

নিয়মিতভাবে আপনার ডাক্তারকে দেখান

আপনার ডাক্তার কি করবেন?

আপনার ডাক্তার আপনার স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি কমাতে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। প্রত্যেক ছয় মাসে অথবা প্রয়োজন অনুযায়ী ঘন ঘন অফিস অথবা টেলি-হেলথ সাক্ষাতে আপনার ডাক্তারকে দেখান।

এগুলিতে আপনার ডাক্তার আপনাকে সাহায্য করবেন:

- আপনার A1C, রক্তচাপ এবং কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করতে:
 - **A1C:** লক্ষ্য সাধারণত: 7-এর আশে-পাশে অথবা যে সংখ্যাটি, আপনাকে আপনার ডাক্তার প্রদান করবেন।
 - **রক্তচাপ:** লক্ষ্য সাধারণত: 140/90-এর চেয়ে কম হয়।
 - **কোলেস্টেরল:** লক্ষ্য হলো কম LDL কোলেস্টেরল।
- কিডনি রোগ যাচাই করার জন্য আপনার মূত্র পরীক্ষা করান।
- অনুভূতির কোনও পরিবর্তন অথবা কোনও ক্ষত জন্য পায়ের পরীক্ষা করান।
- প্রত্যেক বছর একবার আপনার চক্ষু পরীক্ষা করান।
- আপনার ইনসুলিন (স্কু) এবং নিউমোনিয়ার টিকা নিন।



আপনার ডাক্তারের সাথে আপনার কি কথা বলা উচিত?

যে কোনও ডাক্তারের সাক্ষাতে আপনি এর মধ্যে কয়েকটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারেন:



আমার কি নিজের বাড়িতে ব্লাড সুগার মাত্রা পরীক্ষা করতে হবে?

কিভাবে লক্ষ্য অর্জন করবেন তা জানার জন্য এটি সাহায্য করতে পারে।



আমি আমার ওষুধ খেতে ভুলে গেলে আমার কি করা উচিত?

এটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ ওষুধ খেতে ভুলে যাওয়ার মতো ঘটনা ঘটতেই থাকে। আপনার ডাক্তার হয়তো চান না যে আপনি আপনার পরবর্তী ডোজ পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।



যৌনগত সমস্যার ব্যাপারে আমি কি করতে পারি?

এগুলি আপনার ডায়াবেটিস সম্পর্কিত হতে পারে।



আমার ওষুধে আমার কোনও সমস্যা থাকলে আমার কি করা উচিত?

আপনার ওষুধ সম্পর্কে আপনার কোনও সমস্যা অথবা উদ্বেগ থাকলে, সেগুলির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ব্যাপারে চিন্তিত থাকলে, সেগুলি খেতে ভুলে গেলে অথবা সেগুলি ব্যয়বহল হলে, আপনার ডাক্তারের কাছে সমাধান থাকতে পারে।



হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের মতো স্বাস্থ্য সমস্যা সম্ভাবনা কমানোর জন্য আমি আর কি করতে পারি?

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত লোকেদের এই সমস্যাগুলি হওয়ার বেশি ঝুঁকি থাকে।