

## ডায়াবেটিস মেলিটাস (মধুমেহ)

□ কৃপাময় চক্রবর্তী

যে রোগের ফলে রক্ত গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে গেলে মূত্রের মাধ্যমে গ্লুকোজযুক্ত প্রচুর জল দেহ থেকে বেরিয়ে যায় সেই রোগকে মধুমেহ রোগ বলে।

কারণ, অগ্নাশয়ের আইলেটস অফ ল্যাঙ্গারহ্যানসের বিটা কোষ নিঃসৃত ইনসুলিন হরমোনের অনুপস্থিতিতে অথবা অভাবে রক্ত থেকে গ্লুকোজ কলা কোশে ঢুকতে পারে না অথবা ঢুকলে সঠিকভাবে জীবিত হতে পারে না, ফলে গ্লাইকোজেন সংশ্লেষণ ক্রিয়া ঘটে না। এছাড়া ইনসুলিনের অভাবে গ্লুকোনিওজেনেসিস প্রক্রিয়ায় ও কার্বোহাইড্রেট থেকে যকৃতে গ্লুকোজের সংশ্লেষণ বেড়ে যায়, ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এই অবস্থায় মূত্র দিয়ে গ্লুকোজ দেহ থেকে রেচিত হয়। একে গ্লাইকোসুরিয়া বলে। স্বাভাবিক অবস্থায় প্রতি 100 ml রক্তে প্রায় 80-120 mg গ্লুকোজ থাকে। কোনো কারণে গ্লুকোজের পরিমাণ 100 ml রক্তে 180 mg বা তার বেশি হয় তখন 180 mg এর অতিরিক্ত গ্লুকোজ মূত্রের মাধ্যমে দেহ থেকে বেরিয়ে যায়। এই অবস্থাকে গ্লাইকোসুরিয়া বলে। এই দুটি অস্বাভাবিক অবস্থায় অর্থাৎ হাইপারগ্লাইসিমিয়া এবং গ্লাইকোসুরিয়া একত্রে ঘটলে সেই অবস্থাকে মধুমেহ বা ডায়াবেটিস মেলিটাস বলা হয়।

- উপসর্গ :-
- ১) রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বৃদ্ধি হাইপারগ্লাইসিমিয়া।
  - ২) মূত্রে গ্লুকোজের উপস্থিতি গ্লাইকোসুরিয়া।
  - ৩) মূত্রের পরিমাণ বৃদ্ধি পলিডাইরিয়া।
  - ৪) অত্যধিক জল তৃষ্ণার অনুভূতি পলিডিপসিয়া।
  - ৫) কিটোন বডি সংশ্লেষণ বৃদ্ধি কিটোসিস।

ডায়াটেকিদের ডায়েট চার্ট :-

খাদ্য	যারা নিরামিষ খায়	যারা আমিষ খায়
ডাল	১০০ গ্রাম	১০০ গ্রাম
রুটি	১০০ গ্রাম	১৪০ গ্রাম
সবুজ শাক	১৫০ গ্রাম	১৫০ গ্রাম
সজি	৩০০ গ্রাম	৩০০ গ্রাম
তেল / মাখন	৩০ গ্রাম	৩০ গ্রাম

ফল	৩০ গ্রাম	৩০ গ্রাম
গরুর দুধ	৫০০ মিলিলি	২৫০ মিলিলি
দই	১০০ মিলিলি	৫০ মিলিলি
মাছ / মুরগির গোস্ত	-----	৫০ মিলিলি
ডিম	-----	১টি

### ডায়াটেসি নিরন্তরের ঘরোয়া উপায় :-

- ১। জাম বীজ, মেথি বীজ, নিমের ছাল গুড়ো করে সমান পরিমাণ নিয়ে একসঙ্গে মিলিয়ে, প্রতিদিন ২ চামচ রোজ সকাল ও বিকাল খেতে হবে।
- ২। সাদা নয়নতারার পাতা, গুলঞ্চের ডাল, কাঁচা হলুদ, কাঁচা আমলকী, নিম পাতা, তেলাকুচা পাতা, বেলপাতা, গুড়মার পাতা ও নিসিন্দা পাতা সমান পরিমাণ বেটে, বড়ি (২৫০ মিলিগ্রাম) তৈরী করে রেখে দিতে হবে। প্রতিদিন সকালে দুটি করে বড়ি খালি পেটে খেতে হবে।



<p><b>চিঠি মহল</b> রাণা প্রাজা, বিবেকানন্দ রোড, ধর্মনগর, উত্তর ত্রিপুরা, মোবাইল: ৯৪৩৬ ১৩২৭৩৩</p>	<p><b>ফ্রেন্ডস কেটারার</b> বিবেকানন্দ রোড, ধর্মনগর, উত্তর ত্রিপুরা। মোবাইল: ৯৪৩৬ ১৩২৭৩৩/৯৪৩৬ ৪৭৯২৩০/ ৯৮৬২৬০৯৫৪৯</p>
<p>শুভ বিবাহের কার্ড, অনুরোধ, উপনয়ন, সামাজিক ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের আমন্ত্রণ কার্ডের এক বিপুল সম্ভার। এছাড়াও শ্রদ্ধের কার্ড, সকল প্রকার গ্রিটিংস কার্ড ও মুসলিম বিয়ের কার্ডের মেলা।</p>	<p>স্বাভাবিক উৎসব অনুষ্ঠানে আপনার পছন্দের আমিষ/নিরামিষ রান্না করা খাবার সরবরাহ ও পরিবেশনের সুন্দর সুযোগদানে আমরা অঙ্গীকারবদ্ধ।</p>