জেনে নিন ডায়াবেটিসের লক্ষণ, কারণ ও প্রতিকার

সংগৃহীত ছবি

বর্তমান সময়ে বিশ্বজুড়ে ডায়াবেটিস একটি গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে দেখা দিয়েছে। একে 'নীরব ঘাতক' বলা হয়, কারণ অনেক সময় এটি নিরবেই শরীরের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে ক্ষতি করতে থাকে। সময়মতো শনাক্ত না হলে ডায়াবেটিস হৃদরোগ, কিডনি ফেইলিউর, চোখের সমস্যা এমনকি পঙ্গুত্বের কারণও হতে পারে।

ডায়াবেটিস মূলত এমন একটি অসুখ, যেখানে শরীর যথেষ্ট ইনসুলিন তৈরি করতে পারে না অথবা তৈরি হওয়া ইনসুলিন যথাযথভাবে কাজ করে না। এতে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যায়। প্রধানত দুই ধরনের ডায়াবেটিস বেশি দেখা যায়— টাইপ-১ এবং টাইপ-২। টাইপ-১ সাধারণত শিশু বা কম বয়সীদের মধ্যে দেখা যায় এবং টাইপ-২ প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে বেশি হয়। এছাড়া গর্ভাবস্থায় নারীদের মধ্যেও বিশেষ ধরনের ডায়াবেটিস দেখা দেয়, যাকে জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস বলা হয়।

ডায়াবেটিসের পেছনে নানা কারণ কাজ করে। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো— অনিয়মিত ও অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, স্থূলতা, অলস জীবনযাপন, পারিবারিক ইতিহাস এবং বয়স বৃদ্ধি। এসব কারণে ইনসুলিন কার্যকারিতা হারায় অথবা শরীর প্রয়োজনীয় ইনসুলিন তৈরি করতে পারে না।

ডায়াবেটিসের কিছু সাধারণ লক্ষণ হলো— ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া, অতিরিক্ত পিপাসা লাগা, হঠাৎ ওজন কমে যাওয়া, ক্ষত ধীরে ভালো হওয়া, চোখে ঝাপসা দেখা এবং সব সময় দুর্বল লাগা। অনেক সময় এসব লক্ষণ ধীরে ধীরে দেখা দেয়, তাই রোগটি ধরা পড়তেও দেরি হয়।

যদিও টাইপ-১ ডায়াবেটিস পুরোপুরি প্রতিরোধ করা সম্ভব নয়, তবে টাইপ-২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধযোগ্য। এ জন্য প্রয়োজন সচেতনতা ও স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন। প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় শাকসবজি ও ফলমূল রাখা, অতিরিক্ত মিষ্টিজাত খাবার ও ফাস্টফুড এড়িয়ে চলা, নিয়মিত ব্যায়াম, ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা এবং প্রতি ছয় মাস পরপর রক্তে গ্লুকোজ পরীক্ষা করা অত্যন্ত জরুরি।

বাংলাদেশে ডায়াবেটিস আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা দিন দিন আশঙ্কাজনক হারে বাড়ছে। শহরাঞ্চলে বসবাসকারী, কর্মজীবী ও মধ্যবয়সীদের মধ্যে এর প্রকোপ বেশি দেখা যায়। বাংলাদেশ ডায়াবেটিক অ্যাসোসিয়েশনের মতে, দেশে প্রতি ১০ জনে ১ জন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত।

সবশেষে বলা যায়, ডায়াবেটিস এমন একটি রোগ, যেটি সঠিক নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মিত চিকিৎসায় অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। তাই নিজেকে ও পরিবারের সদস্যদের সচেতন করতে হবে এখন থেকেই। স্বাস্থ্যকর জীবনধারা এবং চিকিৎসকের পরামর্শই হতে পারে ডায়াবেটিস প্রতিরোধের প্রধান হাতিয়ার