

এটি সম্পর্কে আপনার যা জানা উচিত:

# ডায়াবেটিস, প্রতিরোধ, এবং আপনি



## নিজেই আপনার শরীরের পর্যবেক্ষক হোন!

এই প্রোগ্রামগুলি আপনাকে আপনার প্রাক-ডায়াবেটিস বা টাইপ 2 ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করতে পারে।

### ন্যাশনাল ডায়াবেটিস প্রতিরোধ প্রোগ্রাম (National Diabetes Prevention Program, NDPP) সম্পর্কে আরও জানুন:

- NDPP বিনামূল্যের।
- আজই আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে এ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন!

### ডায়াবেটিস সেলফ-ম্যানেজমেন্ট এডুকেশন সার্ভিস (Diabetes Self-Management Education Services, DSME) সম্পর্কে আরও জানুন:

- সমগ্র নিউ ইয়র্ক স্টেট জুড়ে অফার করা হয়।
- আমেরিকান ডায়াবেটিস অ্যাসোসিয়েশনের (American Diabetes Association, ADA) ওয়েবসাইটে আপনার নিকটবর্তী DSME কোথায় আছে দেখুন:  
[https://professional.diabetes.org/erp\\_list\\_zip](https://professional.diabetes.org/erp_list_zip)
- DSME সম্পর্কে আজই আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন!

## প্রাক-ডায়াবেটিস

### আপনি কি জানেন...?

- প্রাক-ডায়াবেটিস মানে আপনার ব্লাড সুগার লেভেল খুব বেশি।
- প্রাক-ডায়াবেটিস আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়।
- তিনজন প্রাপ্তবয়স্কের মধ্যে একজনের প্রাক-ডায়াবেটিস আছে এবং তাদের মধ্যে 80 শতাংশ তা জানেন না।
- প্রাক-ডায়াবেটিস আরও গুরুতর হয়ে উঠতে পারে।
- টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করা যেতে পারে!

### আপনি কী করতে পারেন?

- জীবনযাত্রায় স্বাস্থ্যকর পরিবর্তনগুলি টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সহায়তা করতে পারে।
- একজন Medicaid সদস্য হিসেবে, ন্যাশনাল ডায়াবেটিস প্রতিরোধ প্রোগ্রাম (NDPP) এ আপনার অ্যাক্সেস আছে।
- NDPP হল রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) দ্বারা স্বীকৃত একটি প্রোগ্রাম যা ব্যক্তিবর্গকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করার জন্য তাদের খাদ্যাভ্যাস উন্নত করতে এবং শরীরচর্চা বাড়াতে সহায়তা করে।
- CDC এর ওয়েবসাইটে আরও তথ্য পাওয়া যাবে:  
<https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.html>


## টাইপ 2 ডায়াবেটিস

### আপনি কি জানেন...?


- টাইপ 2 ডায়াবেটিস মানে হল আপনার শরীরের ইনসুলিন আপনার ব্লাড সুগারের লেভেলকে স্বাভাবিক রাখার জন্য যথেষ্ট কাজ করা উচিত সেভাবে কাজ করে না।
- নিউ ইয়র্ক স্টেট, প্রায় 1.6 লক্ষ মানুষের, প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে 10.5 শতাংশের ডায়াবেটিস আছে।
- ডায়াবেটিস হৃদরোগ, কিডনির রোগ, এবং অঙ্গচ্ছেদের মতো দীর্ঘকালীন শারীরিক সমস্যাগুলির ঝুঁকি বাড়ায়।

### আপনি কী করতে পারেন?


- Medicaid সদস্য হলে, আপনার ডায়াবেটিস পরিচালনায় সহায়তায় আপনি ডায়াবেটিস সেলফ-ম্যানেজমেন্ট এডুকেশন (DSME) পেতে পারেন।
- আপনি নিজে গিয়ে বা টেলিহেলথের মাধ্যমে, ওয়ান-অন-ওয়ান বা একটি গ্রুপে, লাইসেন্সপ্রাপ্ত এবং প্রশিক্ষিত পেশাদারদের থেকে DSME পরিষেবাগুলি পেতে পারেন।




একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন।




স্বাস্থ্যকর খাবার খান।




প্রতিদিন শরীরচর্চা করুন।



রুটিন স্বাস্থ্য পরিচর্যা ভিজিটগুলিতে যান।



আপনার ওষুধ খান।



আপনার চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন।

### DSME সহায়তা করতে পারে!

আপনার সবেমাত্র টাইপ 2 ডায়াবেটিস ধরা পড়লে বা দীর্ঘদিন ধরে ডায়াবেটিস থাকলে, আপনার স্বাভাবিক জীবন যাপনে আপনাকে সহায়তা করতে DSME পরিষেবাগুলির জন্য Medicaid অর্থ প্রদান করে।