

টাইপ 2 ডায়াবেটিস: যত্নের নির্দেশাবলী

[Type 2 Diabetes: Care Instructions]

আপনার যত্নের নির্দেশাবলী

শরীরের টিসুগুলি যখন ইনসুলিনকে সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারে না তখন টাইপ 2 ডায়াবেটিস রোগ দেখা দেয়। সময়ের সাথে সাথে অগ্ন্যাশয় যথেষ্ট ইনসুলিন তৈরি করতে পারে না। ইনসুলিন হলো এমন একটি হরমোন যা শরীরের কোষগুলিকে শক্তি সঞ্চয়ের জন্য সুগার (গ্লুকোজ) ব্যবহার করতে সাহায্য করে। এছাড়া এটি শরীরকে পেশী, চর্বি ও লিভার কোষগুলিতে অতিরিক্ত সুগার সঞ্চয় করতে সাহায্য করে।

ইনসুলিন ছাড়া সুগার নিজের কাজ করার জন্য কোষগুলিতে পৌঁছাতে পারে না। তার পরিবর্তে এটা রক্তের মধ্যে থেকে যায়। এর ফলে ব্লাড সুগারের মাত্রা বেড়ে যায়। একজন ব্যক্তি তখনই ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হন যখন ব্লাড সুগার অনেক সময় পর্যন্ত অতিরিক্ত পরিমাণে থেকে যায়। সময়ের সাথে সাথে ডায়াবেটিসের কারণে হার্ট, রক্তনালী, নার্ভ বা স্নায়ু, কিডনি ও চোখের রোগ দেখা দেয়।

আপনি ওজন কমিয়ে, স্বাস্থ্যকর খাবার খেয়ে ও প্রতিদিন ব্যায়াম করে আপনার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখতে সক্ষম হতে পারেন। আপনাকে ইনসুলিন বা অন্যান্য ডায়াবেটিস ওষুধ খেতে হতে পারে।

আপনার চিকিৎসা ও নিরাপত্তার জন্য ফলো আপ কেয়ার নেওয়ার ইহা মূল জরুরি বিষয়। ডাক্তারের কাছ থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার বিষয়ে নিশ্চিত হন এবং সমস্ত অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিনে তার সাথে দেখা করুন এবং প্রয়োজন পড়লে তাকে আপনার সমস্যার বিষয়ে বলুন। আপনার শারীরিক পরীক্ষার ফলাফল জানা এবং আপনি যে সমস্ত ওষুধ ব্যবহার করেন, তার তালিকা নিজের কাছে রাখাও খুব ভালো ব্যাপার।

বাড়িতে আপনি কীভাবে নিজের যত্ন নেবেন?

- আপনার ব্লাড সুগারকে লক্ষ্য মাত্রার মধ্যে রাখুন (আপনার ডাক্তার যা স্থির করে দিয়েছেন)।
 - এমন সমস্ত ভালো খাবার খান যা সারা দিন ধরে শরীরে কার্বোহাইড্রেটের যোগান দিতে থাকে। কার্বোহাইড্রেট শরীরের জ্বালানির প্রধান উৎস-যা অন্যান্য যে কোনো পরিপোষক পদার্থের তুলনায় ব্লাড সুগারকে সবচেয়ে বেশি প্রভাবিত করে। ফল, শাকসব্জি, দুধ ও ইয়োগার্টের মধ্যে কার্বোহাইড্রেট আছে। এছাড়া এটা রুটি, সেরিয়াল, শাকসব্জি যেমন আলু ও ভুট্টা এবং চিনিযুক্ত খাবার যেমন ক্যান্ডি ও কেকের মধ্যেও থাকে।
 - সারা সপ্তাহে প্রতিদিন রোজ 30 মিনিট করে ব্যায়াম করার টার্গেট নিন। হাঁটা হলো শরীরের পক্ষে খুব ভালো ব্যায়াম। আপনি দৌড়াতে, সাঁতার কাটতে, সাইকেল চালাতে অথবা টেনিস বা দলগত যে সমস্ত খেলা আছে তাও খেলতে পারেন। আপনার ডাক্তার সম্মতি দিলে সপ্তাহে কমপক্ষে 2 বার পেশী-মজবুত করার ব্যায়াম করুন।
 - শুধুমাত্র প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী ওষুধ নিন। ওষুধ নেওয়ার পরেও যদি আপনার কোনো সমস্যা হয়, তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনার ডাক্তারের প্রেসক্রাইব করা সুনির্দিষ্ট ওষুধের সম্পর্কে আপনি আরো বিশদ বিবরণ পাবেন।
- আপনার ডাক্তার যেমন পরামর্শ দেন সেই অনুসারে মাঝে মাঝেই আপনার ব্লাড সুগার পরীক্ষা করুন। আপনার শারীরিক যে কোনো লক্ষণের ট্র্যাক রাখা জরুরি বিষয়, যেমন কম ব্লাড সুগার এবং আপনার শারীরিক কার্যকলাপ, ডায়েট বা ইনসুলিন ব্যবহারে যে কোনো পরিবর্তন।
- প্রতিদিন অ্যাসপিরিন খাওয়ার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। অ্যাসপিরিন কোনো কোনো লোকের ক্ষেত্রে হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানোর কাজে সাহায্য করতে পারে। কিন্তু প্রতিটি মানুষের অ্যাসপিরিন খাওয়া উচিত নয়, কারণ এর ফলে মারাত্মক রক্তস্রাব হতে পারে।

- ধূমপান করবেন না। ধূমপানের অভ্যাস ছাড়ার প্রয়োজন হলে, সেই ব্যাপারে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন এবং ওষুধ নিন। বদ অভ্যাস ত্যাগ করা বা খাওয়ার অভ্যাস পাল্টানোর মতো কাজ আপনার শারীরিক উন্নতির সম্ভাবনা বাড়াবে।
- আপনার কলেস্টেরল ও রক্তচাপকে সাধারণ মাত্রায় রাখুন। আপনার লক্ষ্যে পৌঁছাতে আপনাকে এক বা একাধিক ওষুধ নিতে হতে পারে। নির্দেশ অনুযায়ী ওষুধ ব্যবহার করুন। প্রথমে আপনার ডাক্তারের পরামর্শ না নিয়ে কোনো ওষুধ নেওয়া বন্ধ বা পরিবর্তন করবেন না।

আপনার কখন সহায়তা নেওয়া উচিত?

911 নম্বরে ফোন করুন যে কোনো সময়ে আপনি আপৎকালীন পরিষেবা নিতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, ফোন করুন যদি:

- আপনি অজ্ঞান হয়ে যান (জ্ঞান হারিয়েছেন) বা আপনার হঠাৎ করে খুব ঘুম পায় বা আপনি দিশাহারা হয়ে পড়েন। (আপনার ব্লাড সুগার খুব কম হতে পারে।)

এখনই আপনার ডাক্তারকে ডাকুন অথবা অবিলম্বে চিকিৎসা সাহায্য নিন, যদি:

- আপনার ব্লাড সুগার 300 mg/dL অথবা আপনার ডাক্তার আপনার জন্য যে মাত্রা স্থির করেছেন তার চেয়ে বেশি।
- আপনার মধ্যে কম ব্লাড সুগারের লক্ষণ দেখা গেছে, যেমন:
 - ঘাম হওয়া।
 - নার্ভাস অনুভব, কাঁপা ও দুর্বল ভাব।
 - অতিরিক্ত ক্ষিদে ও হালকা বমি বমি ভাব।
 - মাথা ঘোরা এবং মাথা ব্যথা।
 - ঝাপসা দৃষ্টি।
 - বিভ্রান্তি।

আপনার শারীরিক পরিবর্তনগুলিকে মনোযোগ সহকারে লক্ষ্য করুন এবং ডাক্তারের সাথে দেখা করুন, যদি:

- আপনার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে আপনার মাঝে মাঝেই সমস্যা হয়।
- আপনার শরীরে অনেকদিন ধরে ডায়াবেটিসের সমস্যার লক্ষণ রয়েছে, যেমন:
 - চোখে দেখার নতুন সমস্যা।
 - আপনার হাত বা পায়ের পাতাতে নতুন করে ব্যথা, অবশ ভাব বা পেশীতে টান লাগার সমস্যা হয়।
 - স্বকের সমস্যা।

এই বিষয়ে আপনি কোথা থেকে আরো বেশি জানতে পারবেন?

এতে যান <https://www.healthwise.net/PatientEd>

এর বিষয়ে **C553** আরো জানার জন্য অনুসন্ধান বাক্সে লিখুন "**টাইপ 2 ডায়াবেটিস: যন্ত্রের নির্দেশাবলী**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated।

লাইসেন্সের অধীনে গৃহীত সঙ্গতিপূর্ণ যন্ত্রের নির্দেশাবলী আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ। শারীরিক পরিস্থিতি বা রোগ অথবা এই নির্দেশের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনি যে কোনো সময়ে আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে তা জানতে পারেন। Healthwise, Incorporated - আপনার এই তথ্য ব্যবহার করার কোনো দায় নেয় না বা ওয়ারেন্টি দেয় না।

Type 2 Diabetes: Care Instructions



Your Care Instructions

Type 2 diabetes is a disease that develops when the body's tissues cannot use insulin properly. Over time, the pancreas cannot make enough insulin. Insulin is a hormone that helps the body's cells use sugar (glucose) for energy. It also helps the body store extra sugar in muscle, fat, and liver cells.

Without insulin, the sugar cannot get into the cells to do its work. It stays in the blood instead. This can cause high blood sugar levels. A person has diabetes when the blood sugar stays too high too much of the time. Over time, diabetes can lead to diseases of the heart, blood vessels, nerves, kidneys, and eyes.

You may be able to control your blood sugar by losing weight, eating a healthy diet, and getting daily exercise. You may also have to take insulin or other diabetes medicine.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Be sure to make and go to all appointments. Call your doctor if you are having problems. It's also a good idea to know your test results and keep a list of the medicines you take.

How can you care for yourself at home?

- Keep your blood sugar at a target level (which you set with your doctor).
 - Carbohydrate—the body's main source of fuel—affects blood sugar more than any other nutrient. Carbohydrate is in fruits, vegetables, milk, and yogurt. It also is in breads, cereals, vegetables such as potatoes and corn, and sugary foods such as candy and cakes. Follow your meal plan to know how much carbohydrate to eat at each meal and snack.
 - Aim for 30 minutes of exercise on most, preferably all, days of the week. Walking is a good choice. You also may want to do other activities, such as running, swimming, cycling, or playing tennis or team sports. Try to do muscle-strengthening exercises at least 2 times a week.

- Take your medicines exactly as prescribed. Call your doctor if you think you are having a problem with your medicine. You will get more details on the specific medicines your doctor prescribes.
- Check your blood sugar as often as your doctor recommends. It is important to keep track of any symptoms you have, such as low blood sugar. Also tell your doctor if you have any changes in your activities, diet, or insulin use.
- Talk to your doctor before you start taking aspirin every day. Aspirin can help certain people lower their risk of a heart attack or stroke. But taking aspirin isn't right for everyone, because it can cause serious bleeding.
- Do not smoke. If you need help quitting, talk to your doctor about stop-smoking programs and medicines. These can increase your chances of quitting for good.
- Keep your cholesterol and blood pressure at normal levels. You may need to take one or more medicines to reach your goals. Take them exactly as directed. Do not stop or change a medicine without talking to your doctor first.

When should you call for help?



Call 911 anytime you think you may need emergency care. For example, call if:

- You passed out (lost consciousness), or you suddenly become very sleepy or confused. (You may have very low blood sugar.)

Call your doctor now or seek immediate medical care if:

- Your blood sugar is 300 mg/dL or is higher than the level your doctor has set for you.
- You have symptoms of low blood sugar, such as:
 - Sweating.
 - Feeling nervous, shaky, and weak.
 - Extreme hunger and slight nausea.
 - Dizziness and headache.
 - Blurred vision.
 - Confusion.

Watch closely for changes in your health, and be sure to contact your doctor if:

- You often have problems controlling your blood sugar.
- You have symptoms of long-term diabetes problems, such as:
 - New vision changes.
 - New pain, numbness, or tingling in your hands or feet.
 - Skin problems.

Where can you learn more?

Go to <https://www.healthwise.net/PatientEd>

Enter **C553** in the search box to learn more about "**Type 2 Diabetes: Care Instructions**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.

Diabetes tipo 2: Instrucciones de cuidado [Type 2 Diabetes: Care Instructions]



Instrucciones de cuidado

La diabetes tipo 2 es una enfermedad que se desarrolla cuando los tejidos del organismo no pueden utilizar la insulina de manera adecuada. Con el tiempo, el páncreas no puede producir suficiente insulina. La insulina es una hormona que ayuda a las células del cuerpo a utilizar el azúcar (glucosa) para obtener energía. También ayuda al cuerpo a almacenar el azúcar adicional en las células de los músculos, la grasa y el hígado.

Sin la insulina, el azúcar no puede entrar en las células para hacer su trabajo. En cambio, se queda en la sangre. Esto puede causar niveles altos de azúcar en la sangre. Una persona tiene diabetes cuando su nivel de azúcar en la sangre permanece demasiado alto, durante demasiado tiempo. Con el tiempo, la diabetes puede provocar enfermedades del corazón, los vasos sanguíneos, los nervios, los riñones y los ojos.

Es posible que pueda controlar el azúcar en la sangre al bajar de peso, comer una dieta saludable y hacer ejercicio a diario. También podría tener que usar insulina u otros medicamentos para la diabetes.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Mantenga su azúcar en la sangre dentro del nivel recomendado (el cual usted fijó con su médico).
 - Los carbohidratos, la fuente principal de combustible del organismo, afectan el azúcar en la sangre más que cualquier otro nutriente. Los carbohidratos se hallan en las frutas, las verduras, la leche y el yogur. También se encuentran en los panes, los cereales, las verduras

como las papas y el maíz, y en alimentos azucarados como las golosinas y los pasteles. Siga su plan de comidas para saber cuántos carbohidratos debe comer en cada comida y merienda.

- Trate de hacer 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días o, preferentemente, todos los días de la semana. Caminar es una buena opción. También tal vez desee hacer otras actividades, como correr, nadar, montar en bicicleta o jugar al tenis o practicar deportes en equipo. Trate de hacer ejercicios de fortalecimiento muscular al menos 2 veces a la semana.
- Tome sus medicamentos exactamente como se los recetaron. Llame a su médico si cree que está teniendo un problema con su medicamento. Recibirá más detalles sobre los medicamentos específicos recetados por el médico.
- Revise el azúcar en su sangre con tanta frecuencia como lo recomiende su médico. Es importante seguir con atención cualquier síntoma que tenga, como bajo nivel de azúcar en la sangre, y cualquier cambio en las actividades, la dieta o el uso de insulina.
- Hable con su médico antes de empezar a tomar aspirina todos los días. La aspirina puede ayudar a determinadas personas a reducir su riesgo de tener un ataque cardíaco o un ataque cerebral. Pero tomar aspirina no es adecuado para todo el mundo, debido a que puede causar sangrado grave.
- No fume. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.
- Mantenga el colesterol y la presión arterial a niveles normales. Quizá necesite tomar uno o más medicamentos para alcanzar sus objetivos. Tómelos exactamente de acuerdo con las indicaciones. No deje de tomar ni cambie un medicamento sin hablar antes con su médico.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si:

- Se desmayó (perdió el conocimiento), o de repente se siente muy somnoliento (con sueño) o confuso. (Podría tener un nivel muy bajo de azúcar en la sangre).

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Su nivel de azúcar en la sangre es de 300 mg/dL o es más alto que el nivel que su médico ha establecido para usted.
- Presenta síntomas de un bajo nivel de azúcar en la sangre, tales como:
 - Sudoración.
 - Sentirse nervioso, tembloroso y débil.
 - Hambre extrema y náuseas leves.
 - Mareos y dolor de cabeza.
 - Visión borrosa.
 - Confusión.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- A menudo tiene problemas para controlar el azúcar en la sangre.
- Tiene síntomas de problemas a largo plazo causados por la diabetes, tales como:
 - Cambios nuevos en la visión.

- Nuevo dolor, entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies.
- Problemas en la piel.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **C553** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Diabetes tipo 2: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

Aprenda acerca de la diabetes tipo 2

[Learning About Type 2 Diabetes]

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La insulina es una hormona que ayuda a su cuerpo a usar el azúcar de sus alimentos como energía. La diabetes tipo 2 ocurre cuando su cuerpo no puede utilizar la insulina de manera correcta. Con el tiempo, el páncreas no puede producir suficiente insulina. Si no tiene suficiente insulina, demasiada azúcar se queda en su sangre.

Si tiene sobrepeso, hace poco o nada de ejercicio o hay diabetes tipo 2 en su familia, usted es más propenso a tener problemas con la forma en que funciona la insulina en su cuerpo. Los afroamericanos, los hispanos, los nativo-americanos, los asiático-americanos y los nativos de las islas del Pacífico tienen un riesgo más alto de diabetes tipo 2.

La diabetes tipo 2 puede prevenirse o retrasarse con un estilo de vida saludable, que incluye mantener un peso saludable, elegir alimentos sanos y hacer ejercicio regularmente.

¿Qué puede esperar con la diabetes tipo 2?

Seguirá oyendo sobre lo importante que es mantener sus niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites ideales. Esto se debe a que, con el tiempo, un nivel alto de azúcar en la sangre puede provocar problemas graves. Puede:

- Dañarle los ojos, los nervios y los riñones.
- Dañarle los vasos sanguíneos, lo que puede provocar enfermedades cardíacas y ataques cerebrales.
- Reducir el flujo de sangre y causarle daño nervioso en partes de su cuerpo, sobre todo en los pies. Esto puede hacer más lenta su sanación y provocar dolor cuando camina.
- Debilitar el sistema inmunitario y hacer que sea menos capaz de luchar contra infecciones.

Cuando la gente oye la palabra "diabetes", a menudo piensa en problemas como estos. Sin embargo, la atención diaria y el tratamiento pueden ayudar a prevenir o retrasar estos problemas. El objetivo es mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de los límites ideales. Es la mejor manera de reducir las probabilidades de tener más problemas por la diabetes.

¿Cuáles son los síntomas?

Es posible que algunas personas que tienen diabetes tipo 2 no tengan ningún síntoma en una etapa temprana. Muchas personas con la enfermedad al principio no saben siquiera que la tienen. Pero con el tiempo, la diabetes empieza a causar síntomas. La mayoría de los síntomas de la diabetes tipo 2 se experimentan cuando el nivel de azúcar en la sangre está demasiado alto o demasiado bajo.

Los síntomas más comunes del **nivel alto de azúcar en la sangre** incluyen:

- Sed.
- Micción frecuente.
- Pérdida de peso.
- Visión borrosa.

Los síntomas del **nivel bajo de azúcar en la sangre** incluyen:

- Sudoración.
- Temblores.
- Debilidad.
- Hambre.
- Confusión.

¿Cómo puede prevenir la diabetes tipo 2?

La mejor manera de prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 es adoptar hábitos sanos, que incluyen:

- Mantenerse en un peso saludable.
- Hacer ejercicio con regularidad.
- Comer alimentos saludables.

¿Cómo se trata la diabetes tipo 2?

Si tiene diabetes tipo 2, estas son las cosas más importantes que puede hacer.

- Tome sus medicamentos para la diabetes.
- Revítese el azúcar en la sangre con la frecuencia que su médico recomiende. Además, hágase una prueba de hemoglobina A1c al menos cada 6 meses.
- Trate de comer alimentos variados y distribuya los carbohidratos durante todo el día. Los carbohidratos aumentan el nivel de azúcar en la sangre y lo hacen con mayor rapidez que otros nutrientes. Estos pueden encontrarse en el azúcar, los panes y cereales, las frutas, en las verduras con almidones como las papas y el maíz, y en la leche y el yogur.
- Haga al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana. Caminar es una buena opción. Es posible que también quiera hacer otras actividades, como correr, nadar, andar en bicicleta o practicar tenis o deportes de equipo. Si su médico lo aprueba, haga ejercicios de fortalecimiento muscular al menos 2 veces por semana.
- Consulte a su médico para realizarse chequeos y pruebas de manera regular.
- Si tiene la presión arterial alta o el colesterol alto, tome los medicamentos como los recetó su médico.
- No fume. Fumar puede empeorar los problemas de salud. Esto incluye los problemas que usted pueda tener con la diabetes tipo 2. Si necesita ayuda para dejar el hábito, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **H839** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Aprenda acerca de la diabetes tipo 2**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

Learning About Type 2 Diabetes



What is type 2 diabetes?

Type 2 diabetes is a condition in which you have too much sugar (glucose) in your blood. Glucose is a type of sugar produced in your body when carbohydrates and other foods are digested. It provides energy to cells throughout the body.

Normally, blood sugar levels increase after you eat a meal. When blood sugar rises, cells in the pancreas release insulin, which causes the body to absorb sugar from the blood and lowers the blood sugar level to normal.

When you have type 2 diabetes, sugar stays in the blood rather than entering the body's cells to be used for energy. This results in high blood sugar. It happens when your body can't use insulin the right way.

Over time, high blood sugar can harm many parts of the body, such as your eyes, heart, blood vessels, nerves, and kidneys. It can also increase your risk for other health problems (complications).

What can you expect with type 2 diabetes?

You'll keep hearing about how important it is to keep your blood sugar within a target range. That's because over time, high blood sugar can lead to serious problems. It can:

- Harm your eyes, nerves, and kidneys.
- Damage your blood vessels, leading to heart disease and stroke.
- Reduce blood flow and cause nerve damage to parts of your body, especially your feet. This can cause slow healing and pain when you walk.
- Make your immune system weak and less able to fight infections.

When people hear the word "diabetes," they often think of problems like these. But daily care and treatment can help prevent or delay these problems. The goal is to keep your blood sugar in a target range. That's the best way to reduce your chance of having more problems from diabetes.

What are the symptoms?

Some people who have type 2 diabetes may not have any symptoms early on. Many people with the disease don't even know they have it at first. But with time, diabetes starts to cause symptoms. You have most symptoms of type 2 diabetes when your blood sugar is either too high or too low.

The most common symptoms of **high blood sugar** include:

- Thirst.
- Needing to urinate often.
- Weight loss.
- Blurry vision.

The symptoms of **low blood sugar** include:

- Sweating.
- Shakiness.
- Weakness.
- Hunger.
- Confusion.

You're not likely to get symptoms of low blood sugar unless you take insulin or use certain diabetes medicines that lower blood sugar.

How can you help prevent type 2 diabetes?

There are things you can do to help prevent type 2 diabetes. Stay at a healthy weight. Exercise regularly, and eat healthy foods. Even small changes can make a difference. If you have prediabetes, the medicine metformin can help prevent type 2 diabetes.

How is type 2 diabetes treated?

Treatment for type 2 diabetes will change over time to meet your needs. But the focus of your treatment will usually be to keep your blood sugar levels in your target range. This will help prevent problems such as eye, kidney, heart, blood vessel, and nerve disease.

Some people may need medicines to help their bodies make insulin or decrease insulin resistance. Some medicines slow down how quickly the body absorbs carbohydrates.

Treatment to manage type 2 diabetes includes:

- Making healthy food choices and being active.
- Losing weight, if you need to.
- Seeing your doctor regularly.
- Keeping your blood sugar in your target range.
- Taking medicines, if you need them.
- Quitting smoking, if you smoke.
- Keeping your blood pressure and cholesterol under control.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Be sure to make and go to all appointments,

and call your doctor if you are having problems. It's also a good idea to know your test results and keep a list of the medicines you take.

Where can you learn more?

Go to <https://www.healthwise.net/PatientEd>

Enter **H839** in the search box to learn more about "**Learning About Type 2 Diabetes**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.

Learning About Carbohydrate (Carb) Counting and Eating Out When You Have Diabetes



Why plan your meals?

Meal planning can be a key part of managing diabetes. Planning meals and snacks with the right balance of carbohydrate, protein, and fat can help you keep your blood sugar at the target level you set with your doctor.

You don't have to eat special foods. You can eat what your family eats, including sweets once in a while. But you do have to pay attention to how often you eat and how much you eat of certain foods.

You may want to work with a dietitian or a diabetes educator. They can give you tips and meal ideas and can answer your questions about meal planning. This health professional can also help you reach a healthy weight if that is one of your goals.

What should you know about eating carbs?

Managing the amount of carbohydrate (carbs) you eat is an important part of healthy meals when you have diabetes. Carbohydrate is found in many foods.

- Learn which foods have carbs. And learn the amounts of carbs in different foods.
 - Bread, cereal, pasta, and rice have about 15 grams of carbs in a serving. A serving is 1 slice of bread (1 ounce), $\frac{1}{2}$ cup of cooked cereal, or $\frac{1}{3}$ cup of cooked pasta or rice.
 - Fruits have 15 grams of carbs in a serving. A serving is 1 small fresh fruit, such as an apple or orange; $\frac{1}{2}$ of a banana; $\frac{1}{2}$ cup of cooked or canned fruit; $\frac{1}{2}$ cup of fruit juice; 1 cup of melon or raspberries; or 2 tablespoons of dried fruit.
 - Milk and no-sugar-added yogurt have 15 grams of carbs in a serving. A serving is 1 cup of milk or $\frac{3}{4}$ cup (6 oz) of no-sugar-added yogurt.
 - Starchy vegetables have 15 grams of carbs in a serving. A serving is $\frac{1}{2}$ cup of mashed potatoes or sweet potato; 1 cup winter squash; $\frac{1}{2}$ of a small baked potato; $\frac{1}{2}$ cup of cooked beans; or $\frac{1}{2}$ cup cooked corn or green peas.

- Learn how much carbs to eat each day and at each meal. A dietitian or certified diabetes educator can teach you how to keep track of the amount of carbs you eat. This is called carbohydrate counting.
- If you are not sure how to count carbohydrate grams, use the plate method to plan meals. It is a quick way to make sure that you have a balanced meal. It also can help you manage the amount of carbohydrate you eat at meals.
 - Divide your plate by types of foods. Put non-starchy vegetables on half the plate, protein foods on a fourth of the plate, and carbohydrate foods on the final fourth of the plate.
- Try to eat about the same amount of carbs at each meal. Do not "save up" your daily allowance of carbs to eat at one meal.
- Proteins have very little or no carbs. Examples of proteins are beef, chicken, turkey, fish, eggs, tofu, cheese, cottage cheese, and peanut butter.

How can you eat out and still eat healthy?

- Learn to estimate the serving sizes of foods that have carbohydrate. If you measure food at home, it will be easier to estimate the amount in a serving of restaurant food.
- If the meal you order has too much carbohydrate (such as potatoes, corn, or baked beans), ask to have a low-carbohydrate food instead. Ask for a salad or non-starchy vegetables like broccoli, cauliflower, green beans, or peppers.
- If you eat more carbohydrate at a meal than you had planned, take a walk or do other exercise. This will help lower your blood sugar.

What are some tips for eating healthy?

- Limit saturated fat, such as the fat from meat and dairy products. This is a healthy choice because people who have diabetes are at higher risk of heart disease. So choose lean cuts of meat and nonfat or low-fat dairy products. Use olive or canola oil instead of butter or shortening when cooking.
- Don't skip meals. Your blood sugar may drop too low if you skip meals and take insulin or certain medicines for diabetes.
- Check with your doctor before you drink alcohol. Alcohol can cause your blood sugar to drop too low. Alcohol can also cause a bad reaction if you take certain diabetes medicines.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Be sure to make and go to all appointments, and call your doctor if you are having problems. It's also a good idea to know your test results and keep a list of the medicines you take.

Where can you learn more?

Go to <https://www.healthwise.net/PatientEd>

Enter **I147** in the search box to learn more about "**Learning About Carbohydrate (Carb) Counting and Eating Out When You Have Diabetes**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.

Aprenda sobre el recuento de carbohidratos y comer afuera cuando tiene diabetes

[Learning About Carbohydrate (Carb) Counting and Eating Out When You Have Diabetes]



¿Por qué planificar las comidas?

La planificación de comidas puede ser una parte crucial del manejo de la diabetes. Planificar las comidas y los refrigerios con el equilibrio correcto de carbohidratos, proteínas y grasas puede ayudarle a mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites ideales que estableció junto con su médico.

No tiene que comer alimentos especiales. Puede comer lo mismo que su familia, incluso dulces de vez en cuando. Pero debe prestar atención a la cantidad y la frecuencia con que come ciertos alimentos.

Tal vez desee colaborar con un dietista o un educador en diabetes certificado. Él o ella puede darle consejos y sugerencias de comidas y puede responder a sus preguntas sobre la planificación de comidas. Este profesional sanitario también puede ayudarle a alcanzar un peso saludable si ese es uno de sus objetivos.

¿Qué debería saber acerca de ingerir carbohidratos?

Manejar la cantidad de carbohidratos que ingiere es una parte importante de la alimentación saludable cuando tiene diabetes. Los carbohidratos se encuentran en muchos alimentos.

- Sepa qué alimentos contienen carbohidratos. Y aprenda qué cantidad de carbohidratos contienen los diferentes alimentos.
 - El pan, los cereales, la pasta y el arroz tienen aproximadamente 15 gramos de carbohidratos por porción. Una porción equivale a 1 rebanada de pan (1 onza o 28 g), ½ taza de cereal cocido o 1/3 de taza de pasta o arroz cocidos.

- Las frutas tienen 15 gramos de carbohidratos por porción. Una porción es 1 fruta fresca pequeña, como una manzana o una naranja; ½ banana (plátano); ½ taza de fruta cocida o enlatada; ½ taza de jugo de fruta; 1 taza de melón o frambuesas; o 2 cucharadas de frutas secas.
- La leche y el yogur sin azúcar agregado tienen 15 gramos de carbohidratos por porción. Una porción es 1 taza de leche o 2/3 taza de yogur sin azúcar agregado.
- Las verduras con almidón tienen 15 gramos de carbohidratos por porción. Una porción es ½ taza de puré de papa o camote (batata, boniato); 1 taza de calabacín; ½ papa horneada pequeña; ½ taza de frijoles cocidos; o ½ taza de maíz (elote) o arvejas (chícharos) cocidos.
- Aprenda cuántos carbohidratos debe consumir cada día y en cada comida. Un dietista o CDE le puede enseñar cómo llevar la cuenta de los carbohidratos que consume. A esto se le llama recuento de carbohidratos.
- Si no está seguro de cómo contar los gramos de carbohidratos, utilice el Método del Plato para planificar las comidas. Es una manera buena y rápida de asegurarse de que consuma comidas equilibradas. También le ayuda a distribuir los carbohidratos durante el día.
 - Divida el plato por tipo de alimento. Llene medio plato con verduras sin almidón, ponga carne u otras proteínas en una cuarta parte del plato y granos o verduras con almidón en el último cuarto del plato. A esto puede agregarle un pequeño pedazo de fruta y 1 taza de leche o yogur, según la cantidad de carbohidratos que deba consumir en una comida.
- Trate de comer aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos en cada comida. No "reserve" su cantidad diaria de carbohidratos para consumirlos en una sola comida.
- Las proteínas contienen muy pocos o nada de carbohidratos por porción. Los ejemplos de proteínas incluyen carne de res, pollo, pavo, pescado, huevos, tofu, queso, requesón ("cottage cheese") y la mantequilla de cacahuete (maní). Una porción de carne son 3 onzas (85 g), lo cual es aproximadamente del tamaño de una baraja de naipes. Los ejemplos de porciones de sustitutos de la carne (equivalente a 1 onza o 28 g de carne) son 1/4 de taza de requesón, 1 huevo, 1 cucharada de mantequilla de cacahuete y ½ taza de tofu.

¿Cómo puede comer fuera y aún así comer de modo saludable?

- Aprenda a calcular los tamaños de las porciones de alimentos que contienen carbohidratos. Si mide la comida en casa, será más fácil calcular la cantidad en una porción de comida de restaurante.
- Si el platillo que pide contiene demasiados carbohidratos (como papas, maíz o frijoles al horno), pida un alimento bajo en carbohidratos en su lugar. Pida una ensalada o verduras.
- Si usa insulina, revise su azúcar en la sangre antes y después de comer fuera para ayudarle a planear cuánto comer en el futuro.
- Si usted come más carbohidratos de lo planeado en una comida, dé un paseo o haga otro tipo de ejercicio. Esto ayudará a reducir el azúcar en la sangre.

¿Cuáles son algunos consejos para comer sano?

- Limite las grasas saturadas, como la grasa de la carne y productos lácteos. Esta es una opción saludable, porque las personas que tienen diabetes tienen un mayor riesgo de enfermedades del corazón. Así que elija cortes magros de carne y productos lácteos descremados o semidescremados. Utilice aceite de oliva o de canola en lugar de mantequilla o manteca al cocinar.
- No se salte comidas. Su nivel de azúcar en la sangre puede bajar demasiado si usted se salta comidas y toma insulina o ciertos medicamentos para la diabetes.

- Consulte con su médico antes de beber alcohol. El alcohol puede hacer que su azúcar en la sangre baje demasiado. El alcohol también puede causar una reacción adversa si usted toma ciertos medicamentos para la diabetes.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **I147** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Aprenda sobre el recuento de carbohidratos y comer afuera cuando tiene diabetes**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে কার্বোহাইড্রেট (কার্ব) গণনা সম্পর্কে জানা এবং পরিকল্পিত খাবার গ্রহণ করা

[Learning About Carbohydrate (Carb) Counting and Eating Out When You Have Diabetes]



আপনার খাবারের পরিকল্পনা কেন দরকার?

খাবারের পরিকল্পনা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের মূল বিষয় হতে পারে। কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন ও ফ্যাটের সঠিক ভারসাম্য সহ খাবার ও নাস্তার পরিকল্পনা আপনার রক্তের সুগারকে আপনার চিকিত্সকের সাথে একত্রে নির্ধারিত টার্গেটের পর্যায়ে রাখতে সহায়তা করে।

আপনাকে কোনো বিশেষ খাবার খেতে হবে না। কখনো কখনো মিষ্টি সহ আপনার পরিবারের লোকজন যা খায় আপনিও তা খেতে পারেন। কিন্তু আপনাকে নজর রাখতে হবে যে আপনি কোনো খাবার কতটা ঘনঘন খান ও কি পরিমাণে খান।

আপনি কোনো একজন ডায়েটিশিয়ান বা কোনো সার্টিফায়েড ডায়াবেটিস এডুকটরের সাহায্য নিতে পারেন। তিনি আপনাকে টিপস ও খাবারের ধারণা দিতে পারেন এবং খাবারের পরিকল্পনা সম্পর্কে আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে পারেন। আপনার অন্যতম লক্ষ্য যদি হয় শরীরের স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা তাহলে এই স্বাস্থ্য পেশাজীবী আপনাকে সেটি অর্জনেও সহায়তা করতে পারেন।

কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার খাওয়ার ব্যাপারে আপনার কী জানা উচিত?

ডায়াবেটিস থাকলে স্বাস্থ্যকর খাবারের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো আপনি কী পরিমাণ কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার খাবেন তা পরিচালনা করা। অনেক খাবারেই কার্বোহাইড্রেট পাওয়া যায়।

- কোন কোন খাবারে কার্বোহাইড্রেট থাকে তা জানুন। এবং ভিন্ন ভিন্ন খাবারে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ সম্পর্কে জানুন।
 - রুটি, খাদ্যশস্য, পাস্তা এবং ভাতের এক একটি পরিবেশনে 15 গ্রাম করে কার্বোহাইড্রেট থাকে। একটি পরিবেশনের মানে হলো রুটির 1টি ফালি (1 আউন্স), রান্না করা ½ কাপ খাদ্যশস্য বা রান্না করা পাস্তা বা ভাতের 1/3 কাপ।

- ফলের একটি পরিবেশনে 15 গ্রাম কার্বোহাইড্রেট থাকে। একটি পরিবেশনের মানে হলো 1টি ছোট ভাজা ফল, যেমন একটি আপেল বা কমলালেবু; কলার ½; রান্না করা বা কৌটাজাত ফলের ½ কাপ; ½ কাপ ফলের রস; 1 কাপ ফুটি বা রাস্পবেরি; বা 2 টেবিল চামচ শুকনো ফল।
- দুধ এবং চিনি ছাড়া ইয়োগার্টের একটি পরিবেশনে 15 গ্রাম কার্বোহাইড্রেট থাকে। একটি পরিবেশনের মানে হলো 1 কাপ দুধ বা চিনি ছাড়া 2/3 কাপ ইয়োগার্ট।
- একটি পরিবেশনে শ্বেতসার জাতীয় ফলে 15 গ্রাম কার্বোহাইড্রেট থাকে। একটি পরিবেশনের মানে হলো ½ কাপ সেক্ষ চটকানো আলু বা মিষ্টি আলু; 1 কাপ শীতকালীন স্কোয়াশ; একটি সেকাঁ ছোট আলুর ½; ½ কাপ রান্না করা বিল; অথবা ½ কাপ রান্না করা দানাশস্য বা সবুজ মটর।
- প্রতিদিন এবং প্রতি খাবারে কী পরিমাণ কার্বোহাইড্রেট খেতে হয় তা জানুন। একজন ডায়েটিশিয়ান বা সিডিই আপনাকে শেখাবেন কীভাবে আপনার খাবারে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ বাছাই করতে হয়। একে কার্বোহাইড্রেট গণনা বলা হয়।
- আপনি যদি নিশ্চিত না থাকেন যে এক গ্রাম ওজনের হিসাবে কীভাবে কার্বোহাইড্রেট গণনা করবেন তাহলে খাবারের পরিমাণ পরিকল্পনা করতে প্লেট পদ্ধতি ব্যবহার করুন। আপনার খাবারে যে ভারসাম্য রয়েছে তা নিশ্চিত করতে এটি একটি ভালো এবং সহজ উপায়। এছাড়াও এই পদ্ধতি সারাদিন ধরে আপনার শরীরে কার্বোহাইড্রেট ছড়াতে সাহায্য করে।
 - খাবারের ধরন অনুসারে আপনার প্লেট ভাগ করে নিন। প্লেটের অর্ধেক অ-শ্বেতসার জাতীয় সন্ধি নিন, এক প্লেটের এক চতুর্থাংশ মাংস বা অন্যান্য প্রোটিন জাতীয় খাবার নিন এবং বাকি এক চতুর্থাংশ প্লেটে শস্য বা শ্বেতসার জাতীয় সন্ধি নিন। খাবারের সময় আপনাকে কী পরিমাণ কার্বোহাইড্রেট খেতে হবে তার ভিত্তিতে এটিতে আপনি ছোটো এক টুকরো ফল এবং 1 কাপ দুধ বা ইয়োগার্ট যোগ করতে পারেন।
- প্রতিবার খাওয়ার সময় সম পরিমাণ কার্বোহাইড্রেট খাওয়ার চেষ্টা করুন। প্রতিবার খাওয়ার সময় আপনাকে যে পরিমাণ কার্বোহাইড্রেট খেতে হয় তা "সঞ্চয়" করবেন না।
- প্রোটিন জাতীয় খাবারের প্রতি পরিবেশনে খুব কম বা কোনো কার্বোহাইড্রেট থাকে না। প্রোটিনের উদাহরণ হলো গরুর মাংস, মুরগীর মাংস, টার্কি, মাছ, ডিম, টফু, চিজ, পনীর এবং বাদামের তেল দিয়ে তৈরি মাখন। এক সার্ভিং মাংসের পরিমাণ হলো 3 আউন্স, যা অনেকটা একটা ভাসের বান্ডিলের আকারের মতো। মাংসের বদলে অন্য কিছু পরিবেশনের আকারের (মাংসের 1 আউন্সের সমান) উদাহরণগুলি হলো 1/4 কাপ পনীর, 1টি ডিম, 1 টেবিল চামচ বাদামের তেল দিয়ে তৈরি মাখন এবং ½ কাপ টফু।

আপনি বাইরে খাওয়ার সময়েও কীভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার খাবেন?

- কার্বোহাইড্রেট আছে এমন খাবারের পরিবেশনের আকার কীভাবে অনুমান করতে হয় তা শিখুন। আপনি যদি বাড়িতে খাবার পরিমাণ করেন তাহলে রেস্টোরার খাবার পরিমাণ অনুমান করা সহজ হবে।
- যদি আপনার অর্ডার করা খাবারে খুব বেশি কার্বোহাইড্রেট (যেমন আলু, দানাশস্য বা সেকাঁ বিল) থাকে তাহলে কম কার্বোহাইড্রেট আছে এমন খাবার দিতে বলুন। স্যালাড বা সবুজ সন্ধি দিতে বলুন।
- যদি আপনি ইনসুলিন ব্যবহার করেন তাহলে পরে আপনাকে কী পরিমাণ খাবার খেতে হবে তা পরিকল্পনা করার সাহায্যের জন্য খাবার আগে ও পরে আপনার ব্লাড সুগার পরীক্ষা করুন।
- যদি আপনি খাওয়ার সময় আপনার পরিকল্পনার থেকে বেশি কার্বোহাইড্রেট খান তাহলে একটু হাঁটুন বা ব্যায়াম করুন। এটি আপনাকে আপনার ব্লাড সুগার কমাতে সাহায্য করবে।

থাবার গ্রহণের স্বাস্থ্যকর অভ্যাসের টিপসগুলি কী কী?

- স্যাচুরেটেড চর্বিযুক্ত খাবার খাওয়া সীমিত করুন যেমন মাংস ও দুগ্ধ জাতীয় খাবার। এটি একটি স্বাস্থ্যকর পছন্দ, কারণ যে সমস্ত লোকজনের ডায়াবেটিস থাকে তাদের হৃদরোগের খুব বেশি সম্ভাবনা থাকে। তাই চর্বিহীন মাংস এবং চর্বিহীন বা কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাতীয় খাবার বেছে নিন। রান্না করার সময় মাখনের পরিবর্তে জলপাই বা ক্যানোলা তেল ব্যবহার করুন।
- দুপুরের বা রাতের ভারী খাবার খাওয়া বাদ দেবেন না। ইনসুলিন নেওয়া বা ডায়াবেটিসের নির্দিষ্ট ওষুধ খাওয়া অবস্থায় আপনি খাওয়া এড়ালে আপনার ব্লাড সুগার কমে যেতে পারে।
- মদ্যপান করার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। মদ্যপান করলে তা আপনার ব্লাড সুগারের মাত্রা খুবই কমিয়ে দিতে পারে। যদি আপনি নির্দিষ্ট কিছু ডায়াবেটিসের ওষুধ খান তাহলে মদ্যপান করলে খারাপ প্রতিক্রিয়াও দেখা দিতে পারে।

আপনার চিকিৎসা ও নিরাপত্তার ক্ষেত্রে ফলো আপ কেয়ার নেওয়া বা নিয়মিত চেক আপ করানোই হলো মূল জরুরি বিষয়। ডাক্তারের কাছ থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার বিষয়ে নিশ্চিত হন এবং সমস্ত অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিনে তার সাথে দেখা করুন এবং প্রয়োজন পড়লে তাকে আপনার সমস্যার বিষয়ে বলুন। আপনার শারীরিক পরীক্ষার ফলাফল জানা এবং আপনি যে সমস্ত ওষুধ ব্যবহার করেন, তার তালিকা নিজের কাছে রাখাও খুব ভালো ব্যাপার।

এই বিষয়ে আপনি কোথা থেকে আরো বেশি জানতে পারবেন?

এতে যান <https://www.healthwise.net/PatientEd>

এর বিষয়ে **I147** আরো জানার জন্য অনুসন্ধান বাস্তবে লিখুন **"আপনার ডায়াবেটিস থাকলে কার্বোহাইড্রেট (কার্ব) গণনা সম্পর্কে জানা এবং পরিকল্পিত খাবার গ্রহণ করা"**।

©2006-2023 Healthwise, Incorporated।

লাইসেন্সের অধীনে গৃহীত সঙ্গতিপূর্ণ যন্ত্রের নির্দেশাবলী আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ। শারীরিক পরিস্থিতি বা রোগ অথবা এই নির্দেশের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনি যে কোনো সময়ে আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে তা জানতে পারেন। Healthwise, Incorporated - আপনার এই তথ্য ব্যবহার করার কোনো দায় নেয় না বা ওয়ারেন্টি দেয় না।

ডায়াবেটিস হওয়া মানুষের পায়ের অবস্থা: যত্নের নির্দেশাবলী [Diabetes Foot Health: Care Instructions]



আপনার যত্নের নির্দেশাবলী

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, আপনার পায়ের অতিরিক্ত যত্ন নিতে হবে। ডায়াবেটিসের কারণে আপনার পায়ের স্নায়ুর প্রান্তভাব এবং রক্ত শিরা ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে এবং তাতে আপনার পায়ের আঘাত পেলে আপনার তা বুঝতে পারার সম্ভাবনা কমে আসে। ডায়াবেটিসের কারণে আপনার রোগ সংক্রমণের সাথে লড়াই করার ক্ষমতা কমে আসে এবং শরীরের প্রয়োজনীয় অংশে রক্ত পৌঁছে দেওয়ার ক্ষমতা কমে আসে। আপনি পায়ের হালকা আঘাত পেলে তা থেকে আলসার অথবা গুরুতর সংক্রমণ হয়ে যেতে পারে। পায়ের ভালো করে যত্ন নিলে আপনি এই ধরনের অধিকাংশ সমস্যা থেকেই দূরে থাকতে পারবেন।

আপনার দ্রুত এবং সহজেই আপনার পায়ের যত্ন নিতে পারবেন। আপনি স্নান করার সময়ে অথবা বিছানায় শুতে যাওয়ার সময়েই অধিকাংশ যত্ন নিতে পারবেন।

আপনার চিকিৎসা ও নিরাপত্তার ক্ষেত্রে ফলো আপ কেয়ার নেওয়া বা নিয়মিত চেক আপ করানোই হলো মূল জরুরি বিষয়। ডাক্তারের কাছে থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার বিষয়ে নিশ্চিত হন এবং সমস্ত অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিনে তার সাথে দেখা করুন এবং প্রয়োজন পড়লে তাকে আপনার সমস্যার বিষয়ে বলুন। আপনার শারীরিক পরীক্ষার ফলাফল জানা এবং আপনি যে সমস্ত ওষুধ ব্যবহার করেন, তার তালিকা নিজের কাছে রাখাও খুব ভালো ব্যাপার।

বাড়িতে আপনি কীভাবে নিজের যত্ন নেবেন?

- আপনি কী খাচ্ছেন ও কী পরিমাণে খাচ্ছেন তার উপরে এবং ব্লাড সুগারের মাত্রার উপরে নজর রেখে, যদি ওষুধ ব্যবহার করতে বলা হয় তা নির্দেশ মতো ব্যবহার করে এবং নিয়মিত ব্যায়াম করে আপনার ব্লাড সুগারের মাত্রা স্বাভাবিক রাখার চেষ্টা করুন।
- ধূমপান করবেন না। ধূমপান করলে রক্তের চলাচল প্রভাবিত হয় এবং পায়ের সমস্যা আরো বেড়ে যেতে পারে। ধূমপানের অভ্যাস ছাড়ার প্রয়োজন হলে, সেই ব্যাপারে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন এবং ওষুধ নিন। বদ অভ্যাস ত্যাগ করা বা খাওয়ার অভ্যাস পাল্টানোর মতো কাজ আপনার শারীরিক উন্নতির সম্ভাবনা বাড়াবে।
- চর্বি কম থাকা খাবারই খান। চর্বি বেশি থাকা খাবার খেলে তাতে আপনার রক্তনালীতে চর্বি জমতে পারে এবং রক্তের চলাচলের গতি কমিয়ে দিতে পারে।

- আপনার পায়ে কোনো ফোসকা পড়া, কেটে যাওয়া, ফেটে যাওয়া অথবা ব্যথা হচ্ছে কিনা তা প্রতিদিন নজর করুন। আপনি নিজে ভালো করে দেখতে না পেলে, আয়না দিয়ে দেখুন অথবা কাউকে সাহায্য করতে বলুন।
- আপনার পায়ের যত্ন নিন:
 - আপনার পা প্রতিদিন ধুয়ে নিন। উষ্ণ (গরম নয়) জল ব্যবহার করুন। জল কতটা গরম তা আপনার পা দিয়ে নয়, আপনার কবজি অথবা শরীরের অন্য অংশে ছুঁয়ে দেখে নিন।
 - আপনার পা ভালো করে শুকিয়ে নিন। মৃদু চাপড়িয়ে শুকিয়ে নিন। আপনার পায়ের স্বক খুব জোড়ে ঘষবেন না। পায়ের আঙুলের মাঝের অংশগুলিকে ভালো করে শুকিয়ে নিন। আপনার পায়ের চামড়া ভিজে থাকলে, ব্যাকটেরিয়া অথবা ছত্রাক জন্মাতে পারে এবং তাতে পায়ের সংক্রমণ হতে পারে।
 - আপনার স্বককে নরম রাখুন। আপনার পায়ের স্বককে নরম রাখতে এবং তাতে যাতে চামড়া শক্ত হওয়া এবং ফাঁটল না ধরে তার জন্য ময়েশচারাইজিং স্কিন ক্রিম লাগান। তবে ক্রিম আঙুলের মাঝে যেন লাগাবেন না এবং কোনো ক্রিম ব্যবহার করলে তা থেকে ফুসকুড়ি পড়লে সেই ক্রিম লাগানো বন্ধ করুন।
 - আপনার পায়ের আঙুলের নখের নিচের অংশ সম্বন্ধে পরিষ্কার করুন। আপনার পায়ের আঙুলের নখের নিচের অংশ পরিষ্কার করতে কোনো ধারালো জিনিস ব্যবহার করবেন না। নেল ফাইল অথবা অন্যান্য গোলাকার সরঞ্জামের ভেঁতাঁ দিকটি ব্যবহার করুন।
 - পায়ের আঙুলের নখের ভিতরের দিকে মাংসের পিণ্ড বেড়ে যাওয়া আটকাতে আপনার পায়ের আঙুলের নখ বরাবর ছাঁটুন এবং ঘষে নিন। কাঁচি নয়, নেল ক্লিপার ব্যবহার করুন। প্রান্তগুলিকে মসৃণ করে নিতে একটি শিরীষ কাগজ ব্যবহার করুন।
- প্রতিদিন মোজা পাল্টান। সেলাই না থাকা মোজা ব্যবহার করা ভালো, কারণ সেলাই অনেক সময় পায়ের সাথে ঘষা খায়। আপনি কোনো বিশেষ জায়গা থেকে ডায়াবেটিস রয়েছে এমন লোকজনের জন্য বিশেষ মোজা কিনতে পারবেন।
- জুতোর ভিতরে যে নুড়ি পাথর ঢুকে নেই অথবা ছেঁড়া ফাঁটা কিছু ঢুকে নেই তা প্রতিদিন ভালো করে দেখে নিন কারণ, এইগুলি থেকে পায়ের ফোসকা পড়তে অথবা ক্ষত হতে পারে।
- পায়ের মাপের সাথে মানানসই জুতোই পড়ুন:
 - এমন জুতোই পড়ুন যাতে পায়ের আঙুলের দিকে পর্যাপ্ত জায়গা থাকে। এতে ফোড়া এবং ফোসকা পড়ার সম্ভাবনা কমে যায়।
 - আপনি জুতো পরার সময়ে সাধারণত যে ধরনের মোজা পড়েন সেই মোজা পড়েই কিনতে চলা জুতো পরে দেখে নিন।
 - প্ল্যাস্টিকের জুতো না পরাই ভালো। তাতে আপনার পায়ের ঘষা লাগতে পারে এবং ফোসকা পড়তে পারে। ভালো মানের জুতো সাধারণত চামড়া অথবা কাপড়ের মতো মোলায়ম এবং হাওয়া বাতাস খেলে এমন জিনিস দিয়েই বানানো হয়।
 - জুতো নতুন হলে তা প্রথম বেশ কিছু দিন এক ঘণ্টার বেশি সময় ধরে পড়ে থাকবেন না। নতুন জুতো পড়ার কারণে আপনার পায়ের কোথাও লালচে ভাব দেখা যাচ্ছে কিনা, কোথাও ফোসকা অথবা অন্য কোনো সমস্যা হচ্ছে কিনা তা ভালো করে দেখে নিন।
- খালি পায়েরে চলবেন না। চপ্পল পড়বেন না এবং খুব বেশি পাতলা সোলের জুতো পড়বেন না। সোল পাতলা হলে ফুটো হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা খুব বেশি থাকে। সোল পাতলা হলে, গরম রাস্তায় অথবা ঠান্ডা আবহাওয়াতে তা আপনার পা-কে প্রয়োজনীয় সুরক্ষা দিতে পারবে না।

- প্রতিবার ডাক্তার দেখাতে গেলে আপনার পায়ের অবস্থাও ডাক্তারকে দেখিয়ে নিন। আপনার পায়ের কোনো সমস্যা দেখা দিলে, আপনার ডাক্তারকে দেখান। পায়ের প্রাথমিক পর্যায়ের কোনো সমস্যা দেখা দিলে তা বাড়িতেই নিজেই সারিয়ে নিতে যাবেন না। প্রেসক্রিপশন ছাড়া কোনো ওষুধ কিনে তা ব্যবহার করলে অথবা বাড়িতে নিজেই চিকিৎসা করলে (যেমন পায়ের কড়া ওঠানো) ক্ষতিকারক হতে পারে।
- পায়ের যে কোনো সমস্যায় সবসময়ে শুরুতেই চিকিৎসা করান। অল্পবিস্তর জ্বালা ভাব শুরুতেই চিকিৎসা না করিয়ে নিলে তার কারণে পরে বেশি সমস্যা হতে পারে।

আপনার কখন সহায়তা নেওয়া উচিত?

এখনই আপনার ডাক্তারকে ডাকুন। অথবা অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা নিন, যদি:

- আপনার পায়ের ক্ষত দেখা দেয়, আলসার হয় অথবা চামড়া ফেটে যায় যা 4 দিন হয়ে গেলেও সারছে না, পায়ের কড়া অথবা শক্ত চামড়া থেকে রক্ত বের হয় অথবা পায়ের নখের নিচের দিকে চামড়া বাড়ে।
- আপনার পায়ের কোনো অংশ নীলচে অথবা কালচে হয়ে গেলে বুঝতে হবে যে, সেখানে হয়তো ফোসকা পড়েছে অথবা রক্ত চলাচলে সমস্যা হয়।
- আপনার পায়ের চামড়া উঠছে অথবা পায়ের আঙুলের মাঝে ছোট ফোসকা পড়ে অথবা চামড়া ফাটছে অথবা পুঁজ জমে।
- 24 ঘন্টার বেশি সময় ধরে আপনার স্বর থাকে এবং পায়ের ক্ষত দেখা দেয়।
- আপনার পায়ের নতুন ধরনের অবশ অথবা চিনচিনে ভাব রয়েছে যা আপনি আপনার পা সরানো বা নড়ানোর পরেও অথবা এদিক ওদিক করার পরেও যাচ্ছে না।
- আপনার পা অথবা গোড়ালি অস্বাভাবিক ভাবে ফুলে গেছে।

আপনার শারীরিক পরিবর্তনগুলিকে মনোযোগ সহকারে লক্ষ্য করুন এবং ডাক্তারের সাথে দেখা করুন, যদি:

- আপনি নিজের পায়ের ঠিক মতো করে যত্ন নিতে পারছেন না।

এই বিষয়ে আপনি কোথা থেকে আরো বেশি জানতে পারবেন?

এতে যান <https://www.healthwise.net/PatientEd>

এর বিষয়ে **A739** আরো জানার জন্য অনুসন্ধান বাস্তবে লিখুন **"ডায়াবেটিস হওয়া মানুষের পায়ের অবস্থা: যত্নের নির্দেশাবলী"**।

©2006-2023 Healthwise, Incorporated।

লাইসেন্সের অধীনে গৃহীত সঙ্গতিপূর্ণ যত্নের নির্দেশাবলী আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ। শারীরিক পরিস্থিতি বা রোগ অথবা এই নির্দেশের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনি যে কোনো সময়ে আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে তা জানতে পারেন। Healthwise, Incorporated - আপনার এই তথ্য ব্যবহার করার কোনো দায় নেয় না বা ওয়ারেন্টি দেয় না।

Diabetes Foot Health: Care Instructions



Overview

When you have diabetes, your feet need extra care and attention. Diabetes can damage the nerve endings and blood vessels in your feet, making you less likely to notice when your feet are injured. Diabetes also limits your body's ability to fight infection and get blood to areas that need it. If you get a minor foot injury, it could become an ulcer or a serious infection. With good foot care, you can prevent most of these problems.

Caring for your feet can be quick and easy. Most of the care can be done when you are bathing or getting ready for bed.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Be sure to make and go to all appointments, and call your doctor if you are having problems. It's also a good idea to know your test results and keep a list of the medicines you take.

How can you care for yourself at home?

- Keep your blood sugar close to normal by watching what and how much you eat, monitoring blood sugar, taking medicines if prescribed, and getting regular exercise.
- Do not smoke. Smoking affects blood flow and can make foot problems worse. If you need help quitting, talk to your doctor about stop-smoking programs and medicines. These can increase your chances of quitting for good.
- Eat a diet that is low in fats. High fat intake can cause fat to build up in your blood vessels and decrease blood flow.
- Inspect your feet daily for blisters, cuts, cracks, or sores. If you cannot see well, use a mirror or have someone help you.
- Take care of your feet:
 - Wash your feet every day. Use warm (not hot) water. Check the water temperature with your wrists or other part of your body, not your feet.

- Dry your feet well. Pat them dry. Do not rub the skin on your feet too hard. Dry well between your toes. If the skin on your feet stays moist, bacteria or a fungus can grow, which can lead to infection.
 - Keep your skin soft. Use moisturizing skin cream to keep the skin on your feet soft and prevent calluses and cracks. But do not put the cream between your toes, and stop using any cream that causes a rash.
 - Clean underneath your toenails carefully. Do not use a sharp object to clean underneath your toenails. Use the blunt end of a nail file or other rounded tool.
 - Trim and file your toenails straight across to prevent ingrown toenails. Use a nail clipper, not scissors. Use an emery board to smooth the edges.
- Change socks daily. Socks without seams are best, because seams often rub the feet. You can find socks for people with diabetes from specialty catalogs.
 - Look inside your shoes every day for things like gravel or torn linings, which could cause blisters or sores.
 - Buy shoes that fit well:
 - Look for shoes that have plenty of space around the toes. This helps prevent bunions and blisters.
 - Try on shoes while wearing the kind of socks you will usually wear with the shoes.
 - Avoid plastic shoes. They may rub your feet and cause blisters. Good shoes should be made of materials that are flexible and breathable, such as leather or cloth.
 - Break in new shoes slowly by wearing them for no more than an hour a day for several days. Take extra time to check your feet for red areas, blisters, or other problems after you wear new shoes.
 - Do not go barefoot. Do not wear sandals, and do not wear shoes with very thin soles. Thin soles are easy to puncture. They also do not protect your feet from hot pavement or cold weather.
 - Have your doctor check your feet during each visit. If you have a foot problem, see your doctor. Do not try to treat an early foot problem at home. Home remedies or treatments that you can buy without a prescription (such as corn removers) can be harmful.
 - Always get early treatment for foot problems. A minor irritation can lead to a major problem if not properly cared for early.

When should you call for help?



Call your doctor now or seek immediate medical care if:

- You have a foot sore, an ulcer or break in the skin that is not healing after 4 days, bleeding corns or calluses, or an ingrown toenail.
- You have blue or black areas, which can mean bruising or blood flow problems.
- You have peeling skin or tiny blisters between your toes or cracking or oozing of the skin.
- You have a fever for more than 24 hours and a foot sore.
- You have new numbness or tingling in your feet that does not go away after you move your feet or change positions.
- You have unexplained or unusual swelling of the foot or ankle.

Watch closely for changes in your health, and be sure to contact your doctor if:

- You cannot do proper foot care.

Where can you learn more?

Go to <https://www.healthwise.net/PatientEd>

Enter **A739** in the search box to learn more about "**Diabetes Foot Health: Care Instructions**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.