

টাইপ ২ ডায়াবেটিসযুক্ত দক্ষিণ এশীয়দের জন্য জীবনধারার সহায়তা

এই হ্যান্ডআউট ব্রিটিশ
কলাম্বিয়ায় টাইপ ২
ডায়াবেটিসে দক্ষিণ এশীয়
ব্যক্তিদের জন্য
জীবনধারার পরিবর্তনের
সহায়তার সংক্ষিপ্ত বিবরণ
প্রদান করে।



[www.t2dnetwork.ca/
southasian-resources](http://www.t2dnetwork.ca/southasian-resources)

আপনাকে T2D সম্পদগুলোর
সঙ্গে সংযুক্ত করা যা
গুরুত্বপূর্ণ – বাস্তব অভিজ্ঞতা
ও প্রদানকারীদের মতামতের
ভিত্তিতে যন্ত্রসহকারে
নির্বাচন করা হয়েছে।

সফলতার জন্য পরামর্শ

এক সময়ে এক ধাপ – আপনার জন্য যা সবচেয়ে ভালো
কাজ করে তা বেছে নিন!



খাদ্য ও খাওয়ার পদ্ধতি

- ❑ **খাওয়ার ক্রম:** প্রথমে প্রোটিন এবং সবজি খান, তারপর কার্বোহাইড্রেট। এটি বড়
ব্লাড সুগার স্পাইক প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে। উদাহরণ: প্রথমে সবজি খান,
তারপর ডাল এবং রুটি বা ব্রাউন রাইস।
- ❑ **কার্বোহাইড্রেট মিলান:** কার্বোহাইড্রেট প্রোটিন বা স্বাস্থ্যকর চর্বি'র সঙ্গে খান যাতে
সুগারের শোষণ ধীরে হয়। উদাহরণ: বাদামের সঙ্গে ফল, বা হোল-গ্রাইন টোস্টে
অ্যাভোকাডো।
- ❑ **স্ন্যাকিং সীমিত করুন:** দিনে ৩টি খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। প্রতিটি খাবারে
প্রোটিন থাকা উচিত। উদাহরণ: পনির, ছোলা, বা গ্রিক দই।
- ❑ **দিনের শেষ খাবার:** ঘুমানোর ৩-৪ ঘন্টা আগে শেষ খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- ❑ **ফাস্ট কার্বোহাইড্রেট এবং চিনি যুক্ত পানীয় কম করুন:** সাদা আটা (মাইদা)
দিয়ে তৈরি খাবার যেমন সামোসা এবং বিস্কুট কম খান। ফলের রস, এনার্জি
ড্রিংক এবং মিষ্টি পানীয় সীমিত করুন।



ব্যায়াম এবং ঘুম

- ❑ **রুটিন বজায় রাখুন:** প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমানো, খাওয়া এবং ব্যায়াম করার
চেষ্টা করুন।
- ❑ **আপনার শরীরকে প্রায়ই সরান:** হাঁটতে যান, জিমে যান, বাড়ির কাজ করুন, বা
এমনভাবে চলাফেরা করুন যা আপনাকে আনন্দ দেয়।
- ❑ **ছোট কার্যকলাপের বিরতি:** বেশি ছোট হাঁটা করুন, যেমন খাবারের পরে ১৫-২০
মিনিট, যাতে রক্তে সুগার নিয়ন্ত্রণে থাকে।
- ❑ **সকাল হাঁটা:** নাস্তার আগে ২০ মিনিটের হাঁটা রক্তের সুগার এবং পেটের চর্বি
কমাতে সাহায্য করতে পারে।
- ❑ **ভাল ঘুমান:** প্রতিদিন রাতে ৭-৯ ঘন্টা ঘুমানোর লক্ষ্য রাখুন।



সামাজিক ও মানসিক সমর্থন

- ❑ **সংযুক্ত থাকুন:** পরিবার ও বন্ধুদের সাথে সময় কাটান। খাবার, গল্প এবং আপনার
স্বাস্থ্য লক্ষ্য শেয়ার করুন।
- ❑ **নিয়মিত বাইরে যান:** সপ্তাহে ২-৩ বার কমিউনিটি সেন্টার বা লাইব্রেরি পরিদর্শন
করুন।
- ❑ **নতুন কার্যক্রম চেষ্টা করুন:** একটি ক্লাসে যোগ দিন, স্বেচ্ছাসেবক হন, বা আপনার
পছন্দের কার্যক্রমে অংশ নিন।
- ❑ **জিনিস লিখুন:** আপনার অনুভূতি, লক্ষ্য, বা যা জন্য আপনি কৃতজ্ঞ, তা লিখতে
একটি জার্নাল রাখুন।
- ❑ **মনকে শিথিল করুন:** যোগ, গভীর শ্বাস, ধ্যান, পড়া, বা শান্ত সময় চেষ্টা
করুন।

টাইপ ২ ডায়াবেটিস সম্পর্কে আরও জানুন



www.t2dnetwork.ca



ডায়াবেটিস কলঙ্ক (Stigma) সম্পর্কে আরও জানুন?



www.t2dnetwork.ca/stigma

Version: January 2026 – V1

অভিধান

ডায়াবেটিস বুঝতে সাহায্য করার জন্য শব্দ

- **A1C:** একটি রক্ত পরীক্ষা যা ২-৩ মাসের গড় রক্তে চিনি দেখায়।
- **রক্তের শর্করা:** রক্তের মধ্যে থাকা চিনি যা আপনার শরীর শক্তির জন্য ব্যবহার করে।
- **কার্বোহাইড্রেট:** খাদ্যে থাকা পুষ্টি উপাদান যার মধ্যে স্টার্চ, ফল ও চিনি থাকে।
- **ডায়াবেটিস:** উচ্চ রক্তে চিনি কারণ শরীর চিনি সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারে না।
- **দ্রুত কার্বোহাইড্রেট:** মিষ্টি বা পরিশোধিত খাবার যা দ্রুত রক্তে চিনি বাড়ায় (যেমন, ময়দা)।
- **উপবাস রক্ত পরীক্ষা:** ৮-১২ ঘন্টা কিছু না খাওয়ার পরে করা রক্ত পরীক্ষা।
- **চর্বি:** তেল, মাখন, বাদাম, মাংস ও দুগ্ধজাত খাবারে থাকা পুষ্টি উপাদান।
- **গ্লাইসেমিক সূচক:** এটি একটি পরিমাপ যে কোনো খাবার কত দ্রুত রক্তের সুগার বাড়ায়। কম GI ভালো।
- **গ্লাইসেমিক লোড:** এটি একটি পরিমাপ যা দেখায় কোনো খাবার কত দ্রুত রক্তে শর্করা বাড়ায়। কম GI ভালো।
- **হাইপারগ্লাইসেমিয়া:** উচ্চ রক্তে চিনি।
- **হাইপোগ্লাইসেমিয়া:** কম রক্তে চিনি।
- **ইনসুলিন:** হরমোন যা রক্তের চিনি শক্তির জন্য কোষে নিয়ে যায়।
- **ইনসুলিন প্রতিরোধ:** যখন শরীর ইনসুলিন সঠিকভাবে ব্যবহার করে না।
- **প্রী-ডায়াবেটিস:** রক্তের চিনি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি, তবে এখনও ডায়াবেটিস নয়।
- **প্রোটিন:** মাংস, মাছ, ডিম, দুগ্ধজাত খাবার ও বিনে পাওয়া পুষ্টি উপাদান।
- **ট্রাইগ্লিসারাইড:** রক্তে অতিরিক্ত ক্যালরির কারণে তৈরি একটি চর্বি।
- **টাইপ ২ ডায়াবেটিস:** শরীর যথেষ্ট ইনসুলিন তৈরি করে না বা সঠিকভাবে ব্যবহার করে না।
- **অন্তঃক্রীয় চর্বি:** অঙ্গপ্রত্যঙ্গের চারপাশে জমে থাকা গভীর পেটের চর্বি।
- আরও সাধারণ শব্দগুলি American Diabetes Association-এ পাওয়া যায়



www.diabetes.org/about-diabetes/common-terms

এই তথ্য শুধুমাত্র জীবনধারার পছন্দ সম্পর্কিত। এটি চিকিৎসা পরামর্শ নয়। আপনার যদি প্রশ্ন থাকে, তবে দয়া করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।