সহায়তা করা এবং ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ।

## অগ্ন্যাশয়ের সমস্যার লক্ষণ:

---

অগ্ন্যাশয়ের সমস্যার সাথে সম্পর্কিত লক্ষণ  
এবং উপসর্গগুলির কিছু হলো:

- **পেটে ব্যথা:** উপরের পেটে এই ব্যথা শুরু হয়, যা অনেকক্ষেত্রেই পেটের পিছনে কিংবা বুকের দিকে ছড়িয়ে যেতে পারে।
- বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া।
- বদহজম বা পেটে অত্যধিক গ্যাস জমা।
- ডায়রিয়া বা পায়খানায় পিচ্ছিলভাব।
- অনিচ্ছাকৃত ওজন হ্রাস।
- ত্বক এবং চোখের হলুদ হওয়া (জন্ডিস)
- গাঢ় প্রস্রাব।
- ফ্যাঁকাসে বর্ণের পায়খানা।
- ক্ষুধামন্দা।
- দুর্বলতা এবং ক্লান্তি।
- পেট ফোলাভাব।
- হতাশা এবং মেজাজ পরিবর্তন।



**Pancreatic Tissue**