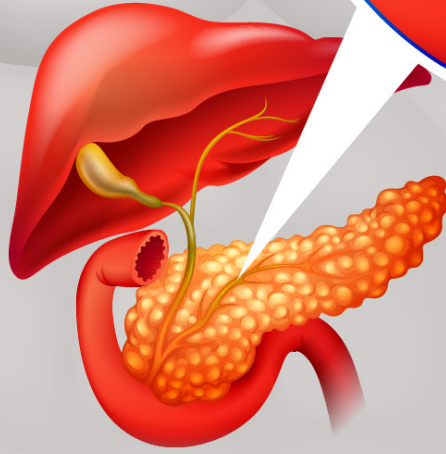


AMD ফাউন্ডেশন প্রজেক্ট



টাইপ ২ ডায়াবেটিস মেলিটাস

বহুভাষিক ম্যানুয়াল

সূচক

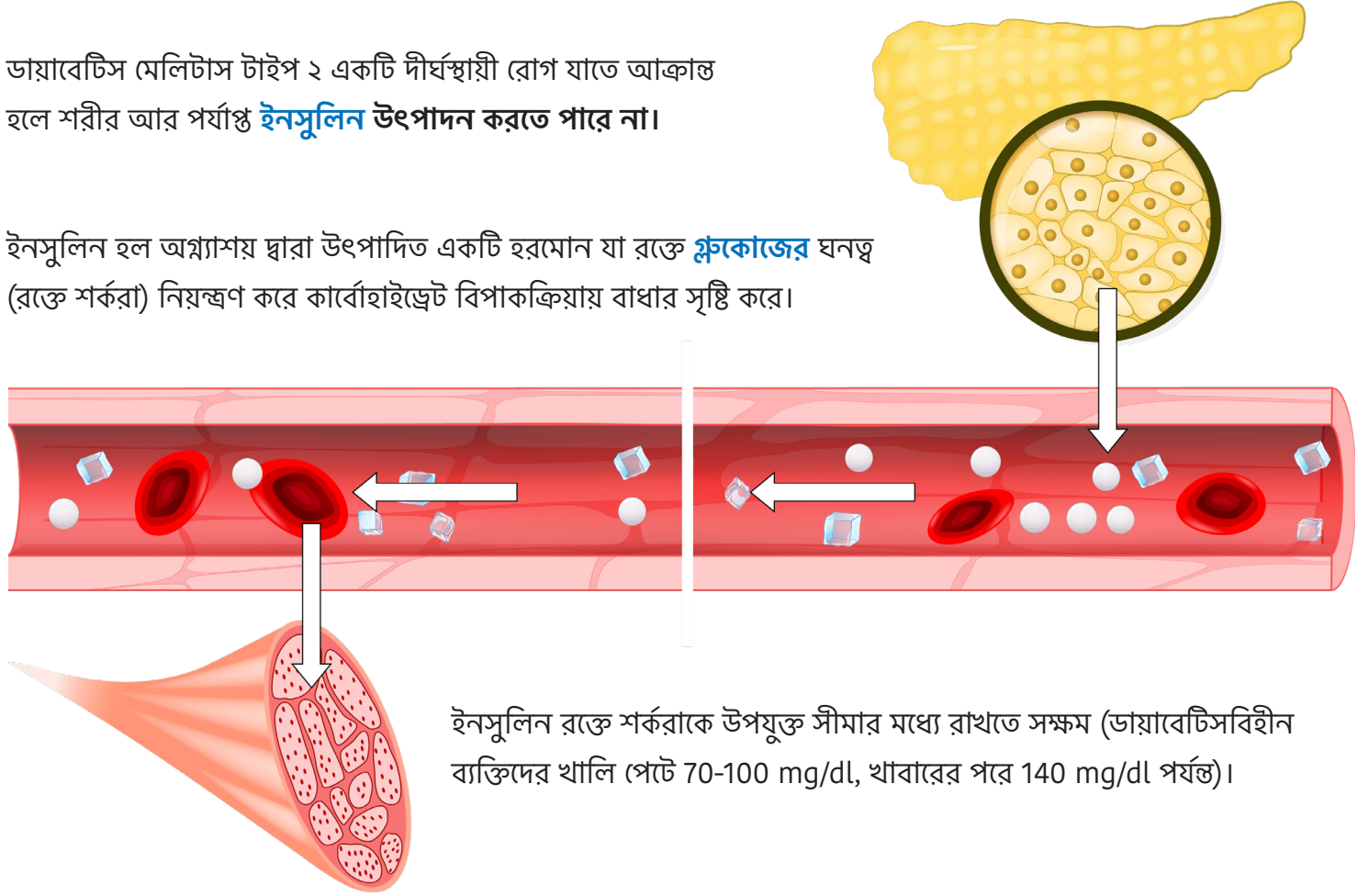
ডায়াবেটিস কি	পৃষ্ঠা 5
ডায়াবেটিসের লক্ষণ	পৃষ্ঠা 6
ডায়াবেটিসের প্রকারভেদ	পৃষ্ঠা 6
ডায়াবেটিস জটিলতা	পৃষ্ঠা 7
গ্লাইসেমিক আত্মনিয়ন্ত্রণ	পৃষ্ঠা 8
সঠিক আত্মনিয়ন্ত্রণ	পৃষ্ঠা 10
গ্লাইসেমিক লক্ষ্যবস্তু	পৃষ্ঠা 11
ডায়েট থেরাপি	পৃষ্ঠা 12
বডি মাস ইনডেক্স (BMI)	পৃষ্ঠা 12
ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্টস	পৃষ্ঠা 13
শাকসবজি, ফল, ফাইবার, ভিটামিন	পৃষ্ঠা 13
খাদ্য মসজিদ	পৃষ্ঠা 14
থেরাপিউটিক আনুগত্য	পৃষ্ঠা 16

ডায়াবেটিস কি

ডায়াবেটিস মেলিটাস, টাইপ ২

ডায়াবেটিস মেলিটাস টাইপ ২ একটি দীর্ঘস্থায়ী রোগ যাতে আক্রান্ত হলে শরীর আর পর্যাপ্ত **ইনসুলিন** উৎপাদন করতে পারে না।

ইনসুলিন হল অগ্ন্যাশয় দ্বারা উৎপাদিত একটি হরমোন যা রক্তে **গ্লুকোজের** ঘনত্ব (রক্তে শর্করা) নিয়ন্ত্রণ করে কার্বোহাইড্রেট বিপাকক্রিয়ায় বাধার সৃষ্টি করে।



ইনসুলিন রক্তে শর্করাকে উপযুক্ত সীমার মধ্যে রাখতে সক্ষম (ডায়াবেটিসবিহীন ব্যক্তিদের খালি পেটে 70-100 mg/dl, খাবারের পরে 140 mg/dl পর্যন্ত)।

যখন ইনসুলিনের ঘাটতি হয় বা সঠিকভাবে কাজ না করে, রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বৃদ্ধি পায়, যা হাইপারগ্লাইসেমিক অবস্থার দিকে পরিচালিত করে (রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বৃদ্ধি)।

এই কারণেই রক্তে শর্করার পরিমাণ পরিমাপ করে ডায়াবেটিস মেলিটাস নির্ণয় করা হয়

কীভাবে রোগ নির্ণয় করা হয়

সাধারণ লক্ষণগুলির অনুপস্থিতিতে (পরবর্তীতে দেখুন) ডায়াবেটিস নির্ণয় নিশ্চিত করা হয় যদি, কমপক্ষে ২ টি ভিন্ন পরিস্থিতিতে, আমরা নিম্নলিখিত পরিমাপের মানগুলি খুঁজে পাই:

- উপবাসে রক্তে গ্লুকোজ **> 126 mg/dl**
- গ্লাইকেটেড হিমোগ্লোবিন **> 48 mmol/mol** (6,5%)
- ওরাল গ্লুকোজ সহনশীলতা পরীক্ষা **> 200 mg/dl** রক্তের গ্লুকোজের দুই ঘন্টা পরে (75 গ্রাম দিয়ে তৈরি)



ডায়াবেটিসের লক্ষণসমূহ

ডায়াবেটিসের লক্ষণগুলি হাইপারগ্লাইসেমিয়া এবং প্রস্রাবের সাথে গ্লুকোজ হ্রাসের সাথে সম্পর্কিত, যা তখন ঘটে যখন রক্তে গ্লুকোজের মান প্রায় ১৮০-২০০ গ্রাম/ডেসিলিটারের সীমা অতিক্রম করে। ডায়াবেটিস মেলিটাসের প্রধান লক্ষণগুলি হল:

ডায়াবেটিসের লক্ষণসমূহ



ডায়াবেটিসের প্রকারভেদ

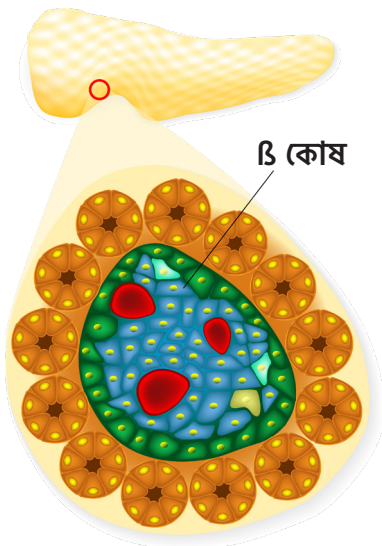
বিভিন্ন ধরনের ডায়াবেটিস রয়েছে, প্রধানগুলি হল:

• **টাইপ ১ ডায়াবেটিস**, ইনসুলিনের অভাবের কারণে ঘটে কারণ যে কোষগুলি এটি তৈরি করে এবং যাকে β -কোষ বলা হয় (কোষের বিচ্ছিন্ন গ্রুপের মধ্যে অগ্ন্যাশয়ে পাওয়া যায় যা সম্মিলিতভাবে ল্যাঙ্গেরহান্সের আইলেটগুলো নামে পরিচিত) অটোইমিউন প্রক্রিয়া দ্বারা ধ্বংস হয়। সমস্ত ডায়াবেটিস আক্রান্তদের মধ্যে প্রায় ১০% এই ধরনের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত এবং এটিতে সাধারণত কমবয়সীরা আক্রান্ত হয়।

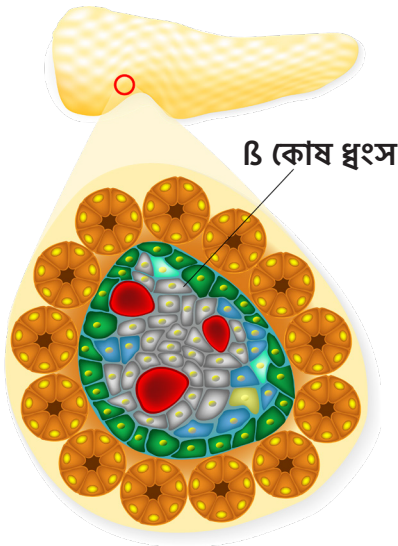
এর চিকিৎসা শুধুমাত্র ইনসুলিন গ্রহণ।

ল্যাঙ্গেরহান্সের আইলেটগুলো

অগ্ন্যাশয় স্যানো

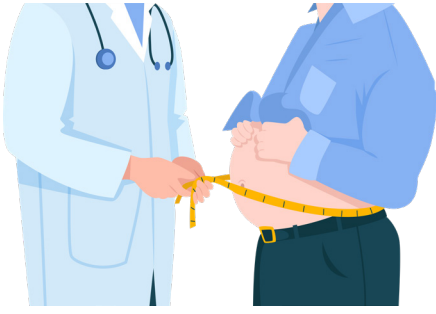


ডায়াবেটিস মেলিটো দি টাইপ ১



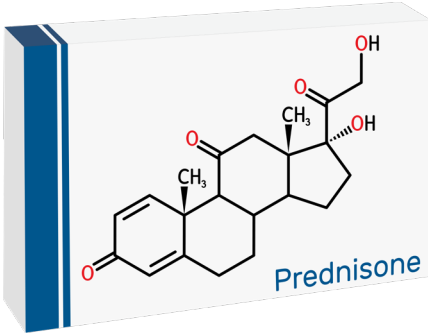
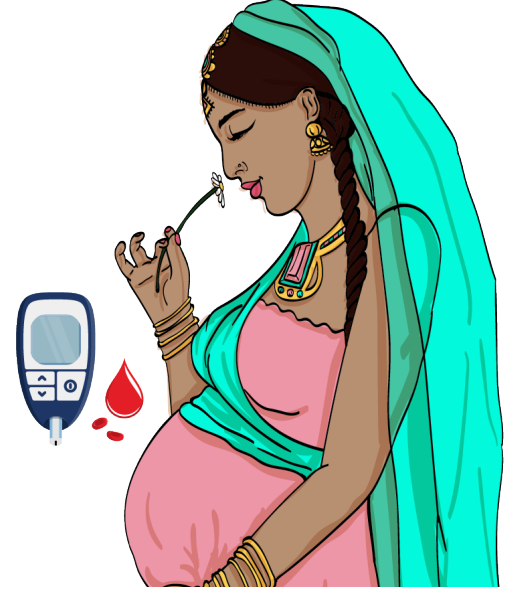
ইনসুলিন





• **টাইপ ২ ডায়াবেটিস** বিভিন্ন অবস্থার কারণে ঘটে যা ইনসুলিন প্রতিরোধের (ইনসুলিন প্রতিরোধের) দিকে পরিচালিত করে, যা এখনও উৎপাদিত হয়, তবে অল্প পরিমাণে। এটি সাধারণত অতিরিক্ত ওজন বা স্থূল প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে ঘটে। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত প্রায় 90% লোক এই ধরনের সাথে জড়িত।

• **গর্ভকালীন ডায়াবেটিস**, যা গর্ভাবস্থায় দেখা দেয়, এটি সাধারণত প্রসবের পরে আর থাকেনা, তবে পরবর্তী বছরগুলিতে টাইপ ২ ডায়াবেটিসে আক্রান্তের ঝুঁকির কারণ হিসাবে দেখা যায়।



• **মেটা-স্টেরয়েড ডায়াবেটিস**, যা উচ্চ মাত্রায় এবং দীর্ঘ সময়ের জন্য কর্টিসোন গ্রহণকারী ব্যক্তিদের মধ্যে দেখা দিতে পারে।

ডায়াবেটিসের জটিলতা

টাইপ ২ ডায়াবেটিস একটি চিকিৎসাযোগ্য রোগ, কিন্তু যদি এটি সঠিকভাবে পরিচালিত না হয় তাহলে কী হবে?

উচ্চ গ্লুকোজের মাত্রা টাইপ ২ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে এবং যেহেতু রোগটি নির্ণয়ের অনেক আগে থেকেই বিকশিত হতে পারে, তাই জটিলতাগুলি ইতিমধ্যে গুরুতর বা উন্নত হতে পারে যখন সেগুলি চিহ্নিত করা হয়।

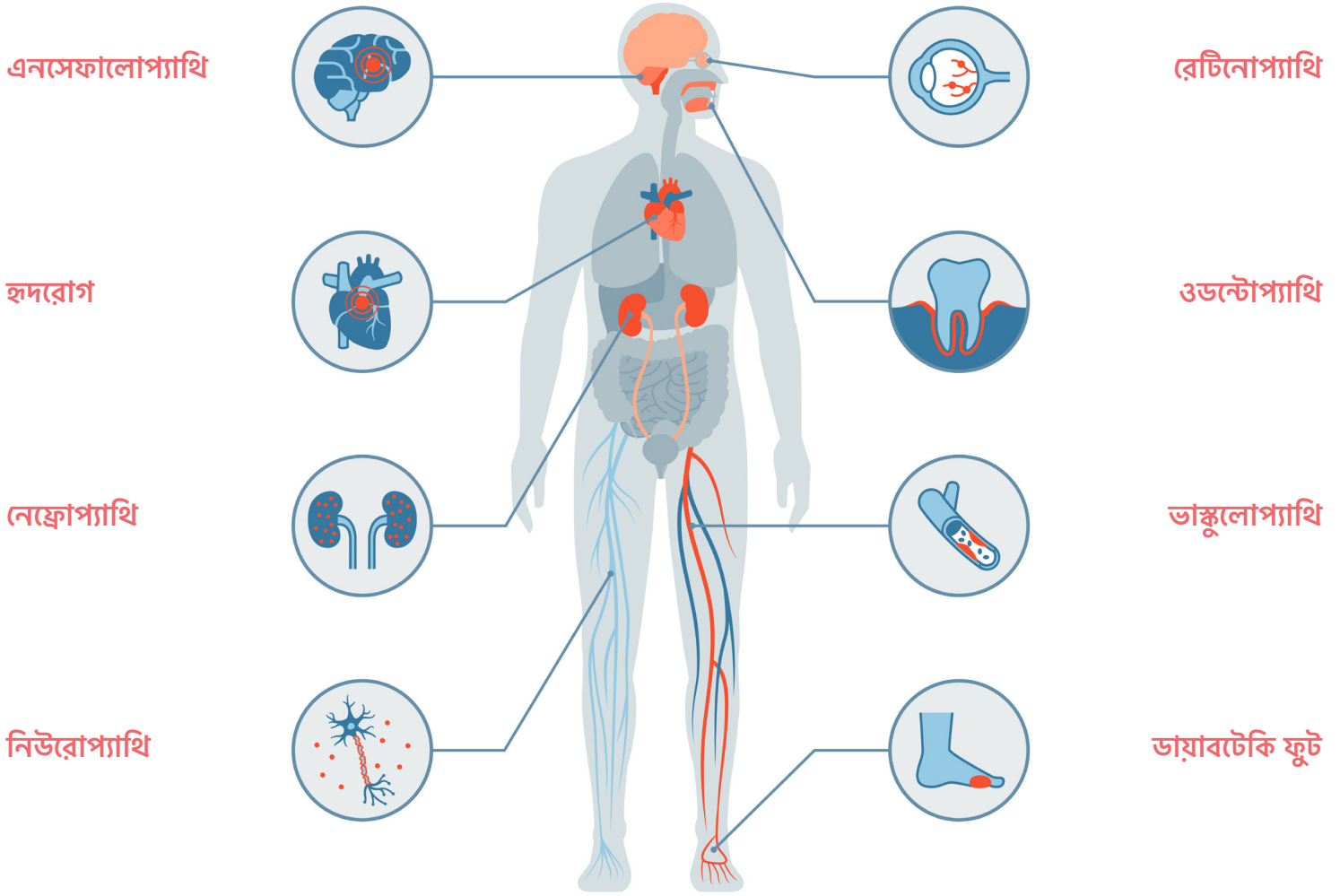
ডায়াবেটিস মেলিটাসে আক্রান্ত ব্যক্তির স্বল্প এবং দীর্ঘমেয়াদী উভয় ক্ষেত্রেই বিভিন্ন জটিলতার সম্মুখীন হতে পারেন।

এদের বেশিরভাগই সাধারণত কয়েক বছর পরে দেখা দেয়, তবে অন্য কিছু কিছু ডায়াবেটিস প্রথম দেখা দেওয়ার কয়েক মাস পরে শুরু হয়। এই জটিলতাগুলির অধিকাংশই ধীরে ধীরে আরও খারাপ হয়ে যায়।



ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে, রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা যত বেশি হবে, এই জটিলতাগুলি বিকশিত হওয়ার বা আরও খারাপ হওয়ার সম্ভাবনা তত কম হবে।

ডায়াবেটিসের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জটিলতা হল:



গ্লাইসেমিক সেলফ মনিটরিং

রক্তে গ্লুকোজের স্ব-পর্যবেক্ষণ (সেলফ মনিটরিং) রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরিমাপ করার অনুমতি দেয় এবং এটি একটি চিকিৎসার সরঞ্জাম এবং থেরাপির একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ। এটি কেয়ার টিমের সাথে সম্মত পদ্ধতিতে, ফ্রিকোয়েন্সি এবং সময় অনুযায়ী ক্যাপিলারি রক্তের গ্লুকোজ পর্যবেক্ষণ করে।

নিচের কাজগুলো করতে প্রয়োজনীয় তথ্য পাওয়ায় হল উদ্দেশ্য:

• ভুল আচরণ সংশোধন করা

• ওষুধ এবং ডোজের ধরন নির্বাচন করা

• হাইপোগ্লাইসেমিয়ার ঝুঁকি সম্পর্কিত তার কার্যকারিতা এবং নিরাপত্তা মূল্যায়ন করা



এমন অসংখ্য কারণ রয়েছে যা প্রভাবিত করে গ্লাইসেমিক স্তরকে, বিশেষ করে আমরা মনে রাখি:

- খাদ্যতালিকায় কার্বোহাইড্রেট গ্রহণ
- ব্যায়ামের সময়কাল এবং ধরন
- চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত ঔষধ
- খুব তীব্র মানসিক চাপ



বাড়িতে গ্লাইসেমিক সেলফ মনিটরিং করার জন্য, আপনার প্রয়োজন:

- গ্লুকোমিটার
- টেস্ট স্ট্রিপ
- ল্যান্সিং ডিভাইস এবং ল্যান্সেট



টেষ্ট স্ট্রিপগুলি প্রতিটি গ্লুকোজ মিটারের জন্য নির্দিষ্ট, তাই আপনার সর্বদা নিশ্চিত হওয়া উচিত যে আপনি যে ধরনের স্ট্রিপ ব্যবহার করছেন তা আপনি যে ধরনের গ্লুকোজ মিটার ব্যবহার করছেন তার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ কিনা।

ল্যান্সিং ডিভাইস হল একটি ছোট কলম যার উপর একটি নিষ্পত্তিযোগ্য ল্যান্সেট বসানো থাকে, যাক্যাপিলারি রক্তের নমুনা নেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয়।

কীভাবে রক্তে গ্লুকোজের সেলফ মনিটরিং করা যায়

আপনার ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞ আপনাকে বলে দেবেন যে কত ঘন ঘন রক্তে গ্লুকোজের সেলফ মনিটরিং করা উচিত এবং দিনের কোন সময়ে এটি করা উচিত। সাধারণভাবে, গ্লাইসেমিক নিয়ন্ত্রণ নির্দেশ করা হয়:

খাওয়ার আগে এবং খালি পেটে ইনসুলিন থেরাপি গ্রহণকারী রোগীদের খাবারের সময় কত ইউনিট ইনসুলিন দেওয়া উচিত তা নির্ধারণ করতে



ইনসুলিন বা খাওয়ার ঔষধ গ্রহণকারী লোকদের মধ্যে খালি পেটে এবং খাওয়ার পরে।

একটি যথাযথ সেলফ-চেকিং করার জন্য কী কী করা দরকার?

এই প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য, নীচের নির্দেশাবলী সঠিকভাবে অনুসরণ করুন

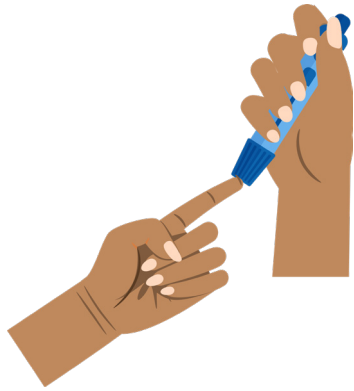


উষ্ণ বা গরম পানি এবং সাবান দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন, তারপর ভাল করে শুকিয়ে নিন।
জীবাণুনাশক ব্যবহার করার প্রয়োজন নেই।

গ্লুকোজ মিটারের ভেতরে স্ট্রিপটি রাখুন যাতে এটি চালু হয়।



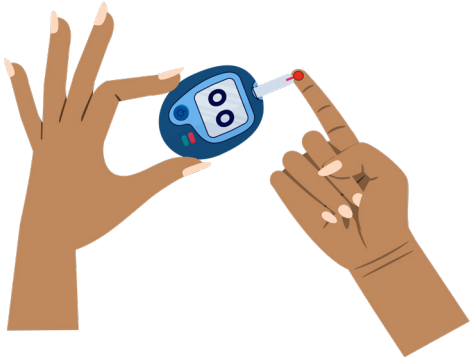
ল্যান্সিং ডিভাইসটি নিন এবং এটিকে আঙুলের ডগায় লম্বভাবে রাখুন। আঙুলের ডগাগুলির
পাশের অংশগুলি ব্যবহার করুন, যা কম সংবেদনশীল এবং কম ব্যথা করে।



এক ফোঁটা রক্ত বেরোতে সক্ষম করার জন্য, আঙুলের গোড়ায় অত্যধিক চাপ প্রয়োগ করবেন
না যেখানে ল্যান্সিং ডিভাইসটি ব্যবহার করা হয়েছিল। খুব অল্প রক্তের প্রয়োজন, তাই আস্তে
আস্তে চাপ দিন।



গ্লুকোজ মিটার থেকে বের করে রাখা স্ট্রিপটি রক্তের ফোঁটার কাছাকাছি আনুন।



গ্লুকোজ মিটারটি একটি সমতল পৃষ্ঠে রাখুন এবং কয়েক সেকেন্ড পরে আপনি পর্দায় রক্তের
গ্লুকোজের মান দেখতে পাবেন।



রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করার জন্য ডিভাইস এবং প্রয়োজনীয় সমস্ত উপাদানের যত্ন নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়, এটি নোংরা
হওয়া এড়ানো এবং স্ট্রিপগুলি ভালভাবে সংরক্ষণ করা, এটি নিশ্চিত করবে যে আপনার সর্বদা নির্ভরযোগ্য মান পাবেন।

গ্লুকোজ মিটারের সর্বোত্তম ব্যবহারের জন্য পর্যাপ্ত তথ্য বিশ্লেষণ দক্ষতা প্রয়োজন।

রোগী এবং কেয়ারগীভারদের নিম্নলিখিত তথ্যগুলি কীভাবে ব্যবহার করে সংশোধন করতে হবে সে সম্পর্কে নির্দেশ দিতে হবে:

• পুষ্টি

• ব্যায়াম

• ঔষধ থেরাপি



এবং গ্লাইসেমিক লক্ষ্য অর্জন করতে।



গ্লাইসেমিক লক্ষ্যগুলি কী কী

খালি পেটে এবং খাওয়ার আগে: **70-130** mg/dl

খাওয়ার ২ ঘণ্টা পর: **160** mg/dl এর কম

যদি আপনি খাবারের আগে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি দেখতে পান:

- ইনসুলিনের ডোজ বাড়ান

- ২ ঘণ্টা পর আবার রক্তে গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন



যদি আপনি বারবার খাবারের ২ ঘণ্টা পর রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি দেখতে পান (এবং এর আগে মানগুলি ঠিক ছিল)

- আপনি সেই খাবারের জন্য ইনসুলিনের ডোজ বাড়ান

- আপনি নিম্নলিখিত খাবারেও সর্বোত্তম ইনসুলিনের ডোজ বাড়ান

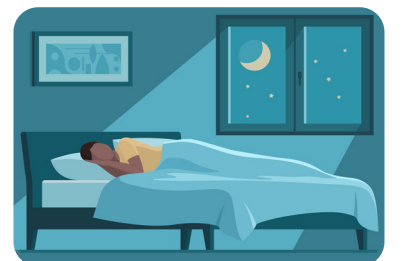


ঘুমাতে যাওয়ার আগে যদি আপনি রক্তের গ্লুকোজের মান পরিবর্তিত দেখতে পান:

- রাতের সময় ইনসুলিনের ডোজ পরিবর্তন করার কোন দরকার নেই

- বরং, ঘুমাতে যাওয়ার আগে যদি আপনি রক্তের গ্লুকোজের মান পরিবর্তিত দেখতে পান:

- যদি ঘুমানোর আগে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা 100 mg/dl-এর নিচে থাকে, তাহলেও ইনসুলিন দেওয়ার আগে অল্প পরিমাণে স্ন্যাকস খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়



ডায়েটে থেরাপি- ১

টাইপ ২ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তির প্রথমে স্বাস্থ্যসম্মত জীবনধারা অনুসরণ করে তাদের রক্তে শর্করার পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন:

একজনরে খাদ্য পরিকল্পনা অনুযায়ী
সঠিক পুষ্টি

ভাল গ্লাইসেমিক ভারসাম্য

দৈনন্দিন শারীরিক কার্যকলাপ
এবং সক্রিয় জীবনধারা

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তির সঠিক খাদ্যাভ্যাসের নিম্নলিখিত উদ্দেশ্যগুলি রয়েছে:

অর্জন এবং বজায় রাখতে:

1 পুষ্টি-সম্পর্কিত ঝুঁকির কারণ বা জটিলতা প্রতিরোধ এবং চিকিৎসা

2 ভাল গ্লাইসেমিক ভারসাম্য

3 ওজন নিয়ন্ত্রণ

4 একটি ভাল লিপিড প্রোফাইল

পয়েন্ট 1

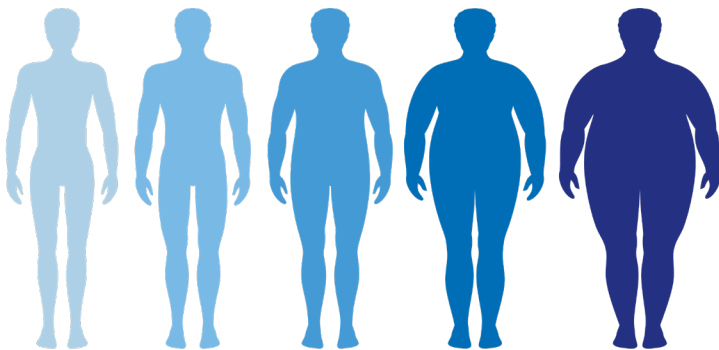
পয়েন্ট 2

পয়েন্ট 3

পয়েন্ট 4

বডি মাস ইনডেক্স (BMI)

টাইপ ২ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য, তাদের শরীরের ওজনের দিকে মনোযোগ দেওয়া বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। এটি মূল্যায়ন করার জন্য, বডি মাস ইনডেক্স (BMI) নামে একটি প্যারামিটার রয়েছে, যা আমাদের বলে, পাশের দৃশ্যায়ন অনুসারে, যেখানে আমরা 'স্বাভাবিক ওজন' ব্যক্তির সর্বোত্তম মানের সাথে সম্পর্কিত।



এটি ওজন এবং উচ্চতার সাথে সম্পর্কিত।
একটি সূত্র ব্যবহার করে গণনা করা হয়।

$$\text{বিএমআই} = \frac{\text{ওজন (কেজি)}}{\text{উচ্চতা (মি}^2\text{)}}$$

<18,5
নরমোহোয়াইট

18,5-24,9
স্বাভাবিক ওজন

25-29,9
অতিরিক্ত ওজন

30-34,9
স্থূলকায়

35<
মারাত্মকভাবে স্থূলকায়

ডায়েটে থরোপ- ২

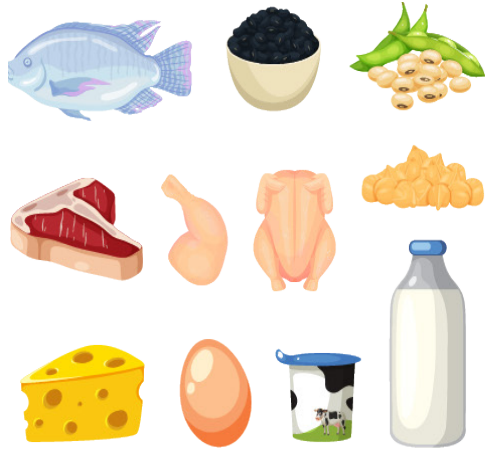
খাওয়ার আনন্দ বজায় রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং নির্দিষ্ট কিছু খাবার তখনই এড়িয়ে চলা উচিত যখন এর বৈজ্ঞানিক বা চিকিৎসাগত কারণ থাকে।

টাইপ ২ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তির খাদ্যতালিকা সুস্বাদু হতে হবে, যাতে সঠিক অনুপাতে সমস্ত পুষ্টি উপাদান থাকে এবং এতে সমৃদ্ধ থাকে:

- ফাইবার
- শাক-সবজি
- ফল
- আস্ত শস্য
- মাছ
- জলপাই তেল
- মাঝারি পরিমাণে মাংস এবং দুগ্ধজাত পণ্য

ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্টস

প্রোটিন



কার্বোহাইড্রেট



চর্বি



শাক-সবজি

ফল

ফাইবার

ভিটামিন



খাদ্য মসজিদের পরিচিতি

নিম্নলিখিত ২ পৃষ্ঠায় আমরা "প্ল্যানিট্রেনিয়ান" ডায়েটের ইঙ্গিত অনুসারে বিভিন্ন খাবার গ্রহণের ফ্রিকোয়েন্সি মূল্যায়ন করবঃ ভূমধ্যসাগরীয় -ভিত্তিক খাদ্য পিরামিডের নতুন প্রস্তাব এশিয় খাবারের জন্য* (পিরামিডটি মসজিদ দ্বারা প্রতিস্থাপিত)। পরিসংখ্যান এবং বর্ণনায় দেখানো সমস্ত খাবার ইতালিতে পাওয়া যায় না, তাই আপনার ডায়াবেটোলজিস্ট/ডায়েটোলজিস্টের সাথে একমত হওয়া প্রয়োজন যে আপনি কোন অন্যান্য খাবার দিয়ে সেগুলি প্রতিস্থাপন করতে পারেন।

* Franchi et al. Journal of Translational Medicine (2024) 22:806

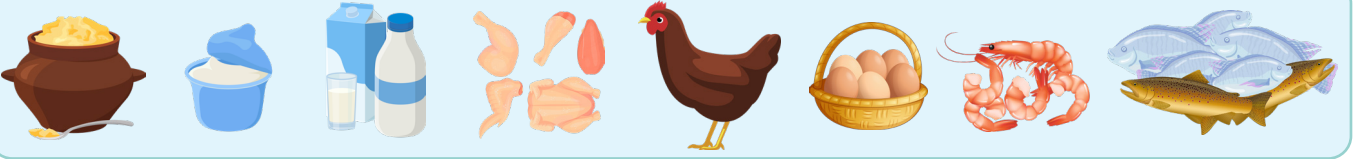
<https://doi.org/10.1186/s12967-024-05491-2>



চলাফেরার মাধ্যমে প্রতিদিন শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন
প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিটের জন্য



দিনে অন্তত ১০-১২ গ্লাস পানি পান করুন



প্রতিটি শ্রেণীর জন্য নির্দেশিত প্রতিটি খাবার যা তালিকাভুক্ত আছে খাদ্য মসজিদে, ১ অংশের অনুরূপ।
সর্বদা সুপারিশকৃত পরিমাণে খাবার গ্রহণ করুন।

প্রত্যেকটি প্রধান খাবার

শাক-সবজি এবং ফল, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) প্রতিদিন কমপক্ষে ৫টি অংশ খাওয়ার পরামর্শ দিয়েছে:

শাক-সবজি: ঢেঁড়স, ভারতীয় পালং শাক, বেগুন বা লাউ, শসা, বাঁশের অঙ্কুর, করলা, পেঁয়াজ, মিষ্টি কুমরা, টমেটো, গাজর

ফল: কাঁঠাল, কামরাঙা, লিচু, ড্রাগন ফল, আম, বিলিশ্বি, কিউই ফল, সবরি কলা, সফেদা, পেয়ারা, তরমুজ

আম্ল শস্য: চাল, ভুট্টা, গম, পরোটা, বালি, ওটস, মিলেট, সরঘুম, অমরন্থ

সুগন্ধযুক্ত ভেষজ এবং মশলা: হলুদ, জাফরান, আদা, জিরা, মশলা সহযোগে রান্না করা তরকারি, মরিচ, জয়ফল, এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ, রসুন, ধনিয়া

প্রতিদিন

বাদামের পুষ্টিগুণ অনেক ভালো, এটি মনো এবং পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাট সমৃদ্ধ, যা ডিসলিপিডেমিয়া, স্থূলতা এবং ইনসুলিন প্রতিরোধের মতো কার্ডিওমেটাবলিক রোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

অন্যদিকে, তৈলবীজের বৈশিষ্ট্য হল উচ্চ লিপিড, প্রোটিন এবং ফাইবারের পরিমাণ এবং নিম্ন মাত্রার পরিপাকযোগ্য কার্বোহাইড্রেট। এই বৈশিষ্ট্যগুলি কম গ্লাইসেমিক সূচক, বর্ধিত পরিতৃপ্তি এবং ইনসুলিন ও গ্লুকোজের সর্বোচ্চ স্তর হ্রাসের সাথে যুক্ত, সেগুলো হল:

বাদাম এবং তৈলবীজ: বীজ এবং তিলের তেল, ক্যানোলা তেল, সরিষার তেল, চিনাবাদাম, পেস্তা বাদাম, কাঠবাদাম

ফ্যাবেসি পরিবারের সদস্য, ডাল বা মটরশুটি, প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, যা প্রচুর পরিমাণে প্রয়োজনীয় পুষ্টি এবং স্বাস্থ্য উপকারিতা প্রদান করে।

মটরশুঁটি বা ডাল: কালোজিরা, সয়া বীজ, মসুর ডাল, মোটা মটরশুঁটি, মুগ ডাল, মটরদানা, সেসবানিয়ার বীজ

সাপ্তাহিক

মাছ ভিটামিন, প্রয়োজনীয় ফ্যাটি অ্যাসিড এবং উচ্চমানের প্রোটিনের একটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস যা মানুষের স্বাস্থ্যের উন্নতি করে। এটি MD-তে অসম্পৃক্ত চর্বি এবং প্রোটিনের অন্যতম জনপ্রিয় উৎস।

মাছ: ইলিশ মাছ, ট্রাউট এবং প্রতিটি স্থানীয় ছোট মাছ, চিংড়ি

ডিম: মুরগির ডিম

সাদা মাংস: মুরগি (সপ্তাহে ২-৩ বার সাদা মাংস খাওয়া উচিত)

দুগ্ধজাত পণ্য: দুধ, দই, ঘি

খুবই কম

লাল মাংস: গরু, ভেড়া, খাসির মাংস, (সপ্তাহে একবার লাল মাংস খাওয়া উচিত)

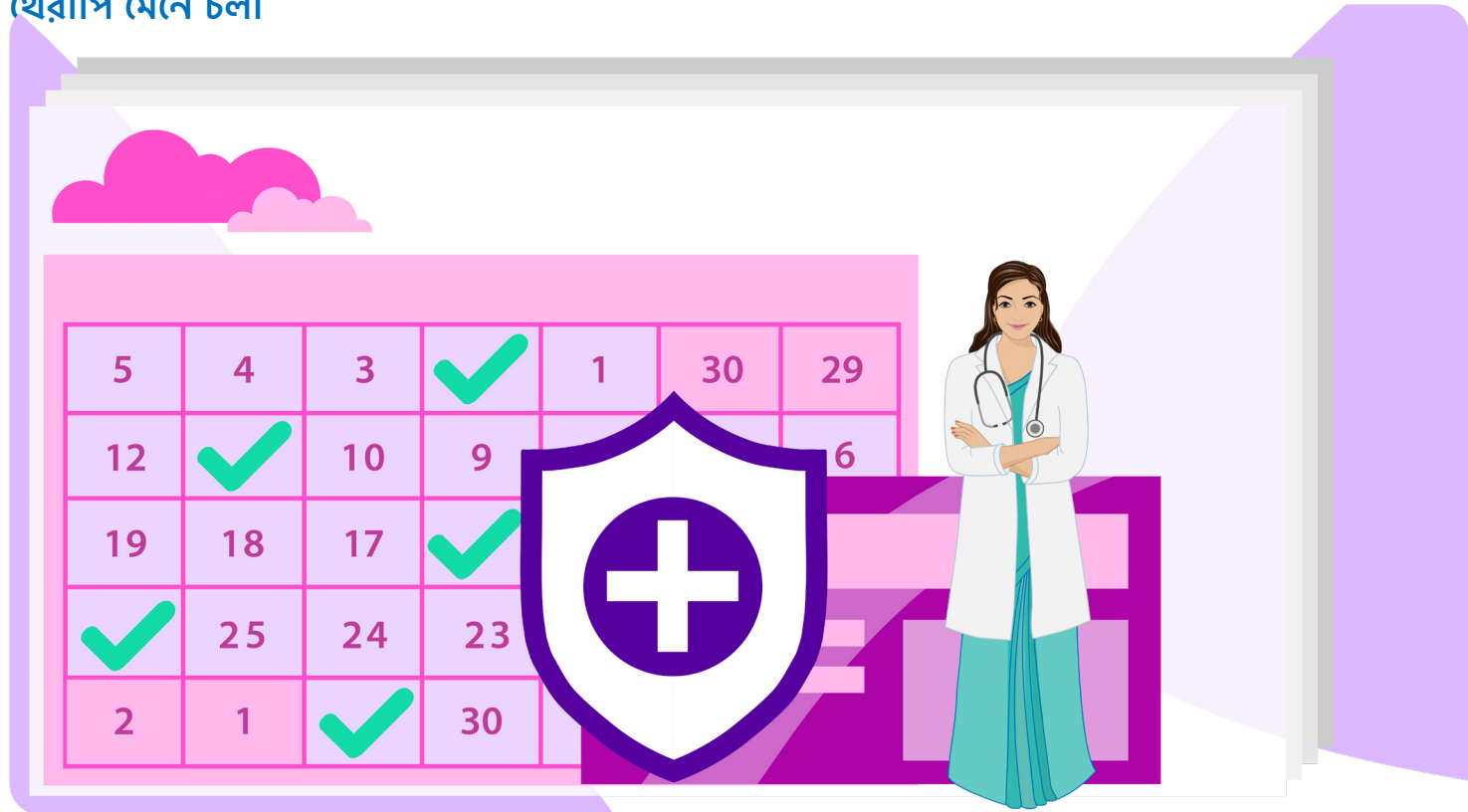
মিষ্টি: বুদ্ধি লাডু, চমচম এবং অন্যান্য মিষ্টি, খেজুর

(খেজুর, উচ্চ ক্যালোরির পরিমাণ এবং চিনির শতাংশের কারণে, এটি একটি মিষ্টির বিকল্প হিসাবে বিবেচনা করা যেতে পারে এবং তারপরে অন্যান্য ফলের তুলনায় কম ঘন ঘন খাওয়া যেতে পারে)

থেরাপি মেনে চলা

নির্দিষ্ট আচরণগত বৈশিষ্ট্যের প্রতি আপনার মনোযোগ না থাকলে, এই ম্যানুয়ালে আপনি যে সমস্ত তথ্য অর্জন করেছেন তা কম ফলাফল দেবে। এটি বিভিন্ন গবেষণা থেকে জানা যায় যে শুধুমাত্র ২৫% মানুষ নির্ধারিত থেরাপি (ফার্মাকোলজিকাল এবং লাইফস্টাইল উভয়) সঠিকভাবে মেনে চলে এবং এর জন্য বিভিন্ন কারণ রয়েছে। এটা সবসময় মনে রাখার মতো একটা বিষয়!

থেরাপি মেনে চলা



সবসময় মনে রাখবেন যে:

নির্ধারিত ওষুধের সঠিক এবং নিয়মিত গ্রহণ (নির্ধারিত বার্ষিক চিকিৎসার কমপক্ষে ৮০ শতাংশ) ব্যতীত, একজন হারাবেন:

- তাদের থেরাপিউটিক ক্ষমতা
- জটিলতা প্রতিরোধ করার ক্ষমতা
- জীবনের মান



অতএব, প্রথমে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা না বলে আপনার প্রেসক্রিপশন ডোজ কমানো থেকে বিরত থাকা আপনার পক্ষে ভাল।

AMD ফাউন্ডেশন

বোর্ড অব ডিরেক্টরস

প্রেসিডেন্ট: Graziano Di Cianni

অ্যাডভাইজারবৃন্দ:

- Riccardo Candido
- Salvatore De Cosmo
- Annalisa Giancaterini
- Valeria Manicardi
- Margherita Occhipinti
- Salvatore Pacenza

প্রকল্পটি আশা করে যে ম্যানুয়ালটি নিম্নলিখিত ভাষাগুলিতে ইতালীয় ভাষা থেকে তৈরি এবং অনুবাদ করা হবে:

আরবি - বাংলা - চীনা - ফরাসি - ইংরেজি - উর্দু

সহযোগিতায়:

AMD 'আন্তঃসাংস্কৃতিকতা' ওয়ার্কিং গ্রুপ

বাংলা অনুবাদ করছেন:  translated.

গ্রাফিকি বাসভরায়ন:

Realizzazione
Progettuale Grafica



A cura di
Federico Paoli