

৮. আমার ডাক্তার বলল যে ইনসুলিন আমার রোগ নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করবে। এখনও আমার বাড়ির গ্লুকোজ নিরীক্ষণ করা দরকার কেন?

- আপনার গ্লুকোজ পরীক্ষা করা আপনাকে বুঝতে সাহায্য করে যে খাদ্য, অনুশীলন, স্ট্রেস এবং ওষুধগুলি কীভাবে আপনার রক্তের গ্লুকোজ স্তরকে প্রভাবিত করে।
- বাড়ির গ্লুকোজ রিডিংয়ের সাহায্যে আপনার ডাক্তার আপনার ইনসুলিন ডোজ আরও ভালভাবে সামঞ্জস্য করতে পারবেন।

৯. বাড়ির গ্লুকোজ নিরীক্ষণ করার সময়, কোন স্তরের গ্লুকোজ সন্তোষজনক?

- খাবার আগে, গ্লুকোজ স্তর ৪.০- ৮.০ mmol/L
- খাবার ২-ঘন্টা পরে, গ্লুকোজ স্তর ৫.০- ১০.০ mmol/L

নোট করুন: রক্তের গ্লুকোজ লক্ষ্য প্রতিটি ব্যক্তির জন্য ভিন্ন হতে পারে।

১০. আমার কি চিরদিন ইনসুলিনে থাকা দরকার?

- আপনার যদি টাইপ ১ ডায়াবেটিস হয় তবে আপনি ইনসুলিন বন্ধ করতে পারবেন না।
- আপনার যদি টাইপ ২ ডায়াবেটিস থাকে তবে, আপনি ইনসুলিন বন্ধ করতে সক্ষম হতে পারেন যদি আপনি উল্লেখযোগ্য ওজন কমাতে পারেন এবং ভাল ডায়েট নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখতে পারেন।

কখনই আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ইনসুলিন বন্ধ করবেন না।

ক্লিনিক B2B (বি ২ বি)

টিটিএসএইচ মেডিকেল সেন্টার, স্তর B2 (বি ২)

যোগাযোগ:

৬৩৫৭৭০০০ (কেন্দ্রীয় হটলাইন)



অনলাইন তথ্য দেখতে আপনার স্মার্টফোন দিয়ে কিউআর কোডটি স্ক্যান করুন অথবা এই লিঙ্কে <http://bit.ly/TTSHHealth-Library> তথ্যগুলির

আপনি এই তথ্যগুলি কি কোনো উপকারে খুঁজে পেয়েছেন? আপনি এই যা পড়েছেন সে সম্পর্কে আপনার কোনও মতামত থাকলে দয়া করে আমাদের এই ইমেল ঠিকানায় patienteducation@tsh.com.sg ইমেল করুন।

এন্ডোক্রিনোলজি বিভাগ

ইনসুলিন উপর প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী



১. আমার কেন ইনসুলিন দরকার ?

- ইনসুলিন গ্লুকোজকে কোষে যেতে দেয় এবং শক্তি হিসাবে শরীরে জমা করতে দেয়। যখন অপরিপূর্ণ ইনসুলিন উত্পাদিত হয় বা যখন আপনার শরীর ইনসুলিন সঠিকভাবে ব্যবহার করতে অক্ষম হয় তখন রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বাড়ে থাকে। এর ফলে দীর্ঘমেয়াদে ডায়াবেটিসজনিত জটিলতা দেখা দেবে।
- **টাইপ ১ ডায়াবেটিস** রোগীদের ইনসুলিন ব্যবহার **জরুরি**।
- আপনার যদি **টাইপ ২ ডায়াবেটিস** থাকে তবে ইনসুলিন লাগতে পারে যদি জীবনধারা এবং খাবার ব্যবস্থা আপনার গ্লুকোজ স্তর নিয়ন্ত্রণ করতে না পারে বা আপনার যদি এমন কোন সমস্যা থাকে যা অন্যান্য মৌখিক ওষুধগুলিকে অনুপযুক্ত করে তোলে।
- গর্ভাবস্থায় রক্তের গ্লুকোজ স্তর নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য ইনসুলিন সবচেয়ে নিরাপদ বিকল্প।

২. ইনসুলিনে থাকার মানে কি আমি মরে যাব?

এটি সত্য নয়।

অনেক রোগীর ভুল ধারণা আছে যে ইনসুলিন নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে মানেই তাদের স্বাস্থ্য আরো খারাপ হচ্ছে।

রোগের কিছু নির্দিষ্ট পর্যায়ে, গ্লুকোজ স্তরগুলি নিয়ন্ত্রণে ফিরিয়ে আনতে ইনসুলিন প্রয়োজনীয় হয়ে ওঠে।

ইনসুলিন আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি করার জন্য আছে এটি স্বাস্থ্য খারাপ করবে না।

৩. ইনসুলিনের কারণে কি আমার ক্ষুধা লাগবে এবং ওজন বেড়ে যাবে?

- এটি সত্য যে ইনসুলিন ওজন বাড়িয়ে দিতে পারে। তাই আপনার খাবার নিয়ন্ত্রণ করা এবং একটি সক্রিয় জীবনধারা পালন করা জরুরী।
- আপনার ওজন বাড়ার বিষয়ে চিন্তা থাকলে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

৪. কত ধরনের ইনসুলিন পাওয়া যায়?

- ইনসুলিনকে ধীরে কাজ করা অথবা দ্রুত কাজ করা হিসেবে ভাগ করা যায়।
 - ক) ধীর কাজ করা (বেসাল ইনসুলিন):
 - সারা দিন ধীরে ধীরে কাজ করে, ২৪ ঘন্টা পর্যন্ত।
 - খ) দ্রুত কাজ করা (খাবারের সময় ইনসুলিন):
 - খাবারের পরে রক্তে গ্লুকোজ বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণের জন্য দ্রুত কাজ করে। এই ধরনের ইনসুলিন **অবশ্যই খাবারের সাথে গ্রহণ করতে হবে**। আপনি যদি আপনার খাবার এড়িয়ে যাচ্ছেন তবে আপনার এটি নেওয়া উচিত নয়।
- কিছু ইনসুলিন ধীর এবং দ্রুত কাজ করা ইনসুলিন একই বোতল বা কলমে মিশ্রিত করে তৈয়ার হয়।



চিত্র ১. উপরের চিত্রটি দ্রুত এবং ধীর কাজ করা ইনসুলিনের বিভিন্ন ক্রিয়া দেখায়।

৫. কাঁচের বোতলে আর কলমে ইনসুলিনের মধ্যে আমার কোনটা নির্বাচন করা উচিত?

নিম্নলিখিত আপনার সিদ্ধান্ত নিতে আপনাকে সাহায্য করবে।

নীচের যে কোনও বিবৃতি যদি আপনাকে বর্ণনা করে তাহলে কলম ইনসুলিন আপনার জন্য বেশী উপযুক্ত।

- ১) আমার প্রতিদিনের রুটিন অনিয়মিত।
- ২) আমার খাওয়ার সময়গুলি অনিয়মিত।
- ৩) আমি প্রায়ই বিদেশ ভ্রমণ করি।
- ৪) আমি প্রায়ই কম গ্লুকোজ স্তর অনুভব করি (হাইপোগ্লাইকাইমিয়া)।

৬. আমি কি দিনে একবার ইনসুলিন ইনজেকশন নিতে পারি?

- ধীর কাজ করা (বেসাল ইনসুলিন) মাঝে মাঝে দিনে একবার ইনজেকশন দেওয়া যেতে পারে।
- দ্রুত কাজ করা ইনসুলিন (খাবারের সময় ইনসুলিন) সাধারণত দিনে এক থেকে তিনবার ইনজেকশন দেওয়া হয়।
- আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন কোন ধরনের ইনসুলিন আপনার জন্য উপযুক্ত।

৭. আমার ইনসুলিন ডোজ অন্য রোগীদের থেকে আলাদা কেন?

- ইনসুলিন ডোজ প্রতিটি ব্যক্তির শরীরের ওজন, ডায়েট, ব্যায়াম, জীবনযাত্রা, অন্যান্য ওষুধের ব্যবহার এবং বিদ্যমান চিকিত্সার অবস্থার উপর নির্ভর করে।
- খেয়াল রাখুন এবং আপনার নির্ধারিত ইনসুলিন ডোজ অনুসরণ করুন।