



# info Prescription

## তথ্য ব্যবস্থাপত্র

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

#### সম্প্রতি রোগ ধরা পড়েছে (Just diagnosed)

##### এটা আমার উপর কি প্রভাব ফেলবে?

ডায়াবেটিস এমন একটি শারীরিক অবস্থা যেখানে রক্তে গ্লুকোজ (চিনি) এর পরিমাণ খুব বেশী, যেহেতু শরীর গ্লুকোজকে সঠিকভাবে ব্যবহার 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 চর্বি'র পরিমাণ যতটুকু স্বাভাবিক রাখা সম্ভব ততটুকু রাখলে আপনি একটি পূর্ণাঙ্গ ও কর্মতৎপর জীবন যাপন করতে পারবেন।

##### ডায়াবেটিস কি?

ডায়াবেটিস মেলিটাস একটা শারীরিক অবস্থা যখন রক্তে গ্লুকোজ (চিনি) এর পরিমাণ অত্যন্ত বেড়ে যায় যেহেতু শরীর তা সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারে না। প্রধান দুই ধরনের ডায়াবেটিস আছে। সেগুলো হলঃ টাইপ ১ এবং টাইপ ২ ডায়াবেটিস। টাইপ ২ ডায়াবেটিস হচ্ছে যখন শরীরে কিছু ইনসুলিন তৈরী হয়, কিন্তু তা যথেষ্ট পরিমাণে নয়, অথবা যে ইনসুলিন তৈরী হয় তা সঠিকভাবে কার্যকর হয় না (একে ইনসুলিন প্রতিরোধকারী অবস্থা বলা হয়)। এই দুই টাইপের মধ্যে টাইপ ২ ডায়াবেটিসই সবচেয়ে বেশী দেখতে পাওয়া যায়। ডায়াবেটিস রোগীদের মধ্যে ৮৫-৯৫% মানুষই টাইপ ২ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত।

##### কি কারণে ডায়াবেটিস হয়?

ডায়াবেটিস অনেক কারণে হয়, যার মধ্যে কয়েকটির ব্যাপারে আপনার কিছুই করার থাকে না, যেমন- আপনার 'জীন' কাঠামো, আপনার বয়স অথবা পূর্বে আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ছিল কি না। কিছু কিছু জীবনযাপন সম্পর্কিত কারণ, যেমন- শরীরের অতিরিক্ত ওজন, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস অথবা খুব কম ব্যায়াম করা একজন মানুষের টাইপ ২ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

##### ডায়াবেটিস আক্রান্ত হিসাবে রোগ নির্ণীত হওয়া আমার জীবনকে কিভাবে বদলে দেবে?

প্রত্যেকেই স্বতন্ত্র, তবে আপনাকে হয়ত আরও বেশী করে হাসপাতালে বা জিপির কাছে যেতে হবে। আপনাকে সম্ভবতঃ আপনার খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করতে হবে, শারীরিকভাবে আরও সক্রিয় হতে হবে। প্রয়োজন হলে কিছু ওজন কমাতে হবে। আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা বাড়ীতে পরীক্ষা করে লিখে রাখতে হবে। আপনার ডাক্তার হয়ত আপনাকে কিছু ওষুধপত্র খেতে বলতে পারেন।

##### এখন আমার কি করা উচিত?

আপনার ডায়াবেটিস টিমের সহায়তায় আপনার জন্য কার্যকর একটা চিকিৎসা পরিকল্পনা গ্রহণ করা প্রয়োজন। আপনার অবস্থা সম্পর্কে জানা এবং জীবনযাত্রাকে নিজ নিয়ন্ত্রণে নেয়ার উপায় জানতে অন্যদের সাথে আলোচনা করা এক্ষেত্রে সহায়ক হবে।

নিজেকে সাহায্য করার সবচেয়ে ভাল উপায় হলো আপনার রক্তের গ্লুকোজ, কোলেস্টেরল ও রক্তচাপের মাত্রা সম্পর্কে অবহিত থাকা, এগুলোর জন্য কোনও ওষুধপত্র দেয়া হলে তা গ্রহণ করা, স্বাস্থ্য সেবামূলক সবগুলো কর্মসূচীর জন্য নির্ধারিত সময়ে উপস্থিত থাকা, প্রয়োজন হলে ওজন কমানো বা আপনার উচ্চতা অনুযায়ী ওজন নির্ধারিত মাত্রার মধ্যে থাকলে তা বজায় রাখা, বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ, ধূমপান করে থাকলে তা থেকে বিরত থাকা, নির্ধারিত মাত্রার বেশী মদ পান করবেন না, এবং যতখানি পারেন শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন। এসব কিছু পালন করলে তা আপনাকে ডায়াবেটিস রোগজনিত জটিলতা সমূহের ঝুঁকি থেকে রক্ষা পেতে সাহায্য করবে।

### কিভাবে ডায়াবেটিসের চিকিৎসা করা হয়?

ডায়াবেটিস আছে বলে রোগ নির্ণয় হওয়ার অর্থ হল আপনার স্বাস্থ্যের দিকে মনযোগ দেয়াটা আরও বেশী জরুরী। ডায়াবেটিস রোগীদের বাড়তি চিকিৎসা এবং জীবন পদ্ধতি পরিবর্তনের প্রয়োজন হয়, যার মধ্যে আছে ডায়াবেটিস, রক্তচাপ ও রক্তে চর্বি পরিমাণ নিয়ন্ত্রণের জন্য ওষুধপত্র গ্রহণ।

### আমাকে কি আমার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করতে হবে?

বাড়ীতে রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষাকালে আপনার রক্তের গ্লুকোজের একটা সঠিক চিত্র পাওয়া যায়। এতে আঙ্গুলের এক পাশে (প্যাড এর বদলে) সূঁচ দিয়ে রক্ত বের করার পদ্ধতি ব্যবহার করে একটি টেস্টিং স্ট্রিপে এক ফোটা রক্ত নিতে হয়। পরীক্ষার ফলাফল স্বয়ংক্রিয়ভাবে একটি মিনিটে দেখা যায়। ফলাফল একটি ডায়রীতে লিখে রাখুন যাতে আপনি ও আপনার স্বাস্থ্য সেবা টিম আপনার চিকিৎসার পরিবর্তন প্রয়োজন কিনা তা নিরূপণ করতে পারেন।

### আমার রক্তের গ্লুকোজ মাত্রা কত হওয়া উচিত?

খাওয়ার আগে রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা প্রতি লিটারে ৪-৬ মিলিমোল (mmol/l) এবং খাওয়ার দুই ঘন্টা পর এটা প্রতি লিটারের ১০ মিলিমোলের বেশী যাতে না হয় সেভাবে লক্ষ্যমাত্রা স্থির করা উচিত। মাঝে মাঝে এই মাত্রার বেশী হওয়া আশঙ্কার বিষয় নয়। তবে যদি আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা প্রায়সময়ই এর চেয়ে উপরে থাকে তাহলে আপনার ডায়াবেটিস টিমের সাথে কথা বলুন। সবসময় আপনার রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষার ফলাফল তাঁদেরকে দেখানোর জন্য সঙ্গে নিয়ে যাবেন। এটা প্রমাণিত যে এই লক্ষ্যমাত্রার ভেতরে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বজায় রাখলে আপনি ডায়াবেটিস সংক্রান্ত দীর্ঘমেয়াদী জটিলতার ঝুঁকি কমাতে সক্ষম হবেন।

### আমি কি খেতে পারব?

আপনি সব খাবারই খেতে পারবেন। একটা স্বাস্থ্যসম্মত সুস্বাদু খাবার তালিকা অনুসরণ করুন যেটা কম চর্বি, লবণ ও চিনিযুক্ত, এর সঙ্গে স্বাভাবিক কার্বোহাইড্রেট ও প্রচুর ফলমূল ও শাকসব্জি। ডায়াবেটিস ধরা পড়ার পর খাদ্য গ্রহণ সুস্বাদু করার বিষয়টি কষ্টসাধ্য হতে পারে। আপনি কি খাবার খাবেন এবং আপনার খাদ্যাভ্যাস ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ, তথাপি স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের অংশ হিসাবে আপনি বেশ অনেক ধরনের খাবার উপভোগ করতে পারেন।

### শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা এত গুরুত্বপূর্ণ কেন?

কর্মতৎপর থাকা আমাদের সবার জন্যই ভাল, তবে ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য এটা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। শারীরিক তৎপরতার সাথে স্বাস্থ্যসম্মত আহার এবং প্রয়োজনীয় ওষুধপত্র গ্রহণ আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে ও দীর্ঘমেয়াদী ডায়াবেটিসজনিত জটিলতা প্রতিরোধে আপনাকে সাহায্য করবে।

## কতটুকু শারীরিক তৎপরতা আমার প্রয়োজন?

প্রতিটি শারীরিক তৎপরতাই উপকারী, যেমন ঘরের কাজকর্ম বা গাড়ী ধোয়ামোছা করা। পূর্ণবয়স্কদের জন্য সপ্তাহের অন্ততঃ পাঁচ দিন দৈনিক সর্বনিম্ন ৩০ মিনিট শারীরিক তৎপরতা আবশ্যিক বলে স্থির করা হয়েছে (যা সপ্তাহের ১৬৮ ঘণ্টার মধ্যে ২.৫ ঘণ্টা মাত্র)। আমাদের সবার জন্য ব্যায়াম হিসাবে দৈনিক অন্ততঃ ১০,০০০টি পদক্ষেপ নেয়ার লক্ষ্য অর্জন করার পরামর্শ দেয়া হয়। আপনার জন্য উপভোগ্য ও অর্জনযোগ্য কোনও দৈহিক তৎপরতা বাছাই করে নিন। আপনার যে কোনও ধরনের বাড়তি শারীরিক কর্মতৎপরতা ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করবে।

## আমার কি ধূমপান ছেড়ে দেয়া উচিত?

ধূমপানের ফলে আপনার নিউরোপ্যাথী (স্নায়ুর ক্ষতি), নেফ্রোপ্যাথী (কিডনির ক্ষতি) ও রেটিনোপ্যাথী (চোখের ক্ষতি), এবং হৃদযন্ত্রের রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পেতে পারে। ধূমপান ত্যাগ করা ভবিষ্যতে আপনার স্বাস্থ্যের জন্য আপনার করণীয় কাজের মধ্যে অন্যতম সবচেয়ে উপকারী।

## মানসিক সহায়তা কোথায় পেতে পারি?

ডায়বেটিস রোগটি সারাজীবনব্যাপী, এই সত্যটির সাথে মানিয়ে নেয়া একটা সবচেয়ে কঠিন কাজ। ডায়বেটিস ধরা পড়ার প্রথম কয়েক সপ্তাহ ও মাসে নতুন চিকিৎসা ও জীবন পদ্ধতিতে পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়াতে ব্যস্ত থাকার কারণে মানসিক ভাবাবেগগুলোকে দূরে সরিয়ে রাখতে হয়। ডায়বেটিস হয়েছে, এটা জানার পর প্রত্যেকের মানসিক প্রতিক্রিয়া ভিন্ন হয়। প্রাথমিকদিকে আপনি আবেগ ভারাক্রান্ত, আকস্মিক মানসিক আঘাতপ্রাপ্ত, ভীত, ক্রুদ্ধ ও দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়তে পারেন। সময়ের সাথে সাথে আরেকটু সামলে উঠে আপনি দৈনন্দিন কাজকর্ম সম্পাদনে আপনার সামর্থ্যের ব্যাপারে আরও আশ্বাসীল হয়ে উঠতে পারেন। প্রাথমিকভাবে আপনি যে মানসিক টানাপোড়েন অনুভব করেছিলেন তা আস্তে আস্তে কমে আসবে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা টীম আপনাকে আবেগ অনুভূতিগত সমর্থন, আশ্বস্তকরণ এবং ডায়বেটিস মোকাবেলায় আপনার মনোবল গড়ে তুলতে সাহায্য করবে। ডায়বেটিসে আক্রান্ত অন্যান্য মানুষেরও অনেক সমর্থন ও উৎসাহ আপনি পাবেন- ডায়বেটিক ইউকে স্বেচ্ছাসেবী গ্রুপ ও কেয়ার সাপোর্ট-এর অনুষ্ঠানসমূহে অংশ নেয়ার মাধ্যমে আপনি একই পরিস্থিতিতে অন্যরা কিভাবে সামলে উঠছে সে সম্পর্কে জানার সুযোগ পাবেন।

## গাড়ী চালিয়ে থাকলে আমার ডায়বেটিস হয়েছে এ মর্মে ডিভিএলএ-কে জানাতে হবে কি?

আপনার ডায়বেটিস যদি ইনসুলিন দ্বারা চিকিৎসা করাতে হয় তাহলে, আইনগতভাবে, ড্রাইভার এন্ড ভেহিকল লাইসেন্সিং অথরিটি (ডিভিএলএ) কে আপনার রোগ নির্ণয়ের সাথে সাথে অবশ্যই যথাশীঘ্র সম্ভব জানাতে হবে।

## আমার রক্তের গ্লুকোজ একেবারে নিচে নেমে গেলে কি হবে?

প্রায় সময়েই আপনি “সতর্ক সংকেত” পাবেন, রক্তের গ্লুকোজ মাত্রা বাড়ানোর জন্য শরীর যখন চেষ্টা করে তখন। ব্যক্তি বিশেষের ক্ষেত্রে এসব “সতর্ক সংকেত” ভিন্ন হয়, তবে প্রায় ক্ষেত্রেই রোগীর বিচলিত রোধ করা, ঘেমে যাওয়া, ঠোঁট শিরশির করা, ফ্যাকাশে হয়ে যাওয়া, হৃদযন্ত্র ধড়ফড় করা, বিভ্রান্ত বোধ করা ও মেজাজ খিটখিটে হয়ে যাওয়া ইত্যাদি লক্ষণ দেখা যায়।

## রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা কমে যায় কেন?

অতিরিক্ত ডায়বেটিসের ওষুধ নিলে, খাবার বা নাস্তা খেতে দেরী হলে বা একেবারে না খেলে, যথেষ্ট কার্বোহাইড্রেট না খেয়ে থাকলে, অপরিষ্কৃত বা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী কষ্টসাধ্য ব্যায়াম করলে, এবং খাদ্য ছাড়াই মদ পান করলে ‘হাইপো’ হতে পারে। কোনও কোনও সময় স্পষ্ট কারণ ছাড়াই এটা হতে পারে।

## ‘হাইপো’র চিকিৎসা কিভাবে করা উচিত?

চিকিৎসা সাধারণতঃ খুবই সহজ। হাইপো হলে দ্রুত ক্রিয়াশীল কার্বোহাইড্রেট, যেমন একটা সিরিয়াল বার, একটা স্যান্ডউইচ, ফলের টুকরা, বিস্কিট ও দুধ বা পরবর্তী খাবারের সময় হলে তা খেয়ে নিতে হবে। চিকিৎসা না করা হলে রোগী এক সময় অচেতন হয়ে পড়বে এবং একটা গ্লুকোজন (রক্তের গ্লুকোজ মাত্রা বাড়ানোর এক ধরনের হরমোন) ইঞ্জেকশন দ্বারা চিকিৎসা করার প্রয়োজন হবে।

### ডায়াবেটিসের সম্ভাব্য দীর্ঘমেয়াদী ফলাফল কি?

ডায়াবেটিসের সম্ভাব্য দীর্ঘমেয়াদী জটিলতা সমূহের মধ্যে রয়েছেঃ

- হৃদযন্ত্র ও রক্তনালীর রোগঃ শরীরের রক্তবাহী নালীগুলোর ভেতরে চর্বি জাতীয় পদার্থ জমা হয়ে হৃদযন্ত্র ও রক্তসঞ্চালন ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া
- রেটিনোপ্যাথিঃ এটা বৃটেনে ১৬ থেকে ৬৪ বছর বয়সীদের মধ্যে অন্ধত্বের সবচেয়ে বড় কারণ, যার ফলে চোখের দৃষ্টি-সহায়ক অংশ রেটিনায় রক্ত সঞ্চালনকারী নালীগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হয়।
- নিউরোপ্যাথিঃ এটাকে স্নায়ু ক্ষতিগ্রস্ত হওয়াজনিত অবস্থা বলা হয়। অনেক ধরনের নিউরোপ্যাথি আছে, যেটা নির্ভর করে কোন স্নায়ু ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে তার উপর। সেন্সরী নিউরোপ্যাথিতে সবচেয়ে বেশী লোক আক্রান্ত হয় যা প্রধানতঃ পায়ের পাতা ও পায়ের স্নায়ুকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।
- নেফ্রোপ্যাথিঃ এটা কিডনী রোগ বা কিডনী সংক্রান্ত রোগ হিসাবে পরিচিত।

### ডায়াবেটিস সম্পর্কিত দীর্ঘমেয়াদী জটিলতা আমি কিভাবে প্রতিরোধ করব?

এটা ভাল খবর যে আপনার রক্তের গ্লুকোজ, কোলেস্টেরল ও রক্তচাপের মাত্রা স্বাভাবিক মাত্রার যতটুকু সম্ভব কাছাকাছি রাখলে দীর্ঘমেয়াদী জটিলতার ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে কমানো যেতে পারে। বছরে অন্ততঃ একবার চক্ষু পরীক্ষা এবং পায়ের পাতা পরীক্ষা করিয়ে নেয়া জরুরী, যাতে করে কোনও সমস্যা থাকলে তা পূর্বেই সনাক্ত করে যথাযথ চিকিৎসা করা যায়।

---

### 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।

---

### ডায়াবেটিস ইউকে-র সহায়তা

বৃটেনের ২০ লক্ষের উপর মানুষ ডায়াবেটিসে 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 সেবায়ত্নকারীদের 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](http://www.diabetes.org.uk)

---

## তথ্য ব্যবস্থাপত্র (Information Prescription) কি?

তথ্য ব্যবস্থাপত্র একটি হ্যান্ডআউট (হাতে তুলে নেয়ার তথ্য পত্র) যেটা দীর্ঘমেয়াদী জটিলতায়ুক্ত 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 হ্যামারস্মিথ 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 (রেজিস্টার্ড চ্যারিটি নং ২০৬৫৬৩), এ্যাজমা ইউকে (৮০২৩০৪), ডায়াবেটিস ইউকে (২১৫১৯৯), হ্যামারস্মিথ এন্ড ফুলহাম প্রাইমারী কেয়ার ট্রাস্ট।