

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

রোগীদের জন্য তথ্য

এটা জিজ্ঞাসা করা ঠিক আছে

আমরা আশা করি যে আপনার জন্য এই পত্রিকাটি (লিফলেট) সহায়ক হবে। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা নিয়ে কী ঘটছে তা জানা গুরুত্বপূর্ণ। চিকিৎসা সম্পর্কে যদি আপনার কোন প্রশ্ন থাকে, তাহলে শুধু আপনার মেডিকেল টিমকে জিজ্ঞাসা করুন - তারা আপনাকে সমর্থন করার জন্য রয়েছে।

আপনি এই পত্রিকা (লিফলেট) এর তথ্য সহ একটি ভিডিও দেখতে পারেন
vimeo.com/556159659/44ce0534da



গর্ভকালীন ডায়াবেটিস কী?

ডায়াবেটিস হল এমন একটি অবস্থা যখন আপনার শরীর ইনসুলিন নামক হরমোন পর্যাপ্ত পরিমাণে তৈরি হয় না এবং এর কারণে আপনার রক্তে সুগার তৈরি হতে শুরু করে।

আপনার মধ্যে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নামক একটি সাধারণ অবস্থা ধরা পড়েছে যার মানে হল যে আপনি গর্ভবতী হওয়ার সময় আপনার শরীর পর্যাপ্ত ইনসুলিন তৈরি হচ্ছে না এবং আপনার রক্তে চিনির পরিমাণ খুব বেশি। বেশিরভাগ মহিলার মধ্যে শিশুর জন্মের পর গর্ভকালীন ডায়াবেটিস খুব সম্ভবত চলে যায়। গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মহিলাদের স্থায়ী ডায়াবেটিস হওয়া অস্বাভাবিক। আপনার বাচ্চা হওয়ার 3 মাস পর আপনার স্থায়ী ডায়াবেটিস নেই তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা আপনার জন্য একটি পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করব।

আপনার রক্তে শর্করার বা ব্লাড সুগারের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ, যদি এটি খুব বেশি হয়, তাহলে আপনার শিশুর প্রয়োজনের চেয়ে বেশি চিনি পাবে যা শিশুর গড় বৃদ্ধির কারণ হতে পারে। এটি প্রসবের ক্ষেত্রে সমস্যার সম্ভাবনা বাড়ায়, একটি সিজারিয়ান সেকশন করা প্রয়োজন হয় এবং একটি বিরল অবস্থা তৈরি হয় যাকে শোলডার ডিস্টেসিয়া বলা হয়। জন্মের পর এটি আপনার শিশুর রক্তে শর্করার বা ব্লাড সুগারের মাত্রা জীবনের প্রথম কয়েক দিনে নিম্ন স্তরে নামিয়ে দিতে পারে। যদি এমন হয় তবে নিওনটল (নবজাতক) ইউনিটে আপনার শিশুর অতিরিক্ত যত্নের প্রয়োজন হতে পারে।

আমাকে কি করতে হবে?

প্রসূতি বিশেষজ্ঞ, ডায়াবেটিস ডাক্তার এবং নার্স, ডায়েটিশিয়ান এবং মিডওয়াইফদের একটি দল আপনাকে এতে সহায়তা করবে:

- আপনার রক্তে চিনির বা ব্লাড সুগারের মাত্রা দিনে চারবার পর্যবেক্ষণ করুন।
- আপনার রক্তে শর্করার বা ব্লাড সুগারের মাত্রা কমাতে আপনার খাদ্য পরিবর্তন করুন।
- **প্রসবপূর্ব ডায়াবেটিস ক্লিনিকগুলিতে যোগদান করুন** - এগুলি টেলিফোনে, অনলাইনে বা এডিনবার্গের রয়্যাল ইনফার্মারি, ওয়েস্টার্ন জেনারেল হাসপাতাল বা সেন্ট জনস হাসপাতালে মুখোমুখি হতে পারেন।

- আপনার রক্তে শর্করা বা ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণের প্রয়োজন হলে ওষুধ খান - মেটফর্মিন ট্যাবলেট বা ইনসুলিন ইনজেকশন নিন।
 - আপনার শিশুর বিশেষ ষড়্দের প্রয়োজন হলে, এডিনবার্গের রয়্যাল ইনফার্মারি বা সেন্ট জনস হাসপাতালে যেখানে একটি নিওনটল (নবজাতক) ইউনিট রয়েছে, সেখানে আপনার শিশুকে হাসপাতালে রাখুন
-

আপনার রক্তে চিনির বা ব্লাড সুগারের মাত্রা দিনে চারবার পর্যবেক্ষণ করুন।

আমরা আপনাকে দেখাব যে কিভাবে আপনি একটি আঙুল-প্রিক ডিভাইস ব্যবহার করে আপনার ব্লাড সুগার পরীক্ষা করবেন এবং এটি একটি অনলাইন অ্যাপে রেকর্ড করবেন। আমরা আপনার GP (জিপি) কে আপনার প্রয়োজনীয় পরীক্ষার স্ট্রিপ এবং স্টুচ সরবরাহ করতে বলেছি এবং আপনার জন্য একটি পুনরাবৃত্তি

জলখাবার র আগে 5.5mmol/		দুপুরের 6.0mmol/	
সন্ধ্যার খাবারের 6.0mmol/		সন্ধ্যার খাবারের 2 7.0mmol/	

প্রেসক্রিপশনে এগুলি যোগ করা হবে। আপনার যদি দুর্বল লাগে তাহলে আপনাকে অন্য প্রেসক্রিপশনের জন্য অনুরোধ করতে হবে।

****আপনার রক্তে শর্করার বা ব্লাড সুগারের মাত্রা এই লক্ষ্যমাত্রা বা তার বেশি হলে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন****

আপনার রক্তে চিনির মাত্রা কমাতে আপনার খাদ্য পরিবর্তন করুন

ডায়েটিশিয়ানরা আপনার শর্করা বা ব্লাড সুগারে মাত্রা পরিচালনা করতে সাহায্য করার জন্য খাদ্যতালিকাগত এবং জীবনধারা সংক্রান্ত তথ্য দিয়ে আপনাকে সহায়তা করবে।

আপনার ডায়াবেটিস স্পেশালিস্ট নার্সের সাথে আপনার হাসপাতালে অ্যাপয়েন্টমেন্টের 7 দিনের মধ্যে, এবং আপনার রক্তের গ্লুকোজ মনিটর প্রাপ্তির পরে, গর্ভকালীন ডায়াবেটিস কমিউনিটি ডায়েটিক পরিষেবা দ্বারা টেলিফোনে আপনার সাথে যোগাযোগ করা হবে এবং একটি ভার্চুয়াল অ্যাপয়েন্টমেন্টের অফার করা হবে। একটি ভিডিও লিঙ্কের মাধ্যমে এটি হবে যা আপনি আপনার স্মার্ট ফোন, ট্যাবলেট বা কম্পিউটার ব্যবহার করে যোগ দিতে পারেন।

আপনাকে ভার্চুয়াল গর্ভকালীন ডায়াবেটিস শিক্ষা গ্রুপ সেশন এবং ভার্চুয়াল ব্যক্তিগত ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্ট অফার করা হবে। আপনার প্রথম গ্রুপ অ্যাপয়েন্টমেন্ট প্রায় 45-60 মিনিট চলবে। এর পরের পর্যালোচনা অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি প্রায় 15-20 মিনিট চলবে এবং পাস্ফিক বা প্রয়োজন অনুসারে ডায়েটিশিয়ানের সাথে সরাসরি ব্যবস্থা করা হবে।

লোকেরা অনলাইন অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলিকে দরকারী বলে মনে করে কারণ এতে যাতায়াতের কোন প্রয়োজন হয় না এবং আপনি অন্যান্য প্রতিশ্রুতিতে অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি ফিট করতে পারেন। তবে, যদি আপনার মুখোমুখি বা টেলিফোন অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন হয়, তাহলে দয়া করে আপনার ডায়েটিশিয়ানকে জানান। অনুবাদকের কোন প্রয়োজন হলে দয়া করে আমাদের জানান



প্রয়োজন হলে ওষুধ খান

আপনার রক্তে শর্করার বা ব্লাড সুগারের মাত্রা যদি খুব বেশি হয় এবং আপনার খাদ্যতালিকা বা কার্যকলাপের পরিবর্তনের মাধ্যমে হ্রাস না করে, তাহলে আমরা আপনাকে ওষুধ খাওয়ার পরামর্শ দেব।

মেটফর্মিন ট্যাবলেট

মেটফর্মিন আপনার রক্তে শর্করার বা ব্লাড সুগারের মাত্রা কমায় আপনার শরীরকে আপনি ইতিমধ্যে যে ইনসুলিন তৈরি করছেন তার প্রতি আরও সংবেদনশীল করে তোলে। এটি নিরাপদ এবং আপনার শিশুর ক্ষতি করবে না। আপনাকে মেটফর্মিন ট্যাবলেট সরবরাহ করা হয়েছে কিন্তু যদি না পরামর্শ দেওয়া হয়, **এগুলি গ্রহণ করবেন না।** অনুগ্রহ করে তাদেরকে বাড়িতে নিরাপদ স্থানে রাখুন।

মেটফর্মিন পেট খারাপের কারণ হতে পারে। আমরা আপনাকে খাবারের সাথে এটি খাওয়ার পরামর্শ দেই, কারণ এটি উপসর্গগুলি কমাতে সাহায্য করতে পারে। যদি সাইড ইফেক্টগুলি হালকা থেকে বেশি হয় বা স্থির না হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তার বা ডায়াবেটিস টিমকে জানান।

ইনসুলিন ইনজেকশন

আপনার প্রচেষ্টা সত্ত্বেও, যদি আপনি দেখতে পাবেন যে খাদ্যতালিকাগত পরিবর্তন এবং মেটফর্মিন দিয়ে আপনার রক্তে শর্করার বা ব্লাড সুগারের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব নয়। তাহলে এই পরিস্থিতিতে আমরা একটি 'ইনসুলিন পেন' ব্যবহার করে ইনসুলিন ইনজেকশন দেওয়ার পরামর্শ দেব যা ব্যবহার করা খুবই সহজ এবং প্রায় ব্যথাহীন।

আপনার বাচ্চা হওয়া

বেশিরভাগ মহিলাই তাদের নির্ধারিত তারিখের কাছাকাছি সন্তান কে জন্ম দেন। যখন আপনি এর কাছাকাছি যাবেন, প্রসূতি দল আপনার সাথে যোনির মাধ্যমে জন্মের ঝুঁকি এবং সুবিধা এবং জন্মের সময় নিয়ে আলোচনা করবে। পরামর্শ দেওয়া হয় যে আপনার শিশুকে পরামর্শদাতার নেতৃত্বে প্রসূতি বা ম্যাটারনিটি ইউনিটে রাখা হবে।

সাধারণত, আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের জন্য আপনি যে ওষুধগুলি গ্রহণ করছেন তা প্রসবের সময় বন্ধ হয়ে যাবে, তবে আপনার রক্তে শর্করার বা ব্লাড সুগারের মাত্রা প্রতি 1-2 ঘন্টা পর পর পরীক্ষা করা হবে এবং যদি এটি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হয় তবে আপনাকে প্রসবের অবশিষ্টাংশ ইনসুলিন ড্রিপ দেওয়া হবে। রক্তে শর্কর বা ব্লাড সুগার মাত্রা প্রসবকালীন সময়ে আপনার শিশুর হৃদস্পন্দন ক্রমাগত পর্যবেক্ষণ করার পরামর্শ দেওয়া হবে।

রক্তে শর্কর বা ব্লাড সুগার মাত্রা জন্মের পর, আপনার শিশু আপনার সাথে থাকবে যদি না তার অতিরিক্ত যত্নের প্রয়োজন হয়। রক্তে শর্কর বা ব্লাড সুগার মাত্রা স্তন্যপান করানো সম্পূর্ণ নিরাপদ কারণ আমরা যে সমস্ত ওষুধ ব্যবহার করি তা গর্ভাবস্থায় এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় নিরাপদ। রক্তে শর্কর বা ব্লাড সুগার মাত্রা শিশুর রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক রাখতে আপনার জন্মের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব খাওয়ানো শুরু করা উচিত এবং প্রতি 2-3 ঘন্টা পর পর খাওয়ানো উচিত।

আপনার শিশুর রক্তে শর্করার মাত্রা কম নয় তা নিশ্চিত করার জন্য জন্মের 2-4 ঘন্টা পরে একটি হিল প্রিক পরীক্ষা করা হবে। যদি এটি কম হয়, তবে আপনার শিশুর জন্য অন্য একটি খাবার প্রয়োজন হতে পারে, তবে মাঝে মাঝে তাদের নিয়ন্যাটাল ইউনিটে পর্যবেক্ষণ এবং সহায়তার জন্য দেখাশোনা করা প্রয়োজন হতে পারে।

আমার কী ফলো-আপের প্রয়োজন হবে?

রক্তে শর্কর বা ব্লাড সুগার মাত বেশিরভাগ মহিলাদের গর্ভকালীন ডায়াবেটিস জন্ম দেওয়ার সাথে সাথেই বন্ধ হয়ে যায়, তাই আপনাকে আপনার সমস্ত ডায়াবেটিসের ওষুধ বন্ধ করার পরামর্শ দেওয়া হবে। কিছু-কিছু ক্ষেত্রে, আপনাকে পরের কয়েক সপ্তাহে মাঝে মাঝে আপনার ব্লাড সুগার পরীক্ষা করার এবং বছরে একবার HbA1c পরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।

আপনার বাচ্চা হওয়ার প্রায় 12 সপ্তাহ পরে, আপনার রক্তে শর্করা বা ব্লাড সুগার স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে এসেছে তা নিশ্চিত করার জন্য আপনাকে একটি রক্ত পরীক্ষার জন্য ডাকা হবে। যদি রক্তে শর্করার বা ব্লাড সুগারের পরিমাণ বেশি হয়, তাহলে আপনার খাদ্য, ব্যায়াম এবং আপনার ওজন সম্পর্কে আরও মূল্যায়ন এবং পরামর্শের জন্য আপনার ডাক্তার আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন। রক্তে শর্কর বা ব্লাড সুগার মাত গর্ভকালীন ডায়াবেটিস থাকলে ভবিষ্যতে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। একটি সক্রিয় জীবনধারা বজায় রাখলে এবং একটি সুস্থ খাদ্য খেলে, এটি ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

আপনার শিশুর জন্মের প্রায় 6 মাস পর গর্ভকালীন ডায়েটিক পরিষেবা ভার্চুয়াল সুস্থতা পর্যালোচনার জন্য আপনাকে ডাকবে। এটি প্রায় 15 মিনিট চলবে এবং আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করবে এবং যেকোন কার্যকর চলমান সহায়তা বা অতিরিক্ত পরিষেবা সনাক্ত করবে। ব্যক্তিগতভাবে, ভার্চুয়াল এবং ডিজিটাল সমর্থন বিকল্প রয়েছে যেমন লেটস প্রিভেন্ট ডায়াবেটিস প্রোগ্রাম, বেবিস্টেপস ডিজিটাল প্রোগ্রাম এবং উপযুক্ত হলে বিনামূল্যে ওজন ব্যবস্থাপনা প্রোগ্রামগুলি কে অ্যাক্সেস করুন।

আপনি যদি আবার গর্ভবতী হন, তাহলে আপনার ধাত্রীকে জানাতে ভুলবেন না যে আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ছিল।
গর্ভাবস্থায় আপনার রক্তে শর্করা বা ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ করলে আপনার শিশুর পরবর্তী জীবনে স্থূলতা এবং ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কমে যায়।

আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন

আপনি যদি অসুস্থ হন বা আপনার শিশুর বিষয়ে কোনো উদ্বেগ থাকে তাহলে কল করুন **0131 242 2657**.

ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞ নার্সরা - সোমবার - শুক্রবার সকাল 9টা - বিকাল 4টা পর্যন্ত সরকারি ছুটির দিন ছাড়া। অনুগ্রহ করে আপনার নাম, জন্ম তারিখ এবং টেলিফোন নম্বর রাখুন এবং কেউ আপনাকে কল ব্যাক করবে।

- ওয়েস্টার্ন জেনারেল হাসপিটাল – 0131 537 1746, GDMVirtualClinic.WGH@nhslothian.scot.nhs.uk
- রয়্যাল ইনফার্মারি অফ এডিনবার্গ -0131 242 1471
- সেন্ট জনস - 01506 523 856

ডায়াবেটিস ডাক্তার কল করুন - সপ্তাহান্তে/ঘন্টার বাইরে

- ওয়েস্টার্ন জেনারেল হাসপিটাল – 0131 537 1000,
- রয়্যাল ইনফার্মারি অফ এডিনবার্গ -0131 537 1000
- সেন্ট জনস - 01506 523 000

অ্যাস্টলে আইসলি হাসপাতালের গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

ডায়েটিশিয়ান 0131 537 9169 সোমবার - শুক্রবার সকাল

8.00টা - বিকাল 5.00টা

আপনার যদি অন্য ফর্ম্যাটে বা ভাষায় এই পত্রিকা বা লিফলেটের প্রয়োজন হয়, অনুগ্রহ করে আপনার মেডিকেল টিমকে



Translations



Easy read



BSL



Audio



Large print



Braille

