info Prescription

তথ্য ব্যবস্থাপত্র

ডায়বেটিস - প্রশ্ন ও উত্তর (Diabetes – questions and answers-Bengali)

ঔষধ পরিবর্তন (Changes to medication)

আমার জন্য এর অর্থ কি হতে পারে?

এটা আমার উপর কি প্রভাব ফেলবে?

ডায়বেটিস এমন একটি শারীরিক অবস্থা যেখানে রক্তে গ্লুকোজ (চিনি) এর পরিমাণ খুব বেশী, যেহেতু শরীর গ্লুকোজকে সঠিকভাবে ব্যাবহার করতে পারছে না।

আপনাকে আলাদা রকমের খাদ্য গ্রহণ করতে হতে পারে, শারীরিকভাবে আরও সক্রিয় হতে হবে এবং প্রয়োজনে ওজন কমাতে হবে, এছাড়াও ডাক্তারের কাছে আরও বেশী করে যেতে হবে এবং বাড়ীতে আপনার গ্লুকোজের মাত্রা বার বার পরীক্ষা করে দেখতে হবে।

আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা, রক্তচাপ ও রক্তে চর্বির পরিমাণ যতটুকু স্বাভাবিক রাখা সম্ভব ততটুকু রাখলে আপনি একটি পূর্ণাঙ্গ ও কর্মতৎপর জীবন যাপন করতে পারবেন।

আমার ঔষধ কেন পরিবর্তন করা হল?

ডায়বেটিস একটি ক্রমবর্ধমান রোগ এবং স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া, শারীরিক সক্রিয়তা এবং নিয়মিত ঔষধ সেবন করলেও আপনার ডায়বেটিসকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে ও ডায়বেটিসের দীর্ঘ মেয়াদী জটিলতা প্রতিরোধ করার জন্য আপনার ঔষধ পরিবর্তন করার প্রয়োজন হতে পারে।

নতুন ঔষধ কি করবে?

ঔষধের ব্যাপারে তথ্য ও সেগুলো কি করে, সেসব তথ্য ইলেকট্রনিক মেডিসিন কনসোর্টিয়াম (EMC) ওয়েবসাইটে পাওয়া যায়। এসব কোন কিছুর ব্যাপারে আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে, আপনার স্বাস্থ্য বা ডায়বেটিসের চিকিৎসার ব্যাপারে আপনার কোন চিন্তা থাকলে আপনার ডায়বেটিস কেয়ার টিমের সাথে আলাপ করুন। ডায়বেটিস চিকিৎসার মূল ধরনের ঔষধগুলো হলো:

- বিগুয়ানাইড (মেটফরমিন)। এগুলো দুইভাবে কাজ করে - লিভার যাতে নতুন গ্লুকোজ তৈরী না করতে পারে তাতে সাহায্য করে। এবং পেশী ও চর্বি কোষে ইনসুলিনকে আরো কার্যকরভাবে গ্লুকোজ বহন করতে দিয়ে এগুলো ইনসুলিন প্রতিরোধকে প্রতিহত করে।
- সালফোনাইলুরিয়াস... এরা পেনক্রিয়াসের সেলগুলোকে (প্লীহার কোষগুলোকে) আরো বেশী ইনসুলিন তৈরী করতে উৎসাহিত করে। তারা দেহে ইনসুলিনকে আরো কার্যকরভাবে কাজ করতে সহায্য করে।
- প্রানডায়াল গ্লুকোজ রেগুলেটর। এরা পেনক্রীয়াসকে আরো বেশী ইনসুলিন তৈরী করতে উৎসাহ দানের মাধ্যমে কাজ করে।
- থায়াজোলিডাইনডাইওনস (গ্লিটাজোনস)। এগুলো একটি নতুন ধরনের ট্যাবলেট যারা দেহকে তার নিজের ইনসুলিনকে আরো ভালোভাবে ব্যবহার করতে সহায়তা করে।

- আলফা গ্লুকোজ ইনহিবিটার। এগুলো অন্ত্রনালী থেকে শর্করা জাতীয় খাবারের হজম ক্ষমতা কমিয়ে কাজ করে।

এ ঔষধগুলো দিনের বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন মাত্রায় নিতে হয়। আপনার হেলথকেয়ার টিমের দেয়া নির্দেশ বা মোড়কের সামনের দিকে লিখিত নির্দেশ মেনে চলুন।

আমার কোন পার্শ প্রতিক্রিয়া হলে কি করবো?

আপনার কোন পার্শ প্রতিক্রিয়া হলে, আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন কারণ হয়তো এর পরিবর্তে অন্য কোন ঔষধ ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনি যদি মনে করেন যে ঔষধের কারণে আপনার কোন পার্শ প্রতিক্রিয়া হয়েছে, এমনকি আপনি সে ব্যাপারে নিশ্চিত না হলেও, আপনি আপনার সমস্যা মেডিসিন এন্ড হেলথকেয়ার প্রডাক্ট রেগুলেটরী এজেন্সীকে একটি হলুদ কার্ডে জানাতে পারেন। হলুদ কার্ডের ফরম ফার্মাসীগুলোতে ও এন.এইচ.এস এর অন্যান্য গ্রাহকসেবা কেন্দ্রে পাওয়া যায়।

ডায়বেটিকের ঔষধ গ্রহণ করতে ভুলে গেলে আমার কি করা উচিত?

আপনি যদি ভুলে যান, এবং তা যদি আপনার স্বাভাবিক ঔষধ সেবন করার দুই এক ঘন্টার মধ্যে হয়ে থাকে তবে মনে হবার সাথে সাথে সেবন করে ফেলুন (প্রানডায়াল গ্লুকোজ রেগুলেটর ট্যাবলেট ছাড়া যা আপনার পরবর্তী খাদ্য গ্রহণ করার প্রথম কয়েক মিনিটের মধ্যে নিতে হয়। যদি বেশী সময় পার হয়ে যায় তবে এ ডোজ না নিয়ে পরবর্তী ডোজটি স্বাভাবিক সময়ে গ্রহণ করুন। আপনার যদি মনে হয় যে আপনি ঘন ঘন আপনার ঔষধ গ্রহণ করতে ভুলে যান, তবে এ ব্যাপারে আপনার ডাক্তারের সাথে আলাপ করুন। হয়তো আপনার চিকিৎসাকে সহজ করা যেতে পারে। যতি তা না সম্ভব হয় তবে কখন ঔষধ নিতে হবে তা মনে করিয়ে দেবার জন্য বিভিন্ন সহায়ক বস্তু পাওয়া যায়।

আমার কি ডি.ভি.এল.এ কে জানাতে হবে?

আপনি যদি ডায়বেটিক হন যার চিকিৎসায় আপনাকে ইনসুলিন নিতে হয়, তবে আপনাকে অবশ্যই, আইনতঃ ড্রাইভার এন্ড ভেহিকল লাইসেন্সিং এজেন্সীকে আপনার রোগ ধরা পড়ার পরে যতো শীঘ্র সম্ভব জানাতে হবে।

আমাকে কি স্ন্যাক (হালকা টুকিটাকি খাবার) খেতে হবে?

আপনি যদি কিছু ধরনের ডায়বেটিসের ঔষধ নিয়ে থাকেন তবে, আপনাকে হয়তো হাইপো এড়ানোর জন্য খাবার সময়ের মাঝে মাঝে, বিশেষ করে ঘুমাতে যাবার আগে ছোট ছোট স্ন্যাক্স খেতে হবে। আপনাকে যদি আহারের মাঝখানে স্ন্যাক্স খেতেই হয় তবে, যেসব খাবারে চর্বির পরিমাণ কম তা বেছে নিন, যেমন ফলমুল, লো-ফ্যাট ইয়োগার্ট ইত্যাদি, যাতে ওজন না বাড়ে।

অনুবাদ সহায়তা

আপনার নিজ ভাষায় সহায়তা প্রয়োজন হলে CITAS এর সাথে ফোন 0845 5210405 নাম্বারে যোগাযোগ করুন। সিটাস একটি অ-লাভজনক সংস্থা যারা ৫৫টিরও বেশী ভাষায় স্থানীয় জনগণকে স্বাস্থ্য, সোশাল সার্ভিস, হাউজিং, আইনী ও শিক্ষা সার্ভিসসমূহ পেতে দোভাষী ও অনুবাদ সহায়তা দিয়ে থাকে।

ডায়বেটিস ইউকে-র সহায়তা

বৃটেনের ২০ লক্ষের উপর মানুষ ডায়বেটিসে ভুগছেন বলে রোগ নির্ণয় করা হয়েছে এবং আরও ৭৫০,০০০ এর বেশী মানুষের এই অসুখ রয়েছে, তবে তারা তা জানেন না।

ডায়াবেটিস ইউকে বৃটেনে ডায়াবেটিস রোগীদের নিয়ে কাজ করা, গবেষণায় অর্থায়ন, প্রচার করা এবং এই রোগ নিয়ে স্বাভাবিক জীবন যাপনে মানুষকে সাহায্য করে থাকে।

১৭০,০০০ এর বেশী সদস্য সংখ্যা নিয়ে ডায়াবেটিস ইউকে ডায়াবেটিস রোগী, তাঁদের বন্ধুবান্ধব ও সেবাযত্নকারীদের জন্য সেবামূলক সবচেয়ে বড় সংস্থা। এই রোগে আক্রান্তদের জীবন যাত্রা উন্নত করা এবং রোগটিকে সামলাতে রোগীদের বাস্তব সহায়তা, তথ্য ও নিরাপত্তা জাল সম্পর্কিত সেবার মাধ্যমে ডায়াবেটিসমুক্ত ভবিষ্যত গড়ে তোলাই আমাদের লক্ষ্য।

কেয়ারলাইন

এতে প্রশিক্ষিত পরামর্শদানকারীরা যথেষ্ট সময় দিয়ে বিস্তারিতভাবে সমস্যা শুনে থাকেন।

0845 120 2960, সোমবার-শুক্রবার, সকাল ৯ - বিকাল ৫টা।

(BT ল্যান্ডলাইন থেকে কলে প্রতিমিনিট ৪ (চার) পেন্স এর বেশী ব্যয় হওয়ার কথা নয় অন্যান্য সরবরাহকারী ও মোবাইলের চার্জ ভিন্ন হতে পারে। বিকল্প হিসাবে 020 7424 1000 এ কল করে কেয়ার লাইনকে সংযোগ দিতে রিসেপশনকে বলুন)

ওয়েবসাইট

www.diabetes.org.uk

তথ্য ব্যবস্থাপত্র (Information Prescription) কি?

তথ্য ব্যবস্থাপত্র একটি হ্যান্ডআউট (হাতে তুলে নেয়ার তথ্য পত্র) যেটা দীর্ঘমেয়াদী জটিলতাযুক্ত রোগীদেরকে তাঁদের ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্টরা দিয়ে থাকেন তাঁদের শারীরিক অসুস্থতা মোকাবেলায় সহায়তা দেয়ার জন্য।

আরো তথ্যাদি ও সহায়তা কোথায় পাবেন তা এই হ্যান্ডআউটে দেয়া হয়েছে। এতে একটি টেলিফোন হেল্পলাইনের তথ্য রয়েছে যার মাধ্যমে একজন অভিজ্ঞ ও বন্ধুভাবাপন্ন ব্যক্তি আপনাকে অধিকতর সাহায্য ও সহায়তা দিতে পারবেন। হ্যান্ডআউটে একটা ওয়েবসাইটের ঠিকানাও আছে যেখানে আপনার রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখার উপায় সম্পর্কে আরও তথ্যাদি পাবেন।

আমাদের সম্পর্কে তথ্য

আমরা আর্থরাইটিস কেয়ার, এ্যাজমা ইউকে (Arthritis Care, Asthma UK) ও ডায়াবেটিস ইউকে (Diabetes UK) -র সাথে পার্টনার হিসাবে হ্যামারস্মিথ্ এন্ড ফুলহাম পিসিটি (Hammersmith and Fulham PCT) -র সাথে কাজ করি।

তথ্য ব্যবস্থাপত্র তৈরী ও এর কার্যকারিতা পরীক্ষা ও সারাদেশে তথ্য ব্যবস্থাপত্র প্রচার বাস্তবায়ন কাজের তথ্য প্রদানের জন্য ডিপার্টমেন্ট অব হেল্থ আমাদেরকে অর্থায়ন করে।

© ২০০৭ আর্থরাইটিস কেয়ার (রেজিষ্টার্ড চ্যারিটি নং ২০৬৫৬৩), এ্যাজমা ইউকে (৮০২৩০৪), ডায়াবেটিস ইউকে (২১৫১৯৯), হ্যামারস্মিথ এন্ড ফুলহাম প্রাইমারী কেয়ার ট্রাস্ট।