

আপনি কি টাইপ 2 ডায়াবেটিসের পথে এগিয়ে চলেছেন?

আমি ক্রিনিং এড়িয়ে যাই।
আমি আমার রক্তে শর্করার পরিমাণ জানি না এবং আমার ঝুঁকি এড়াই, এমনকি আমার পরিবারের অন্যদেরও ডায়াবেটিস রয়েছে।

আমি জানতে চাই টাইপ 2 ডায়াবেটিসের জন্য ক্রিনিং আমার পক্ষে সঠিক কিনা।
এটি খুব তাড়াতাড়ি হয় এবং সহজ এবং এটি আমার স্বাস্থ্যকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে।

আমি অস্বাস্থ্যকর খাবার খাই।
পর্যাপ্ত পরিমাণে বিদ্যমান থাকা সত্ত্বেও আমি শাকসবজি এড়িয়ে যাই, এবং অধিকাংশ সময় আমার জানা থাকা সত্ত্বেও আমি এমন সব খাবার খাই যেগুলো ভালো নয়।

আমি আরো বেশি স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিই।
আমি অনেক বেশি সতেজ ফল এবং শাকসবজি খাই এবং চিনিজাত পানীয়ের পরিবর্তে সেল্টসার এবং জল/পানি পান করি। আমি অধিকাংশ সময় বাড়িতে রান্না করি।

আমি আমার শরীর অনেক বেশি চালনা করি।
আমি আমার গন্তব্য থেকে একটি স্টপেজ আগে বাস থেকে নামা বা সিঁড়ি ব্যবহারের মতো ছোট অনুশীলন করি। এতে সম্পূর্ণ অনুশীলনের সুবিধাটি পেতে সারা দিনের মাত্র কয়েক মিনিট সময় লাগে।

আমি আমার শরীরকে যত দূর সম্ভব কম নড়াচড়া করাই।
আমার অবসর সময়ে আমি বেশিরভাগ সময় বসেই কাটাই।

কী ভাবে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে হবে আমি তা শিখি।
আমার চিকিৎসক আমাকে প্রিডায়াবেটিস রয়েছে এমন অন্যান্য ব্যক্তিদের সাথে একটি ক্লাসে অংশ নেওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন। এই শ্রেণিতে আমি আমার অভিজ্ঞতা শেয়ার করি এবং অন্যান্য ব্যক্তির তাদেরটি শেয়ার করে।

কী ভাবে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে হবে আমি জানি না।
আমার পক্ষে তথ্য পাওয়া কঠিন, আমি আসলে জানিই না।

আমি অনুশীলন করা বা হাঁটার সময় সাথে অন্যকেও নিয়ে নিই।
পরিবর্তনগুলি করা সবসময় সম্ভব নয় তবে আমার পরিবার এবং বন্ধুদের সাহায্য আমাকে উৎসাহ দেয়।

আমার একারই এটি হয়েছে।
আমার পরিবার এবং বন্ধুরা আমার স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বিগ্ন। আমার কিছু হয়নি আর আমার মনে হয় না আমার সাহায্য প্রয়োজন।

স্বাস্থ্যকর জীবন যাপন করা টাইপ 2 ডায়াবেটিস হতে দেরি বা প্রতিরোধ করতে পারে।
আপনি কোন জীবনযাত্রা বেছে নেবেন?

এই জীবন যাপনে আমি ক্লান্ত এবং অস্বাস্থ্যকর অনুভব করছি। আমার ইচ্ছা যদি আমি একটি পৃথক পথ বেছে নিতে পারতাম তবে আমি আমার জীবনে নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারতাম।

এই জীবনযাত্রা বজায় রাখা আমাকে স্বাস্থ্যকর এবং সুখের অনুভূতি এনে দেয়। এটি আমাকে আমার স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রাকে নিয়ন্ত্রণে রাখার সুযোগ দেয়।

স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা শুরু করতে কখনোই খুব বেশি দেরি হয়েছে মনে করবেন না!



স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং আপনার আশেপাশে সক্রিয় জীবনযাত্রার সংস্থানগুলি সম্পর্কে আরো জানতে 311 নম্বরে ফোন করুন করুন বা nyc.gov-এ যান এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বা সক্রিয় জীবনযাত্রা অনুসন্ধান করুন।

NYC Health