# ডায়াবেটিস প্রতিরোধ

সুস্থ জীবনযাপনের জন্য
একটি নির্দেশিকা

দীর্ঘস্থায়ী রোগ প্রতিরোধ ও রোগ নিয়ন্ত্রণের জন্য সমন্বিত পরিচর্যা পদ্ধতি

HSE

# টাইপ 2 ডায়াবেটিস কী?

টাইপ 2 ডায়াবেটিস হল এমন একটি অসুস্থতা যার কারণে রক্তে গ্লুকোজের (সুগার) মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হয়ে যায়।

# প্রি-ডায়াবেটিস কী?

যখন আপনার রক্তে গ্লুকোজের (চিনির) মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হয় কিন্তু টাইপ 2 ডায়াবেটিস নির্ণয়ের জন্য যথেষ্ট হয় না তখন তাকে প্রি-ডায়াবেটিস বলা হয়। এটি প্রমাণিত হয়েছে যে জীবনধারায় কিছু পরিবর্তন করা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে পারে। এই পরিবর্তনগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:

- ভালো স্বাস্থ্যকর খাওয়া
- সক্রিয় থাকা
- প্রয়োজন হলে নিজের ওজন কমানো

এই পুস্তিকাটি আপনাকে ভালো অভ্যাস গড়ে তুলতে সাহায্য করবে যা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে পারে। এই পুস্তিকাটি আপনাকে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য নিজের প্রতিদিনের অভ্যাস উন্নত করার জন্য ব্যবহারিক পরামর্শ দেয়। এর চারটি অংশ রয়েছে।


1 স্বাস্থ্যের জন্য আহার ....................05

2 স্বাস্থ্যের জন্য শরীরচর্চা....................15

3 স্বাস্থ্যের জন্য পরিবর্তন ....................20

4 স্বাস্থ্যের জন্য দৈহিক ওজন....................24


এই পুস্তিকাটির কিছু অংশ বুঝতে সাহায্যের প্রয়োজন হলে চিকিৎসক, পরিচর্যাকারী নার্স, ডায়েটিশিয়ান বা অন্যান্য বিশ্বস্ত স্বাস্থ্য পেশাদারকে সাহায্য করতে বলুন। আমরা স্পিচ বাবল দিয়ে 'জিজ্ঞাসা করুন' শব্দটি উল্লেখ করে এটির কঠিন অংশগুলি চিহ্নিত করেছি।

জিজ্ঞাসা করুন

## আপনার ঝুঁকি সম্পর্কে জানুন

প্রি-ডায়াবেটিস আক্রান্ত ব্যক্তিদের টাইপ 2 ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং স্ট্রোক হওয়ার বেশি ঝুঁকি রয়েছে। আপনার প্রি -ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি থাকে যদি:

- আপনার অতিরিক্ত দৈহিক ওজন থাকে
- 45 বছর বা তার বেশি বয়সী হন
- টাইপ 2 ডায়াবেটিস আক্রান্ত বাবা-মা, ভাই বা বোন থাকে
- শারীরিকভাবে নিষ্ক্রিয় এবং দীর্ঘ সময় ধরে বসে থাকেন
- কোনো উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ জাতিগত হলে যেমন:
  - দক্ষিণ এশীয়
  - কৃষ্ণ আফ্রিকান
  - আফ্রিকান ক্যারিবিয়ান
  - দক্ষিণ এবং মধ্য আমেরিকার আদিবাসী
- পূর্বে কখনো গর্ভাবস্থাকালীন ডায়াবেটিস (গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস) হয়ে থাকলে।

যদি মনে করেন যে আপনি এই ঝুঁকিতে আছেন তাহলে চিকিৎসক বা পরিচর্যাকারী নার্সের সাথে কথা বলুন।

এইচবিএ1সি নামক একটি সাধারণ রক্ত পরীক্ষা আপনার ডায়াবেটিস বা প্রি-ডায়াবেটিস আছে কিনা তা নিশ্চিত করতে পারে। আপনার ঝুঁকি নিরীক্ষণের জন্য প্রতি বছর এই রক্ত পরীক্ষা করা যেতে পারে। নীচের টেবিলটি রক্ত পরীক্ষার ফলাফল ব্যাখ্যা করে।

জিজ্ঞাসা করুন

| আপনার এইচবিএ1সি পরীক্ষার ফলাফল | এর মানে কী |
|---|---|
| 42 এর কম | আপনার ডায়াবেটিস নেই |
| 42-47 | আপনার প্রি-ডায়াবেটিস আছে |
| 48 বা তার বেশি | আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে |

# সাহায্য এবং সহযোগিতা

অনেক প্রকার সহায়তা পাওয়া যায়।

একজন বিশ্বস্ত স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন এবং প্রয়োজনীয় হলে সাহায্য চান। ন্যাশনাল ডায়াবেটিস প্রিভেনশন প্রোগ্রাম ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে অভ্যাস এবং জীবনযাত্রার পরিবর্তনে আপনাকে সাহায্য করার জন্য 12 মাসের সহায়তা প্রদান করে। আপনি এতে যোগদানের জন্য যোগ্য হতে পারেন, রেফারেল সম্পর্কে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।

এই কার্যক্রমে যারা অংশ নিয়েছেন তাদের মধ্যে কয়েকজন বলেছেন:

প্রি -ডায়াবেটিস সম্পর্কে উদ্বেগ আছে এমন যে কাউকে আমি এই কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে সুপারিশ করব।

এই কার্যক্রমটি আমাকে স্বাস্থ্যকর আহার করার এবং আমার নির্ধারিত লক্ষ্যগুলি অর্জন করার প্রেরণা দিয়েছে।

## মনে রাখবেন: কিছু ছোট পরিবর্তন বড় পার্থক্য তৈরী করে

আরও তথ্য পাওয়া যাচ্ছে www.hse.ie/pre-diabetes ওয়েবসাইটে, এবং আপনি এই পুস্তিকাটির পিছন দিকে আরও সহায়তা পেতে পারেন।।

# গর্ভধারনের পরিকল্পনা করা

আপনার এগুলি থাকলে যা করতে হবে

- প্রি-ডায়াবেটিস আছে এবং গর্ভাবস্থার পরিকল্পনা করছেন
- পূর্বে গর্ভাবস্থাকালীন ডায়াবেটিস হয়েছিল।

### আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন

গর্ভবতী হওয়ার আগে, টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে কিনা তা জানার জন্য চিকিৎসক বা পরিচর্যাকারী নার্সকে আপনার রক্ত পরীক্ষা করতে বলুন।

### ফলিক অ্যাসিড গ্রহণ করুন

গর্ভবতী হওয়ার আগে কমপক্ষে 3 মাস ধরে প্রতিদিন 400ug ফলিক অ্যাসিড খেতে শুরু করুন। ফলিক অ্যাসিডের উচ্চ মাত্রার (5 মিগ্রা) জন্য প্রেসক্রিপশনের প্রয়োজন হলে চিকিৎসককে বলা উচিত।

### আপনার যদি প্রি-ডায়াবেটিস থাকে তবে হাসপাতালে সেটি জানান

যখন গর্ভবতী হবেন তখনই আপনার প্রসূতি সদনকে জানান যে আপনার প্রি-ডায়াবেটিস আছে। তারা আপনাকে গর্ভাবস্থায় প্রি-ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে।

# 1 স্বাস্থ্যের জন্য আহার

টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে পুষ্টিকর এবং স্বাস্থ্যসম্মত আহার বেছে নিন। নিয়মিত প্রচুর বৈচিত্র্য সহ সুষম খাবার খান। এই ধরণের বিভিন্ন খাবার খান:

- শাকসব্জি
- ফল
- গোটাশস্য
- কম স্নেহপদার্থ যুক্ত দুগ্ধজাত খাদ্য
- চর্বিহীন মাংস
- তৈলাক্ত মাছ
- বাদাম
- বীজ
- স্বাস্থ্যকর তেল যেমন জলপাই তেল এবং রেপসিড তেল

**নিয়মিত সময়ে আহার গ্রহণ করুন:**

- বিপাক প্রক্রিয়া উন্নত করুন (আপনার শরীর যে ভাবে আহার থেকে প্রাপ্ত শক্তি ব্যবহার করে করে)
- শরীরে শক্তির অবিচ্ছিন্ন প্রবাহ বজায় রাখুন
- এটি অতিরিক্ত আহার এবং অতিরিক্ত স্ন্যাক গ্রহণ কমাতে সাহায্য করে
- এটি সময়ের সাথে ওজন কমাতে সাহায্য করে

**একটি সুষম খাদ্যতালিকায় অন্তর্ভুক্ত থাকে:**

- কার্বোহাইড্রেট
- প্রোটিন
- স্নেহপদার্থ
- ভিটামিন এবং খনিজ

## স্বাস্থ্যকর আহারের প্লেট দেখতে কেমন হয়?

## কার্বোহাইড্রেট গুরুত্বপূর্ণ কেন?

কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার আমাদের রক্তে গ্লুকোজের (সুগার) মাত্রাকে প্রভাবিত করে। এই খাবারগুলিতে কার্বোহাইড্রেট পাওয়া যায়:

| স্টার্চ যুক্ত খাবার | প্রাকৃতিক শর্করা যুক্ত খাবার | চিনি যুক্ত খাবার |
|---|---|---|
| রুটি, চাপাটি | ফল | ঠান্ডা পানীয় |
| সিরিয়াল, কুসকুস | দুধ | কেক |
| পাস্তা, ভাত, আলু | দই | মিষ্টি, চকোলেট |

উচ্চ মাত্রায় ফাইবার যুক্ত স্টার্চ যুক্ত এবং প্রাকৃতিক চিনিযুক্ত খাবার বেছে নিন। চিনি যুক্ত খাবার খাওয়া কমিয়ে দিন। রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণ করতে আপনাকে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ কমাতে হতে পারে।

## কম কার্বোহাইড্রেট যুক্ত বা 'লো-কার্ব' আহারের জন্য মনে রাখার মতো বিষয়

বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যে কম কার্বোহাইড্রেট যুক্ত আহার টাইপ 1 এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিস আক্রান্ত রোগীদের রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা উন্নত করতে পারে। টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের জন্য এর সুবিধাগুলি পরীক্ষা করার জন্য আরও গবেষণা প্রয়োজন। কম কার্বোহাইড্রেট যুক্ত আহার বজায় রাখা কঠিন হতে পারে এবং আমাদের শরীরের প্রয়োজনীয় সমস্ত ফাইবার এবং অন্যান্য পুষ্টি পাওয়া আরও কঠিন হতে পারে।

**আপনি যদি কম কার্বোহাইড্রেট যুক্ত আহার অনুসরণ করতে চান, তাহলে সিওআরইউ নিবন্ধিত ডায়েটিশিয়ানের থেকে পরামর্শ এবং সহায়তা নিন।** (সিওআরইউ হল সেই সংস্থা যেটি স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যা প্রদানকারী পেশাদারদের নিয়ন্ত্রণ করে।)

জিজ্ঞাসা করুন

## ফাইবার

উচ্চ মাত্রায় ফাইবারযুক্ত খাবার হজমে সাহায্য করে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করতে পারে। এই খাবারগুলি ভিটামিনে পূর্ণ এবং কোলেস্টেরল ও রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমাতে সাহায্য করতে পারে। উচ্চ মাত্রায় ফাইবার কার্বোহাইড্রেট শরীরকে সঠিকভাবে কাজ করার জন্য সর্বোত্তম শক্তি প্রদান করে। ফাইবার পাওয়া যায়:

- গোটাশস্য যুক্ত সিরিয়াল থেকে
- গোটা শস্য এবং ব্রাউন ব্রেড থেকে
- ওটস থেকে
- ফল
- শাকসব্জি
- বীজ
- বাদাম
- বিনস থেকে
- মটর থেকে
- ডাল থেকে
- ছোলা থেকে

## আমাদের জন্য প্রয়োজনীয় ফাইবারের পরিমাণ নির্ভর করবে:

- বয়স
- লিঙ্গ
- আমরা কতটা সক্রিয়

## স্বাস্থ্যকর আহারের জন্য গুরুত্বপূর্ণ উপদেশ

- প্রতিদিন দুপুরে এবং রাতের খাবারে শাকসব্জি বা স্যালাড খান।
- বাঁধাকপি, কালে, পালং শাক, লেটুসের মতো সবুজ শাকসব্জি আরও বেশি করে নিন।
- দিনে তিনবার ফল খান।
- গোটাশস্য যুক্ত চাল এবং পাস্তা সুপারিশ অনুযায়ী আহার করুন।
- চিনি দিয়ে মিষ্টি করা পানীয় এড়িয়ে চলুন।

## উচ্চ মানের প্রোটিন অন্তর্ভুক্ত করুন

আহারের সাথে উচ্চ মানের প্রোটিন খাওয়া আপনাকে দীর্ঘ সময়ের জন্য ভরপেট বোধ করতে সাহায্য করবে। এটি সুস্থ পেশীর জন্যও গুরুত্বপূর্ণ।

প্রতিদিন 2 বার উচ্চ মানের প্রোটিন গ্রহণ করার লক্ষ্য রাখুন যেমন:

- চর্বিহীন মাংস
- হাঁস-মুরগীর মাংস
- মাছ
- ডিম
- বিনস থেকে
- বাদাম

কম প্রক্রিয়াজাত মাংস খান যেমন: সসেজ, হ্যাম, সালামি, বেকন, হট ডগ এবং পেপারনি।

যাদের বয়স 65 বছরের বেশি তাদের প্রতিদিন 2-3 বার আহার করা প্রয়োজন।

## স্বাস্থ্যকর স্নেহ জাতীয় পদার্থ অন্তর্ভুক্ত করুন

মনে রাখবেন সমস্ত স্নেহ জাতীয় পদার্থে ক্যালোরি বেশি থাকে এবং এগুলি অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা প্রয়োজন। অসম্পৃক্ত স্নেহ জাতীয় পদার্থ আমাদের গুরুত্বপূর্ণ ভিটামিন এবং খনিজ যোগান দেয় এবং দীর্ঘ সময়ের জন্য ভরপেট বোধ করতে সাহায্য করতে পারে এবং হৃদরোগ উপশমে উন্নতি করতে পারে। এটি পাওয়া যায়:

- তৈলাক্ত মাছ যেমন স্যামন, সার্ডিন বা ম্যাকেরেল থেকে
- জলপাই বা রেপসিড তেল থেকে
- অ্যাভোকাডো থেকে
- বাদাম এবং বীজ থেকে

স্যাচুরেটেড ফ্যাট যেমন মাখন, ক্রিম এবং মাংসে দৃশ্যমান স্নেহপদার্থ বাদ দিন।

এর পরিবর্তে, অল্প পরিমাণে স্বাস্থ্যকর অসম্পৃক্ত স্নেহপদার্থ যেমন জলপাই এবং রেপসিড তেল ব্যবহার করুন।

## প্রক্রিয়াজাত খাবার কম খান

প্রক্রিয়াজাত খাবারে প্রায়শই যোগ করা শর্করা, স্নেহপদার্থ এবং লবণ বেশি থাকে এবং এতে পুষ্টির মান কম থাকে৷ এমন খাবার বেছে নিন যা কম প্রক্রিয়াজাত করা হয়৷

উদাহরণস্বরূপ, হোয়াইট ক্র্যাকার, ব্রেড স্টিক বা ক্রিসব্রেডের পরিবর্তে হোলগ্রেন ক্র্যাকার এবং ব্রেড বেছে নিন৷

চিপসের বদলে আস্ত আলু খান,
আলুর ওয়াফেল, ক্রিস্প, আলুর পাই৷

চিজ স্ট্রিং, স্প্রেড বা ডিপের পরিবর্তে সেটি প্রাকৃতিক আকারে খান৷

মিষ্টি দইয়ের পরিবর্তে প্রাকৃতিক ভাবে তৈরী দই খান৷

কত পরিমানে খাবেন এবং কিভাবে ভালো আহার করবেন সেই সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য দেখুন
www2.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

জিজ্ঞাসা করুন

আরও সহায়তার জন্য একজন সিওআরইউ নিবন্ধিত ডায়েটিশিয়ানের সাথে কথা বলুন৷

## শর্করার মাত্রা পরিবর্তন

| উচ্চমাত্রায় শর্করা | প্রস্তাবিত কম শর্করার মাত্রা |
|---|---|
| চিনি, সিরাপ, ট্র্যাকল এবং মধু | কম চিনি ব্যবহার করুন বা তার পরিবর্তে কৃত্রিম মিষ্টি ব্যবহার করুন, যেমন:<br>• ক্যান্ডারেল<br>• স্প্লেন্ডা<br>• নাট্রেনা |
| জ্যাম, মার্মালেড | এমন জ্যাম এবং মার্মালেড বেছে নিন যেগুলিতে 'কম চিনি' বা 'কোনো যোগ করা চিনি নেই' লেবেল আছে। |
| চিনি বা মধু-যুক্ত প্রাতঃরাশের সিরিয়াল যেমন:<br>• ফ্রস্টিস<br>• কোকো পপস<br>• ক্রাঞ্চি নাট কর্নফ্লেক্স | উচ্চ মাত্রায় ফাইবার যুক্ত সিরিয়াল যেমন:<br>• শ্রেডিজ<br>• উইটাবিক্স<br>• ব্রান ফ্লেক্স<br>• ওট-ভিত্তিক সিরিয়াল যেমন পরিজ<br>**আপনি কি পরিমানে খাচ্ছেন সেটি গুরুত্বপূর্ণ তা মনে রাখবেন!** |
| নরম পানীয়<br>• কোক<br>• স্প্রাইট<br>• ফ্যান্টা<br>• স্কোয়াশ | সবচেয়ে ভালো হল জল পান করা<br>বিকল্প হিসাবে অল্প বা চিনিহীন পানীয় বেছে নিন যেমন – ‘ডায়েট’, ‘লাইট’, ‘স্লিম লাইন’, ‘রিডিউসড সুগার’, ‘সুগার ফ্রি’ যেমন:<br>• কোক জিরো, পেপসি ম্যাক্স<br>• ফ্যান্টা লাইট<br>• রিবেনা টুথকাইন্ড<br>• মি-ওয়াদি যোগ করা শর্করা বিহীন<br>• রবিনসনস স্পেশাল আর |

## স্নেহপদার্থের মাত্রা পরিবর্তন

| উচ্চমাত্রায় স্নেহপদার্থ | কম স্নেহপদার্থ বা স্বাস্থ্যকর বিকল্প |
|---|---|
| ব্লেন্ডেড ভেজিটেবল অয়েল অলিভ অয়েল<br>রেপসিড তেল<br>সূর্যমুখীর তেল | স্বাস্থ্যকর বিকল্পগুলি বেছে নিন এবং খুব কম ব্যবহার করুন যেমন অলিভ অয়েল, রেপসিড তেল |
| মাখন<br>চর্বি<br>মার্জারিন | কম স্নেহপদার্থ যুক্ত খাবার যেমন:<br>• গোল্ডেন অলিভ<br>• ফ্লোরা লাইট<br>• লো লো |
| চিপস<br>রোস্ট করা আলু<br>ফ্রাইড রাইস বা নুডুলস<br>ফ্রাইড ব্রেড | সেদ্ধ করা আলু<br>সেঁকা আলু<br>আলু মাখা (কোনো যোগ করা মাখন বা মার্জারিন ছাড়া)<br>ভাত<br>সেদ্ধ করা পাস্তা<br>সেদ্ধ করা নুডলস |
| ফুল-ফ্যাট হার্ড, সফ্ট বা ক্রিম পনির | লো ফ্যাট চেডার<br>কটেজ চিজ<br>ব্রি<br>ফেটা<br>মোজারেলা<br>ক্যামেমবেয়ার |

## খাবার কেনাকাটা করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ উপদেশ

**আহারের নির্দিষ্ট পরিকল্পনা করুন**

সারা সপ্তাহের জন্য করা পরিকল্পনার উপর ভিত্তি করে একটি তালিকা তৈরি করুন।

**একটি তালিকা তৈরি করুন**

আপনার তালিকায় নেই এমন কিছু বাজারের ব্যাগে যোগ করার আগে থামুন এবং চিন্তা করুন।

**ক্ষুধার্ত অবস্থায় কেনাকাটা করবেন না**

ক্ষুধার্ত থাকাকালীন কেনাকাটা করলে আবেগ জনিত ক্রয় বা লালসা জনিত ক্রয়ের সম্ভাবনা থাকে।

**খাদ্যে দেওয়া লেবেল পড়ুন**

এটি আপনাকে স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিতে সাহায্য করতে পারে।

খাদ্যে দেওয়া লেবেল পড়ার বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য এখানে যান:
www.irishheart.ie/publications/food-shopping-card

## আমরা কেন খাই?

আমাদের খাওয়ার অনেক কারণ রয়েছে। আমরা যখন ক্ষুধার্ত থাকি তখন খাই, কখনও কখনও আমরা যখন ক্লান্ত, বিরক্ত থাকি, আরাম করি তখন খাই এবং সামাজিক কারণেও খাওয়াদাওয়া করে থাকি। এইজন্য এতে কোনো পরিবর্তন করা কঠিন হতে পারে। কেন এবং কখন আমরা খাই সে সম্পর্কে সচেতন হওয়া আমাদের স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিতে সাহায্য করে।

## মন দিয়ে খাওয়া

মন দিয়ে খাওয়ার মানে ধীরে ধীরে খাওয়া, আহারে মনোযোগ দিন এবং চিত্তবিক্ষেপহীন হয়ে খান। আরও মন দিয়ে খাওয়া আমাদের আহার উপভোগ করতে দেয় এবং আমরা কখন ক্ষুধার্ত বা ভরপেট বোধ করি সে সম্পর্কে আরও সচেতন হতে সাহায্য করে।

## ক্ষুধা পরিমাপের স্কেল

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| চরম ক্ষুধার্ত | খুব ক্ষুধার্ত | ক্ষুধার্ত | সামান্য ক্ষুধার্ত | পরিতৃপ্ত | অল্প ভরা | ভরা | সামান্য বেশি ভরা | বেশি ভরা | অতিরিক্ত বেশি ভরা |

খাওয়ার সময় ক্ষুধা এবং পেট ভরে যাওয়া বুঝতে পারলে, আপনি কতটা খাচ্ছেন তা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হতে পারে। সবুজ পর্যায়ে থাকার লক্ষ্য(লেভেল 3-6)।

এমন অভ্যাসের উপর লক্ষ্য রাখুন যা খুব পেট ভর্তি হওয়ার বোধ উদ্রেক করতে পারে। একবার এই অভ্যাসগুলি সম্পর্কে সচেতন হয়ে গেলে সেগুলি পরিবর্তন করার জন্য পদক্ষেপ নিতে শুরু করতে পারেন।

আপনি যদি স্থূলাকার হন তবে ক্ষুধার্ত হওয়া বা পেট ভরে যাওয়া বোঝা ক্ষুধা সংক্রান্ত হরমোনগুলির পক্ষে কঠিন হতে পারে। আপনি অন্য কারো মতো একই প্রকার ক্ষুধার্ত হওয়া বা পেট ভরা বোধ করতে পারেন না।

## মন দিয়ে খাওয়ার জন্য উপদেশ

- যদি দ্রুত খাওয়ার প্রবণতা থাকে তবে আরও ধীরে খাওয়ার অভ্যাস করুন।
- আপনি যদি দুই গ্রাস খাওয়ার মধ্যবর্তি সময়ে হাতের ছুরি এবং কাঁটা নামিয়ে রাখেন তবে সেটি আপনাকে আরও ধীরে ধীরে খেতে সাহায্য করতে পারে।
- খাওয়ার সময় টিভি দেখা বা আপনার ফোন স্ক্রল করার মতো চিত্তবিক্ষেপ এড়িয়ে চলুন।
- আপনার শরীরের কথা শুনুন, যখন বুঝবেন পেট ভরে গেছে তখন সেই কথা শুনুন।

আহারের সময় আপনার সমস্ত ইন্দ্রিয়ের দিকে মনোযোগ দিন:

- গঠন
- ঘ্রাণ
- আওয়াজ
- অনুভূতি

## তৃপ্তি করে খান

- স্বাস্থ্যকর আহারের জন্য কেনাকাটা করা এবং রান্না করা উপভোগ করুন।
- আপনি ভালো বোধ করেন এমন খাবার খাওয়ার মধ্যে আনন্দ খুঁজুন।
- পরিবার এবং বন্ধুদের মধ্যে আনন্ খাবার ভাগ করে নেওয়ার সামাজিক দিকটি উপভোগ করুন।

# 2 স্বাস্থ্যের জন্য শরীরচর্চা

শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা টাইপ 2 ডায়াবেটিস বিলম্বিত বা প্রতিরোধ করার অন্যতম সেরা উপায়। যেসব পেশী সক্রিয় থাকে সেগুলি বেশি গ্লুকোজ ব্যবহার করে। সক্রিয় থাকার অন্যান্য স্বাস্থ্যগত সুবিধার মধ্যে রয়েছে:

- রক্তচাপ কমায়
- কোলেস্টেরলের মাত্রা উন্নত করে
- ঘুমের উন্নতি করে
- মানসিক উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণ করে
- দৈহিক ওজন নিয়ন্ত্রণ করে
- শারীরিক সক্ষমতা উন্নত করে

**প্রকার:** বিভিন্ন ধরনের শরীরচর্চার মধ্যে রয়েছে:

| অ্যারোবিক | পেশী শক্তিশালীকরণ | নমনীয়তা এবং ভারসাম্য |
|---|---|---|
| • দ্রুত হাঁটা<br>• বাগান করা<br>• নাচা<br>• সাঁতার কাটা<br>• সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করা | • ভারোত্তলন<br>• মুদির জিনিসপত্র বহন করা<br>• রেসিস্টেন্স ব্যান্ড ব্যবহার করা<br>• দৈহিক ওজন কমানোর জন্য ব্যায়াম যেমন কোয়াট এবং লাঞ্জেস | • তাই-চি<br>• যোগব্যায়াম<br>• পাইলেটস<br>• বাড়িতে স্ট্রেচিং করা |

- বিভিন্ন কাজ করা সর্বোত্তম ফল দেয় কারণ প্রতিটি কাজের বিভিন্ন উপকারিতা রয়েছে।
- কাজের বৈচিত্র্য একঘেয়েমি এবং আঘাতের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।
- আমরা যে কাজ করা উপভোগ করি তা দিয়ে শুরু করা এবং সেটিতে লেগে থাকা সহজ।
- আপনি কি কাজ করা উপভোগ করেন তা খুঁজুন এবং 18 এবং 19 পৃষ্ঠায় উল্লেখিত অনুশীলনগুলি করার চেষ্টা করে দেখুন।

## আমার কতটা শরীরচর্চা করা উচিত?

- আপনার যা সঠিক মনে হয় তা করুন।
- যেকোনো পরিমাণ আপনার স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী হবে।
- সপ্তাহে পাঁচ (বা তার বেশি) দিন 30 মিনিট করে শরীরচর্চা করার লক্ষ্য রাখুন।
- পেশী শক্তিশালী করার ব্যায়াম 2 দিন অন্তর্ভুক্ত করার লক্ষ্য রাখুন।
- আপনি যে কোনও ফিটনেস স্তর থেকে শুরু করতে পারেন - নিয়মিত সামান্য করে বৃদ্ধি করুন!

যেকোনো ধরণের শরীরচর্চাকোনো কিছু না করার চেয়ে ভালো।

কম বসুন, যখনই পারবেন দাঁড়ান

সবসময় বসার সময় ভাগ করে নিন

## আমার কতটা কঠিন কাজ করা উচিত?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

সামান্য শ্বাসকষ্ট অনুভব করার লক্ষ্য রাখুন
তবে কয়েকটি কথা বলার সক্ষমতা রাখুন

অল্প করে শুরু করুন
কম করে শুরু করুন
আপনার শরীরের কথা শুনুন
আপনার প্রয়োজন হলে থামুন

## বসে থাকার সময় কমিয়ে দিন

- আপনি কতক্ষণ বসে আছেন লক্ষ্য রাখুন।
- প্রতি 30 মিনিট অন্তর উঠে দাঁড়ান।

## আরও সক্রিয় হন

- নিয়মিত চলাচল করা আপনাকে আপনার রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।
- সামান্য পরিবর্তন বড় পার্থক্য তৈরী করে।
- মনে রাখবেন - ব্যার্থতা এবং বিপত্তি হওয়া স্বাভাবিক।
- যখন পারবেন তখন আবার আরম্ভ করুন।

### আপনাকে আরও সক্রিয় হতে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু বিকল্প দেওয়া রয়েছে

**বাড়ি**

ফোনের স্ক্রিন দেখার সময় কমান

শরীরচর্চার সময় বিরতি নিন

ঘরের কাজ করুন

**যাতায়াত করা**

আপনার গন্তব্য থেকে কিছুটা দূরে গাড়ি রাখুন

যখন পারবেন তখন হাঁটুন বা সাইকেল চালান

**কাজ এবং স্কুল**

শরীরচর্চার সময় বিরতি নিন

সিঁড়ি ব্যবহার করুন।

একটি স্থায়ী ডেস্ক ব্যবহার করুন

দুপুরের খাবারের পর একটু হাঁটুন

**অবসর**

হাঁটা

সাঁতার কাটা

নাচা

সক্রিয় ছুটি উপভোগ করুন

# 2 স্বাস্থ্যের জন্য শরীরচর্চা

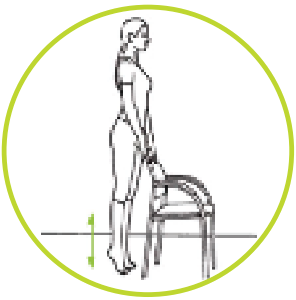
## আপনি যদি ইতিমধ্যে সক্রিয় থাকেন:

- ধারাবাহিকতা বজায় রাখুন এবং বিভিন্ন প্রকারের শরীরচর্চার মিশ্রণ করুন।
- একটি রুটিন তৈরি করার সাথে আপনি আরও উন্নতি করতে পারেন।
- আরামদায়ক ভাবে শরীরচর্চা করুন।
- আপনি উপভোগ করেন এমন কাজে মনোনিবেশ করুন!

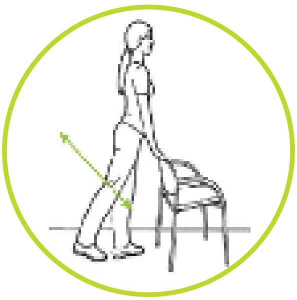
জিজ্ঞাসা করুন

আপনার যদি কোনো উদ্বেগ থাকে, তবে ফিজিওথেরাপিস্ট বা স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারি পেশাদারের সাথে কথা বলুন।

## শরীরের ওজন এবং তা কমানোর ব্যায়াম

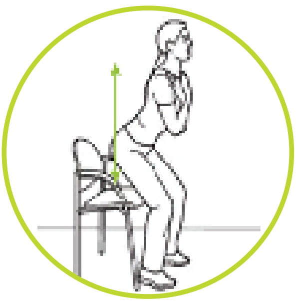


পায়ের আঙ্গুলের উপরে ভর দিয়ে দাঁড়ান



সামনের দিকে পা ওঠান

একই জায়গায় দাঁড়িয়ে মার্চ করুন



উঠে দাঁড়ান/বসুন

উপরে উঠুন

পা পাশ থেকে ছড়িয়ে দিন

# 2 স্বাস্থ্যের জন্য শরীরচর্চা

দেওয়ালে ভর দিন

এগিয়ে যান

কনুই থেকে সোজা করুন

হাত সোজা করুন

বাঁকন এবং সোজা করুন

উপরে এবং বাইরে

- একটি অনুশীলনের জন্য 1 মিনিট ব্যায় করার লক্ষ্য রাখুন।
- নিজের জন্য আরামদায়ক গতিতে কাজ করুন।
- এটি উপভোগ করার প্রতি মনোনিবেশ করুন!
- যদি নিজেকে সক্ষম মনে করেন তবে আরও করুন।

# 3 স্বাস্থ্যের জন্য পরিবর্তন

## পরিবর্তনের পরিকল্পনা

- পূর্ব পরিকল্পনা করা সাফল্যের চাবিকাঠি
- থামুন, সময় নিন এবং আপনার জন্য কী ভালো কাজ করতে পারে সে সম্পর্কে চিন্তা করুন
- একটি ছোট পরিবর্তন দিয়ে শুরু করুন এবং নিয়মিত করুন!
- আপনার পরিকল্পনা যতটা সম্ভব নির্দিষ্ট এবং অর্জনযোগ্য করার চেষ্টা করুন
- প্রয়োজন হলে সহায়তা চান

## এখানে কিছু উদাহরণ দেওয়া হলো:

| ঠিক আছে | ভালো | সবথেকে ভালো |
|---|---|---|
| আমি আরও অনেকটা হাঁটতে যাচ্ছি। | পরের সপ্তাহ থেকে, আমি হেঁটে কাজে যাবো। | পরের সপ্তাহ থেকে, আমি বুধবার এবং শুক্রবার হেঁটে কাজে যাবো। 10 সপ্তাহ পরে, আমি দেখতে পাব আমি কেমন করছি। |
| আমি আরও শাকসব্জি খাবো। | আমি আমার রাতের খাবারের সাথে আরও শাকসব্জি খাবো। | আমি হিমায়িত মটর এবং সুইট কর্ন কিনব এবং কমপক্ষে মঙ্গলবার এবং বৃহস্পতিবার রাতের আহারে সেগুলি খাব। রান্নাঘরের ক্যালেন্ডারে এই দিনগুলিকে আমি চিহ্নিত করে রাখবো। 10 সপ্তাহ পরে, আমি দেখতে পাব আমি কেমন করছি। |

**লোকেরা তাদের লক্ষ্য অর্জনে আরও ভালো করে যখন তারা:**

- একটা পরিকল্পনা করে
- সেটি নিয়মিত পর্যালোচনা করেন
- তাদের অগ্রগতি পর্যবেক্ষণ করেন

**একটি পরিকল্পনা করার সময়, চিন্তা করুন:**

- কিভাবে সেটি পরিবর্তন করতে সাহায্য করবে
- তাতে কি ধরনের বাধা আসতে পারে

## অন্যান্য পরিবর্তন যেগুলির বিষয়ে আপনি চিন্তা করতে চান

### মানসিক উদ্বেগ

মানসিক উদ্বেগ জীবনের একটি স্বাভাবিক অংশ – প্রত্যেকেই মাঝে মাঝে এটি অনুভব করেন। মানসিক উদ্বেগের অনেক কারণ এবং লক্ষণ রয়েছে। যখন মানসিক উদ্বেগে থাকি তখন আমাদের কেমন বোধ হয় সেটা জানা আমাদের সাহায্য করতে পারে।

### কারণ

উদ্বেগ সাধারণত মানসিক, শারীরিক বা আবেগ সংক্রান্ত চাপের প্রতিক্রিয়া। এর কারণ, লক্ষণ এবং প্রতিক্রিয়া ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হতে পারে।

### লক্ষণ

- হৃদস্পন্দন বা শ্বাস-প্রশ্বাস বেড়ে যাওয়া
- স্বাভাবিকের চেয়ে কম বা বেশি খাওয়া
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি মদ্যপান বা ধূমপান করা
- খিটখিটে, ভুলে যাওয়া বা মনোনিবেশ করা কঠিন হওয়া

### যেসব উপায় সাহায্য করতে পারে (আপনার জন্য যা কার্যকর সেটি বেছে নিন)

- ভালো ভাবে ঘুমান
- হাঁটতে যাওয়া
- বাগান করা
- বাইরে অন্য কিছু কাজ করা
- গান শোনা
- বই পড়া
- শিল্প ও হাতের কাজ করা
- ডিআইওয়াই (নিজে নিজে বাড়ির বিভিন্ন সরঞ্জাম তৈরি করা বা সেগুলি মেরামত করা)
- মনোযোগ সহকারে শ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়া
- ধ্যান করা

### আত্মীয় এবং বন্ধুবান্ধব

আপনার প্রয়োজন হলে কোনো আত্মীয় বা বন্ধুকে সাহায্যের করতে বলুন।

### একজন পেশাদারের সাথে কথা বলুন

কখনও আমাদের পেশাদার সাহায্যের প্রয়োজন হয় তাই সহায়তার জন্য আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন। আরও তথ্যের জন্য www2.hse.ie/mental-health ওয়েবসাইটে যান।

## ধূমপান

যদি ধূমপান করেন তবে আপনাকে সেটি ছাড়তে সাহায্য করার জন্য সহায়তা লভ্য রয়েছে

প্রস্থান করুন
আমরা সাহায্য করতে পারি

www.quit.ie

**জাতীয় কুইটলাইন 1850 201 203**

## মদ

অত্যধিক মদ্যপান আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ঝুঁকি গুরুতর ভাবে বাড়িয়ে দিতে পারে৷ যদি বেশি মদ্যপান করেন তবে আপনার যা করা উচিত সেগুলি হল:

- প্রতি সপ্তাহে 2-3 দিন মদ্যপান না করার লক্ষ্য রাখুন৷
- কম-ঝুঁকিপূর্ণ মদ্যপানের নির্দেশিকাগুলির নীচে থাকার লক্ষ্য রাখুন৷

## কম ঝুঁকিপূর্ণ মদ্যপানের জন্য সাপ্তাহিক নির্দেশিকা

**পুরুষ**

17টি স্ট্যান্ডার্ড পানীয়ের চেয়ে কম

এক সপ্তাহে 170 গ্রাম অ্যালকোহল-এর থেকে কম

**মহিলা**

11 টি স্ট্যান্ডার্ড পানীয়ের থেকে কম

এক সপ্তাহে 110 গ্রাম অ্যালকোহল-এর থেকে কম

## একটি স্ট্যান্ডার্ড পানীয়ের উদাহরণ:

| পানীয় | 1 টি স্ট্যান্ডার্ড পানীয়ের সমতুল্য |
|---|---|
| বিয়ার, এল, স্টাউট | ½ পিন্ট হল 284 মিলি |
| সিডার | ½ পিন্ট হল 284 মিলি |
| ওয়াইন | 100মিলি (ছোট গ্লাস) |
| স্পিরিট | 35 মিলি (পাব পরিমাপ) |
| অ্যালকো পপ | 275 মিলি বোতল |

## আরও তথ্যের জন্য যান:

www.askaboutalcohol.ie

**এইচএসই অ্যালকোহল হেল্পলাইন 1800 459 459**

## ঘুম

শান্ত, নিরবচ্ছিন্ন ঘুম আমাদের সুস্থতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ বেশিরভাগ লোকেরই রাতে 7-8 ঘন্টা ঘুম দরকার।

যে জিনিসগুলো আমাদের ভালো ঘুমাতে সাহায্য করতে পারে:

- সারাদিন সক্রিয় থাকা কিন্তু শুতে যাওয়ার ঠিক আগে কঠোর ব্যায়াম পরিহার করা
- অত্যধিক ক্ষুধার্ত বা অত্যধিক ভরপেট অবস্থায় শুতে যাবেন না
- ঘুমের নির্দিষ্ট সময়সূচি এবং আরামদায়ক বিছানা থাকা
- আরামদায়ক তাপমাত্রা সহ একটি অন্ধকার ঘর
- ঘুমানোর ঠিক আগে ফোন, ল্যাপটপ, টিভি বা যেকোনো ধরণের স্ক্রিন এড়িয়ে চলা

## হিসাব রাখা

- হিসাব রাখা আমাদের অনুপ্রাণিত থাকতে সাহায্য করতে পারে
- হিসাব রাখা আমাদের অগ্রগতি দেখতে সাহায্য করতে পারে
- আমরা স্বাস্থ্যের যেকোনো দিকে মনোনিবেশ করতে পারি, যেমন আহার, চলাফেরা, ঘুম এবং মানসিক উদ্বেগ

## এগুলি ব্যবহার করে হিসাব রাখুন:

### ফুড ট্র্যাকার

আজ আমি কী খেলাম?

আমি খাওয়ার আগে এবং পরে কতটা ক্ষুধার্ত ছিলাম?

আমি কোথায় খেয়েছি?

আমি কী করছিলাম?

আমার কেমন লাগছিলো?

### অ্যাকটিভিটি ট্র্যাকার

আমি কী ধরনের কাজ করেছি?

আমি কত মিনিট হেঁটেছি?

আমার পেডোমিটার, ফোন বা স্মার্ট ঘড়ি কত পদক্ষেপ প্রদর্শন করেছে?

### স্লিপ এবং স্ট্রেস ট্র্যাকার

শোবার সময়ে হিসাব রাখুন।

স্ক্রিন টাইমের হিসাব রাখুন।

যখন ঘুম থেকে উঠি সতেজ বোধ করি সেটি মনে রাখা দরকার।

আমি কেমন অনুভব করছি তা লিখে রাখা(জার্নাল)।

মানসিক উদ্বেগের প্রতি লক্ষ্য রাখা এবং সেটি উপশম করার জন্য কী পদক্ষেপ নিতে পারি।

# 4 স্বাস্থ্যের জন্য দৈহিক ওজন

স্বাস্থ্যকর দৈহিক ওজন থাকা এবং সেটি বজায় রাখা টাইপ 2 ডায়াবেটিস বিলম্বিত বা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

## স্বাস্থ্যকর দৈহিক ওজন কত?

স্বাস্থ্যকর দৈহিক ওজন হল দেহের সেই ওজন যা আপনি ভালো খাওয়া এবং সক্রিয় থাকার মাধ্যমে পেতে পারেন। সুস্থ দৈহিক ওজন মাপার যন্ত্রের একটি সংখ্যার থেকে অনেক বড়ো বিষয় আপনি ওজন মাপার যন্ত্রে যে সংখ্যাটি দেখেন তা হাড়, পেশী এবং চর্বি সব মিলিয়ে তৈরি করে। সুস্বাস্থ্যের জন্য চর্বি এবং পেশীর একটি সুস্থ ভারসাম্য গুরুত্বপূর্ণ।

## আপনি কী করতে পারেন?

### নিজের ওজন মাপুন

সপ্তাহে একবার নিজের ওজন পরীক্ষা করুন, তবে তার চেয়ে বেশি বার নয়। এটি আপনাকে তাড়াতাড়ি ওজন বৃদ্ধি হওয়া লক্ষ্য করতে সাহায্য করে এবং স্বাস্থ্যকর আহার এবং স্বাস্থ্যকর শরীরচর্চার লক্ষ্য নির্ধারণ করতে সাহায্য করে। ওজন একদিন থেকে পরের দিন (1-2 কেজি পর্যন্ত) পৃথক হতে পারে তাই প্রতিদিন ওজন পরিবর্তনের পরিবর্তে সামগ্রিক পরিবর্তনের প্রবণতা লক্ষ্য করুন।

### একটি বাস্তবসম্মত দৈহিক ওজন বজায় রাখার লক্ষ্য রাখুন

বাস্তব সম্মত দৈহিক ওজন বজায় রাখার লক্ষ্য হল এমন ওজন যা অর্জন করতে ও বজায় রাখতে পারেন যখন আপনি:

- ভালো আহার করেন
- সক্রিয় থাকেন
- ভালো বোধ করেন

ওজন কমানোর লক্ষ্য প্রত্যেকের জন্য আলাদা হবে।

কিছু ব্যক্তির ক্ষেত্রে, অতিরিক্ত দৈহিক ওজনের 5-7% হারানো রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি একজন ব্যক্তি, কম-এর ওজন 100 কেজি (16 স্টোন) হয়, তাহলে তার দৈহিক ওজন 5% কমলে সেটি 5কেজি (11পাউন্ড) কম হবে। কম তার এই দৈহিক ওজন হ্রাস করা বজায় রাখলে, এটি তার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে।

উপদেশ:

জিজ্ঞাসা করুন

**আমরা কিভাবে কোল্ম -এর 5% ওজন হ্রাস করা খুঁজে বের করেছি।** আমরা একটি ক্যালকুলেটর ব্যবহার করেছি!

এক স্টোন-এ 6.4 কিলোগ্রাম (কেজি) হয়।

কোল্ম-এর ওজন কেজিতে কতটা তা জানতে, আমাদের যা করতে হবে:

1. তার ওজন স্টোন-এ যতটা হয় সেটিকে 6.4 দ্বারা গুণ (x) করুন, তাই আমরা 16 x 6.4 গুণ করি।
2. আমরা এতে একটি উত্তর পাই। আমাদের উত্তর 102.4 কেজি।
3. এবার 102.4 কেজির 5 শতাংশ (%) বার করুন। এটি করার জন্য, আপনি 5 কে 100 দ্বারা ভাগ করুন এবং তারপর 102.4 দ্বারা গুণ করুন। আপনার উত্তর হবে 5.1 কেজি।

---

**এখানে আরেকটি উদাহরণ দেওয়া হলো কিন্তু এইবার আমাদের সাথে আছে জেসিকা এবং সে তার শরীরের ওজন 7% কমাতে চায়t:**

জেসিকার ওজন 18 স্টোন। তিনি এই ওজনের 7% কমাতে চান। তিনি জানতে চান কিলোগ্রামে এই 7% কতটা। এটি খুঁজে বের করতে, তার প্রয়োজন:

1. 18 কে 6.4 দ্বারা গুণ করা
2. এটি তাকে 115.2 কেজি উত্তর দেয়।
3. 115.2 এর 7% বার করুন। এটি করার জন্য, তিনি 7 কে 100 দ্বারা ভাগ করে এবং তারপর 115.2 দ্বারা গুন করেন। তাকে 8.1 কেজি ওজন কমাতে হবে।

যদি ওজন হ্রাস করা আপনার লক্ষ্যগুলির মধ্যে একটি হয়, তাহলে আপনার জন্য 5% ওজন হ্রাস কী তা গণনা করুন

# 4 স্বাস্থ্যের জন্য দৈহিক ওজন

## আপনি এই মুহূর্তে থাকা ওজন থেকে

কারো ক্ষেত্রে, ওজন এক রাখা এবং ওজন না বাড়ানো সঠিক হতে পারে।

জিজ্ঞাসা করুন

## একজন পেশাদারের পরামর্শ নিন

আপনার ঝুঁকি সম্পর্কে আরও বুঝতে এবং নিজের জন্য সেরা দৈহিক ওজন কী হতে পারে তা নিয়ে আলোচনা করতে চিকিৎসক, নার্স বা সিওআরইউ নিবন্ধিত খাদ্য বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।

## স্বাস্থ্যের ফলাফল বোঝা

আপনি কোন চিকিৎসা পদ্ধতি অনুসরণ করবেন সেটির বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে চিকিৎসক, পরিচর্যাকরী নার্স এবং ডায়াবেটিস প্রতিরোধকারী দল আপনার সাথে আলোচনা করবে।

তারা আপনার সাথে বিএমআই, কোমরের পরিধি (আপনার দেহের মধ্যবর্তি প্রস্থ) এবং রক্ত পরীক্ষার ফলাফল সম্পর্কে কথা বলতে পারেন।

আপনি নিজের বয়স এবং পূর্ববর্তী চিকিৎসা ইতিহাসের উপর নির্ভর করে উচ্চ বা নিম্ন লক্ষ্য অর্জনের জন্য চেষ্টা করতে পারেন।

জিজ্ঞাসা করুন

## আপনার স্বাস্থ্যের ফলাফল

আপনার নিজের স্বাস্থ্যের ফলাফল জানা ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ, নিজের অগ্রগতি নিরীক্ষণ এবং নিজের জন্য সহায়ক পরিবর্তনগুলি করতে সাহায্য করার একটি উপযুক্ত উপায় হতে পারে।

আপনি পরের পৃষ্ঠায় দেওয়া টেবিল ব্যবহার করে নিজের স্বাস্থ্যের ফলাফল রেকর্ড এবং ট্র্যাক করা পছন্দ করতে পারেন।

আপনার ফলাফল জানাতে চিকিৎসককে অনুরোধ করুন।

# 4 স্বাস্থ্যের জন্য দৈহিক ওজন

| স্বাস্থ্যের ফলাফল | নোট | তারিখ | তারিখ | তারিখ |
|---|---|---|---|---|
| ফাস্টিং ব্লাড গ্লুকোজ (এমমোল /লিঃ) একটি নির্দিষ্ট সময়ে আপনার রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ। | 6.1 এর কম থাকা মানে সুস্থ | | | |
| এইচবিএ1সি (এমমোল/ মোল) | পৃষ্ঠা 2 দেখুন | | | |
| ওজন (কেজি বা স্টোন) | পৃষ্ঠা 24 দেখুন | | | |
| উচ্চতা (সেমি বা ইঞ্চি) | বিএমআই গণনা করতে ব্যবহৃত হয় | | | |
| BMI ($kg/m^2$) | পৃষ্ঠা 26 দেখুন | | | |
| কোমরের পরিধি (সেমি) | পৃষ্ঠা 26 দেখুন | | | |
| মোট কোলেস্টেরল (এমএমওএল/এল) | 4.5 এর কম থাকার অর্থ সুস্থ | | | |
| এলডিএল কোলেস্টেরল (mmol/l) | 2.6 এর থেকে কম বা তার সমান | | | |
| এইচডিএল কোলেস্টেরল (mmol/l) | পুরুষদের লক্ষ্য থাকা উচিত 1.0 এর চেয়ে বেশি বা সমান। মহিলাদের লক্ষ্য থাকা উচিত 1.3 এর চেয়ে বেশি বা সমান | | | |
| ট্রাইগ্লিসারাইডস (এমমোল/লিঃ) | 1.7 এর কম বা এর সমান রাখার লক্ষ্য রাখুন | | | |

# সাহায্য এবং সহযোগিতা

## ডায়াবেটিস এবং প্রি-ডায়াবেটিস

এইচএসই ডায়াবেটিস সম্বন্ধীয় তথ্য এইচএসই লাইভ-এর জন্য

**1850 24 1850**

www2.hse.ie/type-2-diabetes

www.hse.ie/pre-diabetes

ডায়াবেটিস আয়ারল্যান্ড হেল্পলাইন চালু আছে **01-8428118 |**

www.diabetes.ie

## ভালো আহার

www.healthyireland.ie

www.safefood.eu

www.indi.ie

www.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

## সক্রিয় থাকা

www.hse.ie/healthy-eating-active-living

www.healthpromotion.ie

www.getirelandwalking.ie

www.parkrun.ie

## ওজন হ্রাস এবং স্থূলতা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা

www.safefood.eu/Healthy-Eating/Weight-Loss

www.indi.ie

www.asoi.info

www.icpobesity.org

## একজন রাষ্ট্র নিবন্ধিত খাদ্য বিশেষজ্ঞ খুঁজুন

একজন রাষ্ট্র নিবন্ধিত ডায়েটিশিয়ান খুঁজে পেতে www.indi.ie পরীক্ষা করুন বা একজন এইচএসই সিওআরইউ নিবন্ধিত খাদ্য বিশেষজ্ঞের কাছে রেফারেলের জন্য চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করুন

মুদ্রণের তারিখ ডিসেম্বর 2023

## দাবিত্যাগ

এই পুস্তিকাটি  দীর্ঘ মেয়াদি ডায়াবেটিস রোগ নিয়ন্ত্রণের জন্য ইন্টিগ্রেটেড কেয়ার প্রোগ্রামের স্ব-ব্যবস্থাপনা শিক্ষা এবং সহায়তা দল দ্বারা বিকশিত এবং প্রস্তুত করা হয়েছে।  এর বিষয়বস্তু উপলব্ধ প্রমাণের উপর ভিত্তি করে প্রস্তুত করা হয়েছে এবং আমরা এটি প্রকাশ করার সময় নির্ভুল হওয়া নিশ্চিত করার জন্য সর্বাত্মক প্রচেষ্টা করেছি। আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীদের দ্বারা প্রদত্ত নির্দেশিকা সহ এই তথ্য ব্যবহার করুন।


## স্বীকৃতি

এই পুস্তিকাটির বিকাশ করায়  তাদের প্রদত্ত সমর্থন এবং অবদানের জন্য নিম্নলিখিতদের ধন্যবাদ:

কমিউনিটি বিশেষজ্ঞ দলের HSE ডায়েটিশিয়ানগণ।

INDI-এর ডায়াবেটিস ইন্টারেস্ট গ্রুপের ডায়েটিশিয়ানগণ।

প্রসূতি হাসপাতালের ডায়েটিশিয়ানগণের গ্রুপ।

ফিজিওথেরাপি দল, স্থূলতা নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্র, সেন্ট কলামসিল'স হাসপাতাল, লফলিনস্টউন, ডাবলিন।

ডায়াবেটিস আয়ারল্যান্ডের মাল্টিডিসিপ্লিনারি দল।

ডায়াবেটিস প্রতিরোধ কর্মসূচিতে অংশগ্রহণকারী পরিষেবা ব্যবহারকারীগণ।

INDI আইরিশ নিউট্রিশন+ ডায়েটিক ইনস্টিটিউট

ডায়াবেটিস আয়ারল্যান্ড

MDI মেটারনিটি ডায়েটিশিয়ানস আয়ারল্যান্ড

সরল ইংরেজি NALA দ্বারা অনুমোদিত