

আপনার কি টাইপ 2 ডায়াবিটিস্' এর সম্ভাবনা আছে ?

শরীর যখন রক্তের সুগার (চিনি) নিয়ন্ত্রন করতে পারেনা, তখনই টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ হয় । কোন লক্ষণ ছাড়াই বছরের পর বছর টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ বৃদ্ধি হতে পারে । আপনি এই প্রশ্নগুলো দিয়ে আপনার নিজের টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ হওয়ার 'ঝুঁকি/সম্ভাবনা' জানতে পারেন ।



ডায়াবিটিস্



‘ঝুকি/সস্তাবনা’ বলতে কি বুঝায় ?

টাইপ 2 ডায়াবিটিস্‌ এর ‘ঝুকি/সস্তাবনা’র অর্থ হলো - বর্তমানে বা ভবিষ্যতে আপনার টাইপ 2 ডায়াবিটিস্‌ হওয়ার সস্তাবনা কত বেশী । যেসব বিষয়গুলো আপনার টাইপ 2 ডায়াবিটিস্‌ হওয়ার সস্তাবনা বাড়িয়ে দেয়, সেগুলোকে ঝুকির কারণ বলা হয়ে থাকে । বয়স বাড়তে থাকা বা পরিবারে কারো ডায়াবিটিস্‌ থাকা ঝুকির উদাহরণ হিসেবে দেখা হয় ।

এই প্রশ্নগুলো আপনার ঝুকির সস্তাবনা নিয়ে প্রশ্ন করবে, যাতে আপনাকে ‘ঝুকির নম্বর’ (স্কোর) দেওয়া যায় ।



ঝুকির নম্বর (স্কোর) জানার পর এটা আপনাকে কিভাবে সাহায্য করবে ?

আপনার নম্বর (স্কোর) আপনাকে জানিয়ে দিবে, এরপর আপনাকে কি করতে হবে । কিছু কিছু ব্যক্তির জন্য এর অর্থ এটা হতে পারে যে, তাদেরকে হয়তো তাদের জি.পি’র সাথে কথা বলতে হবে ।

আপনি যদি জানতে পারেন যে ইতিমধ্যেই আপনার টাইপ 2 ডায়াবিটিস্‌ হয়েছে, তাহলে ভালো দিকটি হলো - পরে রোগ নির্ণয় (ডায়াগনোজ্‌ড) না হয়ে আগে হলে হয়তো ভবিষ্যৎ সমস্যা প্রতিরোধ বা পেছানো যাবে । আপনি হয়তো আপনার হার্ট এ্যাটাক, স্ট্রোক এবং চোখ, পায়ের পাতা ও কিডনী’র গুরুতর সমস্যা হওয়ার সস্তাবনা কমাতে পারবেন ।

আপনি যদি দেখেন যে, ভবিষ্যতে আপনার টাইপ 2 ডায়াবিটিস্‌ হওয়ার অনেক বেশী সস্তাবনা আছে, তাহলেও আপনার জন্য কিছু ভালো খবর আছে । অল্পকিছু পরিবর্তনের মাধ্যমে (উদাহরণস্বরূপ - আপনি যা খান) আপনার ডায়াবিটিস্‌ হওয়া প্রতিরোধ বা পেছানো যেতে পারে ।

প্রশ্নমালা : আপনি কি আপনার টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ হওয়ার সম্ভাবনা সম্পর্কে জানতে চান?
প্রত্যেক প্রশ্নের জন্য একটি সাদা বাক্সে টিক (✓) দিন।

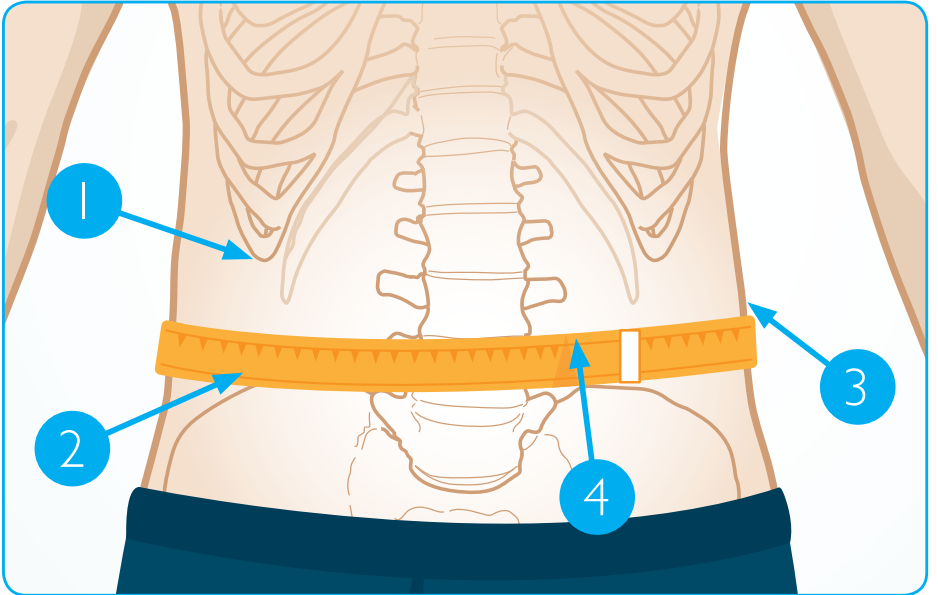
1. আপনি কোন বয়সসীমার মধ্যে পড়েন ?			
49 বছর বা এর কম	0	60-69 বছর	9
50 - 59 বছর	5	70 বছর এবং এর বেশী	13
2. আপনি কি পুরুষ নাকি মহিলা ?			
পুরুষ	1	মহিলা	0
3. আপনার জাতিগত উৎপত্তি (পূর্ব পুরুষের বাসস্থান) কিভাবে বর্ণনা করবেন ?			
সাদা ইউরোপীয়ান	0	অন্য কোন জাতি	6
4. আপনার বাবা-মা, ভাই, বোন এবং/বা সন্তানের কি টাইপ 1 বা টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ আছে ? (সং আত্মীয়-সৃজনকে এরমধ্যে ধরবেন না)			
হ্যাঁ	5	না	0
5. আপনি কোন কোমরের মাপের দলে পড়েন ? (5 নং পৃষ্ঠায় নির্দেশনা দেখুন)			
90 সে.মি. এর কম (35 ইঞ্চির কম)	0	100 - 109 সে.মি. (39 - 42 ইঞ্চি)	6
90 - 99 সে.মি. (35 - 38 ইঞ্চি)	4	110 সে.মি. (43 ইঞ্চি) এবং এর বেশী	9
6. আপনি কোন বডি ম্যাস ইনডেক্স'এর (বি.এম.আই) দলের মধ্যে পড়েন ? (6 বা 7 নং পৃষ্ঠায় ব্যাখ্যা এবং নির্দেশনা দেখুন)			
25 এর কম	0	30 - 34	5
25 - 29	3	35+	8 (b)
7. কোনো ডাক্তার বা নার্স কি আপনাকে কখনও বলেছে যে আপনার হাই ব্লাড প্রেশার আছে ?			
হ্যাঁ	5	না	0
নীল রঙের যে সাতটি বাক্সে আপনি টিক দিয়েছেন, ঝুঁকির নম্বর জানার জন্য সে বাক্সের পাশের নম্বরগুলো যোগ করুন। মোট নম্বরটি এখানে লিখুন - এটা আপনার ঝুঁকির নম্বর : এর অর্থ জানতে হলে 8 বা 9 নং পৃষ্ঠা দেখুন			

কিভাবে আপনার কোমরের মাপ নিতে হবে

টেপ মেজার (মাপার ফিতা) দিয়ে আপনার কোমরের মাপ নেওয়া সহজ। কিভাবে মাপতে হবে, তা নীচে দেওয়া ছবিটি আপনাকে দেখাবে।

একটি টেপ মেজার নিন

1. আপনার নীচের পাঁজরটি খুঁজে বের করুন
2. আপনার কোমরের হাড়ের উপরের অংশ খুঁজে বের করুন
3. মাপার জন্য টেপ মেজারটি আপনার নীচের পাঁজর এবং কোমরে হাড়ের মাঝামাঝি অংশে রাখুন
4. সেন্টিমিটার বা ইঞ্চির কাছাকাছি আপনার কোমরের মাপটি নিন
5. এখন 4 নং পৃষ্ঠায় প্রশ্নমালায় ফিরে যান এবং আপনার কোমরের মাপের দলে টিক (✓) দিন।



মেট্রিক বডি ম্যাস ইনডেক্স (বি.এম.আই - BMI)

আপনার উচ্চতা অনুযায়ী আপনার ওজন কতটুকু স্বাস্থ্যকর, আপনার বি.এম.আই সে সম্পর্কে সাধারণ একটি ধারণা দেয়। আপনার ঝুঁকির নম্বর অনুযায়ী নীচে দেওয়া নির্দেশনাটি অনুসরণ করে আপনি কোন বি.এম.আই দলে পড়েন, তা আপনি বের করতে পারেন।

1. তালিকার বাম দিকের নীল রঙের কলাম থেকে আপনার উচ্চতা খুঁজে বের করুন
2. এরপর এই বাক্সের ডান দিকে যেখানে আপনার ওজন উল্লেখ করা আছে, সেখানে যান
3. আপনার বি.এম.আই গ্রুপ বের করার জন্য এরপর কলামের এই বাক্স থেকে একই কলামের নীচে রঙিন বাক্সে আপনার বি.এম.আই নম্বর দেখুন
4. এখন 4 নং পৃষ্ঠায় প্রশ্নমালায় ফিরে যান এবং আপনার বি.এম.আই বাক্সে টিক (✓) দিন

উচ্চতা (সে.মি.)	ওজন (কেজি)			
147 (১৪৭)	54 (৫৪) এর কম	54-64 (৫৪-৬৪)	65-75 (৬৫-৭৫)	76+(৭৬+)
150 (১৫০)	57 (৫৭) এর কম	57-67 (৫৭-৬৭)	68-78 (৬৮-৭৮)	79+(৭৯+)
152 (১৫২)	58 (৫৮) এর কম	58-69 (৫৮-৬৯)	70-80 (৭০-৮০)	81+(৮১+)
155 (১৫৫)	60 (৬০) এর কম	60-71 (৬০-৭১)	72-83 (৭২-৮৩)	84+(৮৪+)
157 (১৫৭)	62 (৬২) এর কম	62-73 (৬২-৭৩)	74-86 (৭৪-৮৬)	87+(৮৭+)
160 (১৬০)	64 (৬৪) এর কম	64-76 (৬৪-৭৬)	77-89 (৭৭-৮৯)	90+(৯০+)
163 (১৬৩)	66 (৬৬) এর কম	66-79 (৬৬-৭৯)	80-92 (৮০-৯২)	93+(৯৩+)
165 (১৬৫)	68 (৬৮) এর কম	68-81 (৬৮-৮১)	82-95 (৮২-৯৫)	96+(৯৬+)
168 (১৬৮)	70 (৭০) এর কম	70-84 (৭০-৮৪)	85-98 (৮৫-৯৮)	99+(৯৯+)
170 (১৭০)	73 (৭৩) এর কম	73-86 (৭৩-৮৬)	87-101 (৮৭-১০১)	102+(১০২+)
173 (১৭৩)	75 (৭৫) এর কম	75-89 (৭৫-৮৯)	90-104 (৯০-১০৪)	105+(১০৫+)
175 (১৭৫)	77 (৭৭) এর কম	77-91 (৭৭-৯১)	92-107 (৯২-১০৭)	108+(১০৮+)
178 (১৭৮)	80 (৮০) এর কম	80-94 (৮০-৯৪)	95-110 (৯৫-১১০)	111+(১১১+)
180 (১৮০)	81 (৮১) এর কম	81-97 (৮১-৯৭)	98-113 (৯৮-১১৩)	114+(১১৪+)
183 (১৮৩)	84 (৮৪) এর কম	84-100 (৮৪-১০০)	101-117 (১০১-১১৭)	118+(১১৮+)
185 (১৮৫)	86 (৮৬) এর কম	86-102 (৮৬-১০২)	103-119 (১০৩-১১৯)	120+(১২০+)
188 (১৮৮)	89 (৮৯) এর কম	89-105 (৮৯-১০৫)	106-123 (১০৬-১২৩)	124+(১২৪+)
191 (১৯১)	92 (৯২) এর কম	92-109 (৯২-১০৯)	110-127 (১১০-১২৭)	128+(১২৮+)
193 (১৯৩)	93 (৯৩) এর কম	93-111 (৯৩-১১১)	112-130 (১১২-১৩০)	131+(১৩১+)
BMI	25 (২৫) এর কম	25-29 (২৫-২৯)	30-34 (৩০-৩৪)	35+(৩৫+)

ইম্পেরিয়াল বডি ম্যাস ইনডেক্স (বি.এম.আই - BMI)

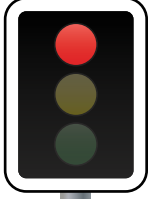
আপনার উচ্চতা অনুযায়ী আপনার ওজন কতটুকু স্বাস্থ্যকর, আপনার বি.এম.আই সে সম্পর্কে সাধারণ একটি ধারণা দেয়। আপনার ঝুঁকির নম্বর অনুযায়ী নীচে দেওয়া নির্দেশনাটি অনুসরণ করে আপনি কোন বি.এম.আই দলে পড়েন, তা আপনি বের করতে পারেন।

1. তালিকার বাম দিকের নীল রঙের কলাম থেকে আপনার উচ্চতা খুঁজে বের করুন
2. এরপর এই বাক্সের ডান দিকে যেখানে আপনার ওজন উল্লেখ করা আছে, সেখানে যান
3. আপনার বি.এম.আই গ্রুপ বের করার জন্য এরপর কলামের এই বাক্স থেকে একই কলামের নীচে রঙিন বাক্স আপনার বি.এম.আই নম্বর দেখুন
4. এখন 4 নং পৃষ্ঠায় প্রশ্নমালায় ফিরে যান এবং আপনার বি.এম.আই বাক্সে টিক (✓) দিন

উচ্চতা	ওজন			
4'8" (৪'৮")	7(৭) কিলোগ্রাম (১৫) পাউন্ড বা কম	8(৮) কিলোগ্রাম (১৭) পাউন্ড	9(৯) কিলোগ্রাম (১৯) পাউন্ড	11(১১) কিলোগ্রাম (২৪) পাউন্ড
4'9" (৪'৯")	8(৮) কিলোগ্রাম (১৭) পাউন্ড বা কম	8(৮) কিলোগ্রাম (১৭) পাউন্ড	9(৯) কিলোগ্রাম (১৯) পাউন্ড	11(১১) কিলোগ্রাম (২৪) পাউন্ড
4'10" (৪'১০")	8(৮) কিলোগ্রাম (১৭) পাউন্ড বা কম	8(৮) কিলোগ্রাম (১৭) পাউন্ড	10(১০) কিলোগ্রাম (২২) পাউন্ড	12(১২) কিলোগ্রাম (২৬) পাউন্ড
4'11" (৪'১১")	8(৮) কিলোগ্রাম (১৭) পাউন্ড বা কম	8(৮) কিলোগ্রাম (১৭) পাউন্ড	10(১০) কিলোগ্রাম (২২) পাউন্ড	12(১২) কিলোগ্রাম (২৬) পাউন্ড
5'0" (৫'০")	9(৯) কিলোগ্রাম (১৯) পাউন্ড বা কম	9(৯) কিলোগ্রাম (১৯) পাউন্ড	11(১১) কিলোগ্রাম (২৪) পাউন্ড	12(১২) কিলোগ্রাম (২৬) পাউন্ড
5'1" (৫'১")	9(৯) কিলোগ্রাম (১৯) পাউন্ড বা কম	9(৯) কিলোগ্রাম (১৯) পাউন্ড	11(১১) কিলোগ্রাম (২৪) পাউন্ড	13(১৩) কিলোগ্রাম (২৯) পাউন্ড
5'2" (৫'২")	9(৯) কিলোগ্রাম (১৯) পাউন্ড বা কম	9(৯) কিলোগ্রাম (১৯) পাউন্ড	11(১১) কিলোগ্রাম (২৪) পাউন্ড	13(১৩) কিলোগ্রাম (২৯) পাউন্ড
5'3" (৫'৩")	10(১০) কিলোগ্রাম (২২) পাউন্ড বা কম	10(১০) কিলোগ্রাম (২২) পাউন্ড	12(১২) কিলোগ্রাম (২৬) পাউন্ড	14(১৪) কিলোগ্রাম (৩১) পাউন্ড
5'4" (৫'৪")	10(১০) কিলোগ্রাম (২২) পাউন্ড বা কম	10(১০) কিলোগ্রাম (২২) পাউন্ড	12(১২) কিলোগ্রাম (২৬) পাউন্ড	14(১৪) কিলোগ্রাম (৩১) পাউন্ড
5'5" (৫'৫")	10(১০) কিলোগ্রাম (২২) পাউন্ড বা কম	10(১০) কিলোগ্রাম (২২) পাউন্ড	12(১২) কিলোগ্রাম (২৬) পাউন্ড	15(১৫) কিলোগ্রাম (৩৩) পাউন্ড
5'6" (৫'৬")	11(১১) কিলোগ্রাম (২৪) পাউন্ড বা কম	11(১১) কিলোগ্রাম (২৪) পাউন্ড	13(১৩) কিলোগ্রাম (২৯) পাউন্ড	15(১৫) কিলোগ্রাম (৩৩) পাউন্ড
5'7" (৫'৭")	11(১১) কিলোগ্রাম (২৪) পাউন্ড বা কম	11(১১) কিলোগ্রাম (২৪) পাউন্ড	13(১৩) কিলোগ্রাম (২৯) পাউন্ড	16(১৬) কিলোগ্রাম (৩৫) পাউন্ড
5'8" (৫'৮")	11(১১) কিলোগ্রাম (২৪) পাউন্ড বা কম	11(১১) কিলোগ্রাম (২৪) পাউন্ড	14(১৪) কিলোগ্রাম (৩১) পাউন্ড	16(১৬) কিলোগ্রাম (৩৫) পাউন্ড
5'9" (৫'৯")	12(১২) কিলোগ্রাম (২৬) পাউন্ড বা কম	12(১২) কিলোগ্রাম (২৬) পাউন্ড	14(১৪) কিলোগ্রাম (৩১) পাউন্ড	16(১৬) কিলোগ্রাম (৩৫) পাউন্ড
5'10" (৫'১০")	12(১২) কিলোগ্রাম (২৬) পাউন্ড বা কম	12(১২) কিলোগ্রাম (২৬) পাউন্ড	14(১৪) কিলোগ্রাম (৩১) পাউন্ড	17(১৭) কিলোগ্রাম (৩৬) পাউন্ড
5'11" (৫'১১")	12(১২) কিলোগ্রাম (২৬) পাউন্ড বা কম	12(১২) কিলোগ্রাম (২৬) পাউন্ড	15(১৫) কিলোগ্রাম (৩৩) পাউন্ড	17(১৭) কিলোগ্রাম (৩৬) পাউন্ড
6'0" (৬'০")	13(১৩) কিলোগ্রাম (২৯) পাউন্ড বা কম	13(১৩) কিলোগ্রাম (২৯) পাউন্ড	15(১৫) কিলোগ্রাম (৩৩) পাউন্ড	18(১৮) কিলোগ্রাম (৩৯) পাউন্ড
6'1" (৬'১")	13(১৩) কিলোগ্রাম (২৯) পাউন্ড বা কম	13(১৩) কিলোগ্রাম (২৯) পাউন্ড	16(১৬) কিলোগ্রাম (৩৫) পাউন্ড	18(১৮) কিলোগ্রাম (৩৯) পাউন্ড
6'2" (৬'২")	13(১৩) কিলোগ্রাম (২৯) পাউন্ড বা কম	13(১৩) কিলোগ্রাম (২৯) পাউন্ড	16(১৬) কিলোগ্রাম (৩৫) পাউন্ড	19(১৯) কিলোগ্রাম (৪১) পাউন্ড
BMI	25 (২৫) এর কম	25-29 (২৫-২৯)	30-34 (৩০-৩৪)	35+ (৩৫+)

নির্দেশনা : 8 বা 9 নং পৃষ্ঠার ট্রাফিক লাইট থেকে আপনার স্কোর বের করুন এবং এরপর আপনার বুকির স্কোর'এর অর্থ কি সেটা পড়ুন ।

আপনার বুকির নম্বর



অনেক বেশী
বুকি
25 বা
তার বেশী নম্বর

এর অর্থ কি ?

- এই দলে 14 জনের মধ্যে 1 জনের টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ আছে, যা এখনও নির্ণয় (ডায়াগনোজ্‌ড) করা হয়নি
- এই দলে 3 জনের মধ্যে 1 জনের ভবিষ্যতে টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ হওয়ার অনেক বেশী সম্ভাবনা আছে

আপনার বর্তমানে বা ভবিষ্যতে টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ হওয়ার অনেক বেশী সম্ভাবনা আছে ।

আপনার এখন কি করা উচিত ?

যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার ডায়াবিটিস্ পরীক্ষা এবং এর বুকির কারণ আলোচনা করার জন্য আপনাকে আপনার জি.পি সার্জারীতে যেতে হবে ।

এর অর্থ কি ?

- এই দলে 33 জনের মধ্যে 1 জনের টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ আছে, যা এখনও নির্ণয় (ডায়াগনোজ্‌ড) করা হয়নি
- এই গ্রুপে 7 জনের মধ্যে 1 জনের ভবিষ্যতে টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ হওয়ার বেশী সম্ভাবনা আছে

আপনার বর্তমানে বা ভবিষ্যতে টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ হওয়ার বেশী সম্ভাবনা আছে ।

আপনার এখন কি করা উচিত ?

আপনার বুকির সম্ভাবনা নিয়ে জি.পি সার্জারীতে গিয়ে আলোচনা করা উচিত; আপনার ডায়াবিটিস্ আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখতে হতে পারে । আপনার বুকি কমাবার জন্য আপনাকে সক্রিয় থেকে এবং সুস্বাদু খাবার খেয়ে সুস্থ্যকর জীবন অনুসরণ করা উচিত । আপনার জীবনধারা আরো উন্নত করার জন্য এখনই ব্যবস্থা নিন !



বেশী বুকি
16 থেকে
24 নম্বর



এর অর্থ কি ?

- এই গ্রুপে 50 জনের মধ্যে 1 জনের টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ আছে, যা এখনও নির্ণয় (ডায়াগনোজ্‌ড) করা হয়নি
- এই গ্রুপে 10 জনের মধ্যে 1 জনের ভবিষ্যতে টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ হওয়ার বেশী সম্ভাবনা আছে

আপনার এখন কি করা উচিত ?

আপনার বয়স যত বাড়বে, আপনার ডায়াবিটিস্ 2 হওয়ার সম্ভাবনা হয়তো বেড়ে যাবে। এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করুন (সক্রিয় থেকে এবং স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রেখে) যাতে আপনার ডায়াবিটিস্ হওয়ার সম্ভাবনা এবং অন্যান্য সমস্যাসমূহ যেমন হৃদরোগ বা হাই ব্লাড প্রেশার হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।



এর অর্থ কি ?

- এই গ্রুপে 200 জনের মধ্যে 1 জনের টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ আছে, যা এখনও নির্ণয় (ডায়াগনোজ্‌ড) করা হয়নি
- এই গ্রুপে 20 জনের মধ্যে 1 জনের ভবিষ্যতে টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ হওয়ার বেশী সম্ভাবনা আছে

আপনার এখন কি করা উচিত ?

আপনার বয়স যত বাড়বে, আপনার ডায়াবিটিস্ 2 হওয়ার সম্ভাবনা হয়তো বেড়ে যাবে। এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করুন (সক্রিয় থেকে এবং স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রেখে) যাতে আপনার ডায়াবিটিস্ হওয়ার সম্ভাবনা এবং অন্যান্য সমস্যাসমূহ যেমন হৃদরোগ বা হাই ব্লাড প্রেশার হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

আপনার যদি নিম্নের কোন লক্ষণ থাকে, তাহলে আপনার ঝুঁকির নম্বর যাই হোক না কেন; অতিসূত্তর আপনার জি.পি বা প্র্যাকটিস নার্সের সাথে দেখা করুন :

- খুব পিপাসাবোধ করলে
- ঘনঘন পেশাব হলে, বিশেষ করে রাতের বেলায়
- খুব বেশী ক্লান্তবোধ করলে
- চোখে ঝাপসা দেখলে
- ওজন কমে গেলে ও পেশীতে ব্যাথা করলে
- যৌনসঙ্গে চুলকানী বা ঘনঘন ক্ষত হলে
- কোন ক্ষত সারতে দেরী হলে

আরো তথ্য বা পরামর্শের জন্য দেখুন www.diabetes.org.uk অথবা www.leicestershirediabetes.org.uk

দাবী পরিত্যাগ

আমাদের গবেষণায় যেসব ঝুঁকিগুলো কোনো ব্যক্তির ডায়াগনোজ্ (নির্ণয়) করা হয়নি এমন টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ বা ক্ষতিগ্রস্থ গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রন (যা ভবিষ্যতে ধীরে ধীরে আপনার টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ হওয়ার সম্ভাবনা আরো বাড়িয়ে দেয়) হওয়ার সম্ভাবনার উপর প্রভাব ফেলে বলে ইঙ্গিত দিয়েছে - সেগুলো ব্যবহার করে আমরা আপনার ঝুঁকির নম্বর গণনা করি। আপনার দেওয়া তথ্য সঠিক হলে, ঝুঁকির নম্বরটি - ডায়াগনোজ্ (নির্ণয়) করা হয়নি এমন টাইপ 2 ডায়াবিটিস্ বা ক্ষতিগ্রস্থ গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রনের সম্ভাবনার প্রয়োজনীয় ইঙ্গিত দিবে। তবে এটা কোন চূড়ান্ত পরীক্ষা নয় এবং এটাকে চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ বা নির্দেশনা হিসেবে গ্রহন করা উচিত নয়। যেকোনো অবস্থাতেই, এমন কি আপনার ঝুঁকির নম্বর কম হলেও - সেখানে এমন কিছু ঝুঁকির বিষয় আছে, যে সম্পর্কে আপনার সচেতন থাকা উচিত।

এখানে দেওয়া ঝুঁকির নম্বরের তালিকা এবং তথ্যগুলো সাধারণ ধরনের এবং স্বাস্থ্যগত/শারিরীক কোন সমস্যা ডায়াগনোজ্ করা বা কোনো পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মীর (হেলথ প্রফেশনাল) সাথে পরামর্শ করার প্রয়োজনের বিকল্প হওয়া - এর উদ্দেশ্য নয়। শুধুমাত্র এখানে দেওয়া তথ্যের উপর ভিত্তি করে কোনো ব্যবস্থা নেওয়া উচিত নয়; এর পরিবর্তে পাঠকদের উচিত তাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত যেকোনো বিষয়ে উপযুক্ত পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলা।

যেসব তথ্য দেওয়া হয়েছে, সেগুলো ব্যবহারের ব্যাপারে আমরা কোনো দ্বয়িত্বগ্রহন করবোনা।

আপনার যদি স্বাস্থ্যগত/শারিরীক কোন সমস্যা থাকে বা মনে করেন যে আছে, তাহলে পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে আপনার যোগাযোগ করা উচিত।

আপনার নোট



UNIVERSITY OF
LEICESTER

DIABETES UK
CARE. CONNECT. CAMPAIGN.



Leicester Diabetes Centre

Committed to Growing International Research, Education & Innovation

Leicester Diabetes Centre
Leicester General Hospital
Gwendolen Road
Leicester LE5 4PW

 www.leicesterdiabetescentre.org.uk

 [@LDC_Tweets](https://twitter.com/LDC_Tweets)

 facebook.com/leicesterdiabetescentre