

ধর্মীয় নেতাদের মাধ্যমে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ



**Diabetes Prevention Through
Religious Leaders**



WORLD DIABETES FOUNDATION

ডায়াবেটিস প্রতিরোধ সম্পর্কে সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি, ইসলামিক ফাউন্ডেশন, ধর্ম মন্ত্রণালয় এবং নন কমিউনিকেবল ডিজিজ কন্ট্রোল প্রোগ্রাম, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার-এর যৌথ প্রয়াস আর্থিক সহযোগিতায়: ওয়ার্ল্ড ডায়াবেটিস ফাউন্ডেশন



পৃথিবীর প্রতিটি সমাজে ও ধর্মে ধর্মীয় নেতাদের বিশেষ করে ইমাম, পুরোহিত ও অন্যান্য ধর্মীয় নেতাদের যথেষ্ট গুরুত্ব দেয়া হয়। বাংলাদেশের সংখ্যাগরিষ্ঠ মানুষ মুসলিম এবং অন্যান্য দেশের মতো এখানেও ধর্মীয় অনুষ্ঠানের পাশাপাশি বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে ধর্মীয় নেতাদের যথেষ্ট গুরুত্ব দেয়া হয়। ইমামগণের সামাজিক গুরুত্ব বিবেচনা করে ধর্মীয় অনুষ্ঠানে বিশেষ করে শুক্রবার নামাজে খুতবার মাধ্যমে ডায়াবেটিস ও অন্যান্য অসংক্রামক রোগসমূহ প্রতিরোধ বিষয়ক সামাজিক সচেতনতা বাড়াবার জন্য বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি ওয়ার্ল্ড ডায়াবেটিস ফাউন্ডেশন-এর অর্থায়নে এবং ইসলামিক ফাউন্ডেশন, ধর্ম মন্ত্রণালয় এবং নন-কমিউনিকেশন ডিজিজ কন্ট্রোল প্রোগ্রাম, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার-এর সার্বিক সহযোগিতায় দুই বছর মেয়াদি একটি প্রকল্প গ্রহণ করেছে। বর্তমান প্রকল্পে ঢাকা ও ময়মনসিংহ জেলার ১০০টি উপজেলার ১০০ জন ইমামকে বিনামূল্যে প্রশিক্ষণ দেয়ার পাশাপাশি উক্ত মসজিদগুলোতে একটি করে ডায়াবেটিস কর্নার চালু করা হবে। কর্নারগুলোতে ডায়াবেটিস সনাক্তের পাশাপাশি ওজন, উচ্চতা ও রক্তচাপ মাপার সুবিধা রাখা হবে। এর ফলে এলাকাবাসী অতি সহজে ডায়াবেটিস, ওজন, উচ্চতা ও রক্তচাপ মাপার পাশাপাশি বিভিন্ন রোগ বিষয়ক তথ্যও জানতে পারবেন। সেবা প্রত্যাশী সকলেই হেলথ-লাইন (১০৬১৪)-এর মাধ্যমে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতির প্রশিক্ষিত চিকিৎসকদের কাছ থেকে চিকিৎসা পরামর্শ নিতে পারবেন এমনকি স্বল্পমূল্যে ডায়াবেটিক সমিতির নিকটস্থ কেন্দ্রে গিয়ে চিকিৎসা সেবা নিতে পারবেন। এছাড়াও, বাংলাদেশ সরকারের ৭ম পঞ্চবার্ষিক পরিকল্পনা ও এসজিডি (লক্ষ্য-১ ও লক্ষ্য-৩)-এর লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যকে সামনে রেখে প্রকল্পটি দেশব্যাপী সম্প্রসারণের পরিকল্পনা করা হয়েছে।

বর্তমান প্রকল্পটি অসংক্রামক রোগ বিশেষ করে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বিষয়ে সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে যেমন সাহায্য করবে তেমনি বর্তমান সরকার ও বিশেষ করে মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর প্রতিশ্রুতি ‘সবার জন্য স্বাস্থ্যসেবা’ পূরণেও সহায়ক ভূমিকা রাখবে। সকলের সহযোগিতায় প্রকল্পটি ডায়াবেটিস প্রতিরোধে বিশ্বে একটি অনুকরণীয় মডেল হিসাবে প্রতিষ্ঠিত হবে।

মূখ্য উদ্দেশ্য

ধর্মীয় নেতাদের মাধ্যমে দেশব্যাপী ডায়াবেটিস ও অন্যান্য সংক্রামক রোগসমূহ প্রতিরোধে সামাজিক সচেতনতা বৃদ্ধি করা।

অন্যান্য উদ্দেশ্য

- ধর্মীয় নেতা/ইমামদের ডায়াবেটিস ও অন্যান্য অসংক্রামক রোগসমূহ প্রতিরোধে সামাজিক সচেতনতা বাড়াবার কৌশল বিষয়ক প্রশিক্ষণ প্রদান করা।
- প্রশিক্ষিত ইমামদের মাধ্যমে প্রতিটি উপজেলার একটি মসজিদে ডায়াবেটিস কর্ণার চালু করা।
- প্রশিক্ষিত ইমামদের মাধ্যমে ডায়াবেটিস এবং অসংক্রামক রোগসমূহ প্রতিরোধে সামাজিক সচেতনতা বৃদ্ধি করা।
- ডায়াবেটিস এবং অসংক্রামক রোগসমূহ প্রতিরোধ বিষয়ক বিভিন্ন শিক্ষা উপকরন, লিফলেট, গাইডবুক, পোস্টার, ফ্লিপচার্ট ইত্যাদি তৈরি করা।
- ডায়াবেটিস এবং অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ সম্বন্ধীয় একটি ওয়েবসাইট চালু করা।
- মোবাইল হেল্প লাইনের মাধ্যমে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ সম্বন্ধীয় পরামর্শ সেবা প্রদান করা।
- সামাজিক সচেতনতামূলক একটি প্রামাণ্য চিত্র তৈরি করা।

ডায়াবেটিস কি?

ইনসুলিন নামক এক প্রকার হরমোনের অভাব হলে কিংবা উৎপাদিত ইনসুলিনের কার্যকারিতা কমে গেলে রক্তের গ্লুকোজ দেহের বিভিন্ন কোষে প্রয়োজন মতো ঢুকতে পারে না। ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায় এ পরিস্থিতিকেই ডায়াবেটিস বলে। ডায়াবেটিস একবার হলে সারা জীবন থাকে। অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস অন্ধত্ব, হৃদরোগ, কিডনি রোগ, স্ট্রোক ও পঙ্গুত্বের মতো কঠিন রোগের ঝুঁকি অনেকগুণ বাড়িয়ে দেয়। অথচ সঠিক চিকিৎসার মাধ্যমে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা সুনিয়ন্ত্রিত রাখতে পারলে সুস্থ ও কর্মঠ জীবনযাপন করা যায়। তাই প্রত্যেক ডায়াবেটিক রোগীর উচিত এই রোগের চিকিৎসা সম্পর্কে ভালোভাবে জানা, জীবনযাত্রার ক্রটিগুলি পরিহার করা এবং ডাক্তারের পরামর্শমতো চিকিৎসা নিয়ে সুস্থ জীবন নিশ্চিত করা।

ডায়াবেটিস প্রধানত দু'ধরনের: টাইপ-১ ও টাইপ-২। সাধারণত কম বয়সীদের টাইপ-১ ডায়াবেটিস দেখা যায়। এ ধরনের রোগীদের শরীরে ইনসুলিন একেবারেই তৈরি হয় না। বেঁচে থাকার জন্য এসব রোগীকে ইনসুলিন নিতেই হয়। টাইপ-১ রোগীর সংখ্যা এদেশে তুলনামূলকভাবে কম। টাইপ-২ ডায়াবেটিক রোগীর সংখ্যাই বেশি, প্রায় ৯০% থেকে ৯৫%। এদের শরীরের ইনসুলিন নিষ্ক্রিয় থাকে। এ ধরনের রোগীদের ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন ও নিয়মিত ব্যায়াম অপরিহার্য। প্রয়োজনে কাউকে কাউকে খাওয়ার বড়ি বা ইনসুলিন নিতে হতে পারে।

বর্তমানে নগরায়ণ-এর ফলে পরিবর্তিত জীবনযাপনের কারণে সারা বিশ্বেই ডায়াবেটিস রোগীর সংখ্যা বেড়ে যাচ্ছে। তবে বৃদ্ধির এই হার উন্নত দেশগুলোর তুলনায় অন্যান্য উন্নয়নশীল দেশের মতো বাংলাদেশে বেশি।

টাইপ-২ ডায়াবেটিসের সম্ভাবনা বেড়ে যাওয়ার অন্যতম কারণ হচ্ছে-

- ক. কায়িক পরিশ্রম না করা
- খ. মোটা বা স্থূলকায় হয়ে যাওয়া
- গ. অতিমাত্রায় ফাস্টফুড খাওয়া ও কোমল পানীয় (সফট ড্রিংকস) পান করা
- ঘ. অতিরিক্ত মানসিক চাপের মধ্যে থাকা
- ঙ. ধূমপান করা ও তামাক খাওয়া
- চ. গর্ভকালীন বিভিন্ন সমস্যা
- ছ. যাদের বাবা-মা অথবা রক্ত সম্পর্কীয় নিকটাত্মীয়ের ডায়াবেটিস আছে এবং যাদের বয়স ৪৫ বছরের বেশি তাদের ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা আছে। কাজেই ডায়াবেটিস সম্বন্ধে তাদের অধিকতর সতর্ক থাকা দরকার

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস কি?

গর্ভধারণের পর যদি রক্তের গ্লুকোজ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পাওয়া যায় তবে সে অবস্থাকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বলে। এ সময়ে ডায়াবেটিস খুব ভালভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা মা এবং গর্ভস্থ শিশুর সুস্থ বিকাশের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

- বর্তমান বিশ্বে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্তের হার ১-২৮ শতাংশ। দক্ষিণ এশিয়ার মহিলাদের মধ্যে এ হার সবচেয়ে বেশি (২৫ শতাংশ)।
- বর্তমানে বাংলাদেশে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্তের হার ৬-১৪ শতাংশ।
- গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মহিলাদের মধ্যে ৬৫ শতাংশের পরবর্তী গর্ভধারণের সময়ে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস দেখা দেয়।

- গর্ভকালীন ডায়াবেটিস আক্রান্ত মহিলাদের মধ্যে প্রায় ৫০ শতাংশের পরবর্তীকালে টাইপ-২ ডায়াবেটিস হবার ঝুঁকি থাকে।
- যে সব মায়ের গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ছিল তাদের শিশুদেরও পরবর্তী সময়ে টাইপ-২ ডায়াবেটিস হবার ঝুঁকি অনেক বেশি।

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা

মা, নবজাতক এবং শিশুর সু-স্বাস্থ্যের জন্য গর্ভধারণের পূর্বে সন্তান জন্মদানে সক্ষম নারী ও দম্পতিকে যে পরামর্শ সেবা দেয়া হয় তাকেই গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা হিসেবে আমরা অভিহিত করবো।

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবার ইতিবাচক প্রভাবসমূহ

- অপরিকল্পিত গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে
- গর্ভকালীন এবং প্রসবকালীন জটিলতা প্রতিরোধ করে
- মা ও সন্তানের মৃত্যু ঝুঁকি কমায় ও সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করে
- মা ও সন্তানের ভবিষ্যত টাইপ-২ ডায়াবেটিস, গর্ভকালীন ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমিয়ে দেয়

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবায় অন্তর্ভুক্ত বিষয়সমূহ

- পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করা
- স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণে আগ্রহী করা
- শারীরিক শ্রম ও ব্যায়ামের অভ্যাস তৈরি করা
- প্রয়োজনীয় টিকা নেয়া
- রক্তের গ্রুপ জানা
- অপুষ্টি/ওজনাধিক্য ও স্থূলতা, রক্তস্রাবতা, ডায়াবেটিস ও প্রি-ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, প্রস্রাবে আমিষের উপস্থিতি, মূত্রনালীর সংক্রমণ, ইত্যাদি সনাক্ত এবং এর প্রতিকার করা
- মোবাইল হেল্পলাইনের মাধ্যমে চিকিৎসা ও পুষ্টি বিষয়ে পরামর্শ নেয়া

সুস্থ মা • সুস্থ শিশু • সমৃদ্ধ দেশ

সকল গর্ভধারণ হোক পরিকল্পিত

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা প্যাকেজ

১. রেজিস্ট্রেশন
২. প্রশিক্ষিত নার্স/এডুকটরের মাধ্যমে গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা ও পরামর্শ
৩. ঝুঁকি নির্ণয়
 - রক্তচাপ মাপা
 - শরীরের মাপ (ওজন, উচ্চতা, কোমরের মাপ, নিতম্বের মাপ)
৪. ল্যাবরেটরি পরীক্ষা
 - রক্তের গ্রুপ
 - হিমোগ্লোবিনের মাত্রা
 - রক্তে গ্লুকোজ পরীক্ষা
 - প্রস্রাব পরীক্ষা
৫. স্বাস্থ্য ঝুঁকি ও ল্যাবরেটরি পরীক্ষার রিপোর্টের ভিত্তিতে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা
৬. খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ে পরামর্শ
৭. গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা বিষয়ক গাইড বই বিতরণ
৮. মোবাইল ফোন হেল্প লাইনের মাধ্যমে চিকিৎসা ও পুষ্টি পরামর্শ
৯. ফেসবুক গ্রুপের মাধ্যমে অন্যান্য সেবাগ্রহণকারীর পাশাপাশি চিকিৎসক ও পুষ্টিবিদদের সঙ্গে আলোচনার সাথে সাথে পরামর্শ নেয়ার সুযোগ

৪০% ছাড়ে প্যাকেজ ফি মাত্র ৬০০ টাকা

গর্ভধারণে সক্ষম সকল নারী (ডায়াবেটিক ও নন-ডায়াবেটিক) এই সেবা প্যাকেজটি নিতে পারবেন



রুম নং: ২৩৩, ২য় তলা, বারডেম জেনারেল হাসপাতাল
মোবাইল হেল্প লাইন: ০১৭০৫ ৩৬০২৬৮, ০১৫৩ ৪১১৮৪৫৪, ১০৬১৪
ওয়েবসাইট: www.pcc-badas.org; ই-মেইল: info@pcc-badas.org
ফেসবুক: [facebook/pcc-badas](https://www.facebook.com/pcc-badas); ইউটিউব: [youtube/pcc-badas](https://www.youtube.com/pcc-badas)

ডায়াবেটিস প্রতিরোধ সেবা প্যাকেজ

১. প্রশিক্ষিত ইমাম কর্তৃক ডায়াবেটিস প্রতিরোধ সম্পর্কিত পরামর্শ প্রদান
২. পুরানো ও নতুন ডায়াবেটিস সনাক্ত ব্যক্তিবর্গের করণীয় সম্পর্কিত পরামর্শ প্রদান
৩. ঝুঁকি নির্ণয়:
 - রক্তচাপ মাপা
 - শরীরের মাপ (যেমন- ওজন, উচ্চতা, কোমরের মাপ) নির্ণয়
৪. গ্লুকোমিটারের মাধ্যমে গ্লুকোজ পরীক্ষা
৫. ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বিষয়ক লিফলেট/ পুস্তিকা প্রদান
৬. বাংলাদেশ ডায়াবেটিস সমিতির ইব্রাহিম হেলথ লাইনের (১০৬১৪) মাধ্যমে তিন মাস বিনামূল্যে চিকিৎসা ও পুষ্টি পরামর্শ গ্রহণ
৭. স্বল্পমূল্যে ডায়াবেটিক সমিতির নিকটস্থ কেন্দ্রে গিয়ে চিকিৎসা সেবা নেয়ার সুযোগ
৮. প্রকল্পের ডায়াবেটিস স্কুল অ্যাপের মাধ্যমে বিনামূল্যে ডায়াবেটিস বিষয়ক বিভিন্ন তথ্য জানার পাশাপাশি অনলাইন ভিত্তিক শিক্ষামূলক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ

প্যাকেজ ফি মাত্র ৪০ টাকা



ধর্মীয় নেতাদের মাধ্যমে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ

রুম নং: ২৩৩, ২য় তলা, বারডেম জেনারেল হাসপাতাল
১২২ কাজী নজরুল ইসলাম এভিনিউ, শাহবাগ, ঢাকা ১০০০, বাংলাদেশ
মোবাইল হেল্প লাইন: ০১৭০৫ ৩৬০২৬৮, ০১৫৩ ৪১১৮৪৫৪
ওয়েবসাইট: www.cghr-badas.org/imam, ই-মেইল: info@imam-badas.org
ফেসবুক: [facebook/imam-badas](https://www.facebook.com/imam-badas), স্কাইপ: [skype/imam-badas](https://www.skype.com/join/imam-badas)
ইউটিউব: [youtube/imam-badas](https://www.youtube.com/imam-badas)