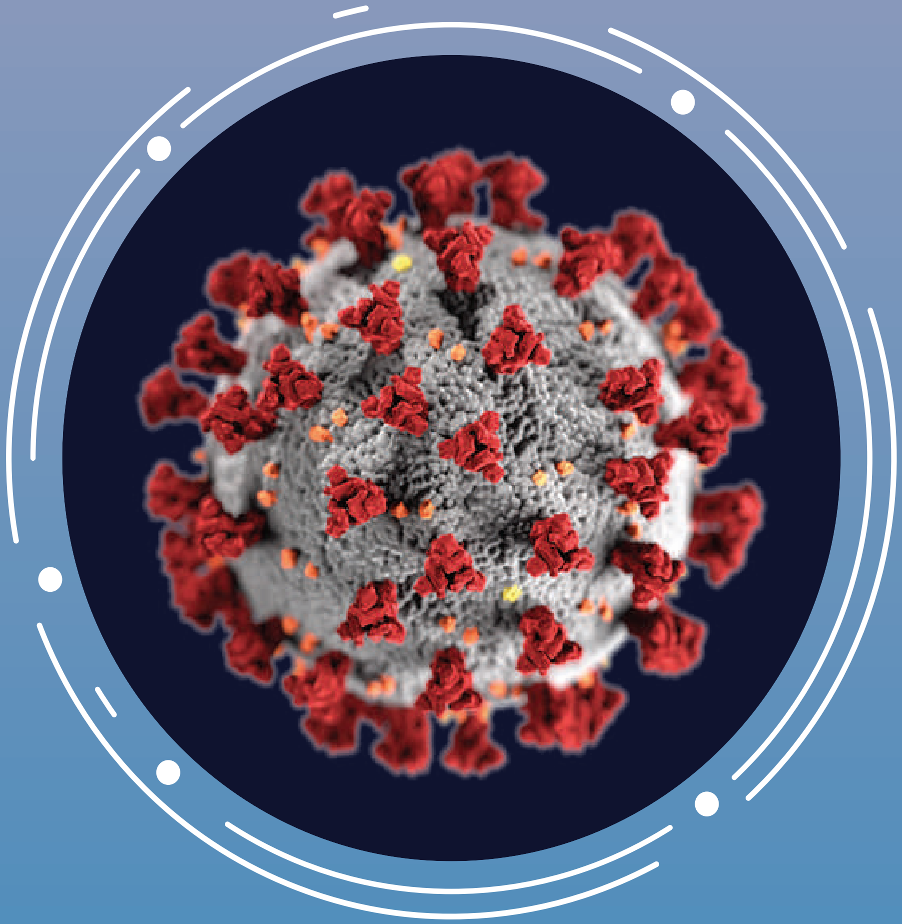
কোভিড-১৯ ও ডায়াবেটিস

মাঠ পর্যায়ের স্বাস্থ্যকর্মী ও ডায়াবেটিক ব্যক্তিদের করণীয় বিষয়ে বাডাস নির্দেশনা



কোভিড-১৯ ও ডায়াবেটিস সম্পর্কে সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি এবং নন কমিউনিকেবল ডিজিজ কন্ট্রোল প্রোগ্রাম, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এর যৌথ প্রয়াস

প্রকাশকাল

এপ্রিল ২০২০

চেয়ারপারসন: অধ্যাপক এ কে আজাদ খান

সম্পাদকীয় উপদেষ্টা

অধ্যাপক আকতার হোসেন
অধ্যাপক ডা. আবুল কালাাম আজাদ
অধ্যাপক ডা. এ.এইচ.এম.এনায়েত হোসেন
অধ্যাপক হাজেরা মাহতাব
অধ্যাপক জাফর আহমেদ লতিফ
অধ্যাপক মো: ফারুক পাঠান
অধ্যাপক তোফায়েল আহমদ
অধ্যাপক আশরাফউজ্জামান
ডা. এম এ সামাদ
অধ্যাপক ব্রিগেঃ জেনা (অবঃ) ডা. মোঃ আব্দুল মজিদ ভূঁইয়া
ডা. মো. হাবিবুর রহমান
ডা. খালেদা ইসলাম

সম্পাদকমণ্ডলী

ডা. বিশ্বজিত ভৌমিক
ডা. তারীন আহমেদ
ডা. ফারিয়া আফসানা
ডা. তাসনিমা সিদ্দিকী
ডা. মো. ফিরোজ আমিন
ডা. নাজমুল কবীর কোরেশী
ডা. আবদুল আলিম
ডা. মফিজুর রহমান
ডা. সানজিদা বিনতে মুনীর

সার্বিক সহযোগিতায়

ফরিদ কবির
ডা. সারোয়ার উদ্দিন মিলন
রিএ ওজাকি
ডা. মো. আব্দুর রাজ্জাকুল আলম

যোগাযোগ
সেন্টার ফর গ্লোবাল হেলথ রিসার্চ, বাডাস
রুম: ২৩৩, ২য় তলা, বারডেম জেনারেল হাসপাতাল,
১২২ কাজী নজরুল ইসলাম এভিনিউ, শাহবাগ, ঢাকা-১০০০
মোবাইল: ০১৭০৫৩৬০২৬৮, ই-মেইল: cghr.badas@gmail.com

© বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি কর্তৃক সকল স্বত্ত্ব সংরক্ষিত

করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯)

অনেক প্রজাতির করোনা ভাইরাসের মধ্যে যে ৭টি মানুষের দেহে সংক্রমিত হতে পারে তার একটি ২০১৯ এন-করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯)। কোভিড-১৯ প্রধানত শ্বাসতন্ত্রের রোগ সৃষ্টি করে। এই ভাইরাসটি সম্ভবত কোন একটি প্রাণী থেকে মানুষের দেহে ঢুকেছে এখন মানুষ থেকে মানুষে সংক্রমিত হচ্ছে।

ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, অ্যাজমা, কিডনি সমস্যা, ক্যান্সার এ আক্রান্তদের মধ্যে কোভিড-১৯ এর জটিলতা খুবই মারাত্বক হতে পারে।

কোভিড-১৯ বিষয়ক তথ্য

- ৮ ডিসেম্বর ২০১৯: উহানশহর, হাবেই প্রদেশ চীনে অজানা কারণে নিউমোনিয়া রোগে কিছু ব্যক্তি আক্রান্ত হয়
- ৩১ ডিসেম্বর ২০১৯: বিশ্ব স্বাস্থ্যসংস্থা (চীন অফিস)-কে জানানো হয়
- ৭ জানুয়ারি ২০২০: ২০১৯ এন করোনা ভাইরাস সনাক্ত হয়
- ১৩ জানুয়ারি ২০২০: প্রথম চীনের বাইরে থাইল্যান্ডে আক্রান্ত ব্যক্তির হদিস পাওয়া যায়
- ৩০ জানুয়ারি ২০২০: বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কোভিড-১৯ সংক্রমণকে বৈশ্বিক জরুরি জনস্বাস্থ্য সমস্যা (পাবলিক হেলথ ইমারজেন্সি) হিসাবে ঘোষণা প্রদান করে
- ১১ মার্চ ২০২০: বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কোভিড-১৯ ভাইরাস সংক্রমণকে বৈশ্বিক মহামারী হিসাবে ঘোষণা প্রদান করে
- ২২ এপ্রিল ২০২০: পৃথিবীর ২১০টি দেশের মোট ২,৬২৩,৪১৫ জনের কোভিড-১৯ সনাক্ত হয়েছে, যার মধ্যে মৃত্যু হয়েছে ১৮৩,০২৭ জনের
- ২২ এপ্রিল ২০২০: বাংলাদেশে মোট ৩,৭৭২ জনের কোভিড-১৯ সনাক্ত হয়েছে, যার মধ্যে মৃত্যু হয়েছে ১২০ জনের

কোভিড-১৯ যেভাবে ছড়ায়

- পরিবেশের ওপর নির্ভর করে করোনা ভাইরাস কয়েক ঘন্টা থেকে কয়েকদিন বেঁচে থাকতে পারে
- করোনা ভাইরাস মানুষের ফুসফুসে সংক্রমণ ঘটায়
  - শ্বাসতন্ত্রের মাধ্যমে (হাঁচি/কাশি/কফ/সর্দি/থুথু)
  - আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে একজন থেকে আরেকজনে ছড়ায়
  - আক্রান্ত রোগীর স্পর্শ করা (চেয়ার, টেবিল ইত্যাদি), তার ব্যবহৃত (কাপড়, বিছানার চাদর, তোয়ালে), বা পরিচর্যায় ব্যবহৃত জিনিসপত্র (মাস্ক, গ্লাভস, টিস্যু, স্টেথোস্কোপ, ব্লাড প্রেশার মেশিন, থার্মোমিটার ইত্যাদি) তাৎক্ষনিকভাবে খালি হাতে স্পর্শ বা ধরলে তার মাধ্যমে
  - বেশ কিছু বৈজ্ঞানিক প্রতিবেদনে ভাইরাসটির বায়ুবাহিত সংক্রমণের কথা উল্লেখ করা হয়েছে

কোভিড-১৯ এর লক্ষণসমূহ

- ভাইরাস শরীরে ঢোকার পর সংক্রমণের লক্ষণ দেখা দিতে প্রায় ২-১৪ দিন লাগে
- বেশির ভাগ ক্ষেত্রে প্রথম লক্ষণ জ্বর
- এ ছাড়া শুকনো কাশি/ গলা ব্যথা
- শ্বাসকষ্ট/ বুকে ব্যথা অনুভত হওয়া
- গন্ধ ও স্বাদের অনুভূতি কমে যাওয়া
- ডায়াবেটিস আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে কোভিড-১৯ এর লক্ষণগুলো প্রাথমিকভাবে দেরি করে দেখা দেয় বা কিছুটা মৃদু লক্ষণ থাকে

ঠাণ্ডাজ্বর, ইনফ্লুয়েঞ্জা ও কোভিড ১৯-এর মধ্যে পার্থক্য

	ঠাণ্ডাজ্বর	ইনফ্লুয়েঞ্জা	কোভিড ১৯
সুপ্তকালিন সময়	১-৩ দিন	১-৪ দিন	২-১৪ দিন
লক্ষণ শুরু	আস্তে আস্তে	আকস্মিক	আস্তে আস্তে
লক্ষণের স্থায়িত্বকাল	৭-১২ দিন	৩-৭ দিন	স্বল্পমাত্রা: ২ সপ্তাহ সংকটপূর্ণ: ৩-৬ সপ্তাহ
জ্বর	কখনও কখনও	থাকবে	থাকবে
সর্দি	সাধারণত থাকে	কখনও কখনও	সাধারণত থাকে না
গলা ব্যাথা	সাধারণত থাকে	কখনও কখনও	সাধারণত থাকে না
কাশি	সাধারণত থাকে	কখনও কখনও	সাধারণত থাকে
শরীর ব্যাথা	সামান্য থাকতে পারে	সাধারণত থাকে	সাধারণত থাকে না
শ্বাসকষ্ট	বিরল	বিরল	সাধারণত থাকে

ঝুঁকিসমূহ

- বয়স্ক মানুষ
- পুরুষ
- ডায়াবেটিস
- হৃদরোগ

- উচ্চ রক্তচাপ
- অ্যাজমা বা শ্বাসকষ্ট
- কিডনির সমস্যা
- ক্যান্সার
- অত্যাধিক মোটা (বিএমআই ৪০ কেজি/মি২ এর বেশি)

জটিলতাসমূহ

- নিউমোনিয়া
- একিউট রেসপিরেটরী ডিসট্রেস সিনড্রোম
- হৃদযন্ত্রে সমস্যা (অনিয়মিত হৃদস্পন্দন, মায়োকার্ডাইটিস)
- সেপটিক শক
- লিভারের কার্যক্ষমতা কমে যাওয়া
- হঠাৎ করে কিডনির কার্যক্ষমতা কমে যাওয়া
- অন্যান্য অসুস্থতা (বিশেষকরে ডায়াবেটিস/ উচ্চ রক্তচাপ/ অ্যাজমা বা শ্বাসকষ্ট / হৃদরোগ/ কিডনী সমস্যা/ ক্যান্সার ইত্যাদি) থাকলে অরগ্যান ফেইলিওর বা দেহের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ বিকল হতে পারে
- ডায়াবেটিস আক্রান্তদের
  - রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমে যাওয়া (হাইপোগ্লাইসেমিয়া)
  - ডায়াবেটিক কিটো এসিডোসিস (বিশেষত টাইপ ১ ডায়াবেটিকদের)
- আক্রান্তদের বেশিরভাগই সুস্থ হয়ে উঠেন, তবে আক্রান্তদের খুব অল্প সংখ্যক গুরুতর অসুস্থ হয়ে মৃত্যু বরণ করতে পারে

সনাক্তকরণ

১. উপসর্গ ও ভ্রমণের ইতিহাসের ওপর ভিত্তি করে

গত ১৪ দিনের মধ্যে কেউ

- কোভিড -১৯ আক্রান্ত দেশ বা স্থানে ভ্রমণ করে থাকেন
- কোভিড-১৯ সনাক্ত হয়েছে এমন কোন হাসপাতালে গিয়ে থাকেন
- স্বাস্থ্যকর্মী যারা কোভিড-১৯ আক্রান্ত রোগীর চিকিৎসা সেবা প্রদান করেছেন
- আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে (২ মিটার দূরত্বে কমপক্ষে ১৫ মিনিট ধরে) অবস্থান করেছেন

এবং এর সাথে যদি

- জ্বর (৩৮ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড/ ১০০ ডিগ্রী ফারেনহাইট বা তার বেশি)
- কাশি
- গলাব্যথা
- শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দেয়

২. ল্যাবরেটরী পরীক্ষা

- পিসিআর টেস্ট (গলা ও নাকের ভেতর থেকে নমুনা হিসাবে তুলা দিয়ে লালা সংগ্রহ করে পরীক্ষা করা হয়)
- ইমিউনোগ্লোবিন এন্টিবডি টেস্ট
- বুকের এক্সরে (বুকের দুইপাশে নিউমোনিয়া)
- সিটিস্ক্যান (গ্রাউন্ড গ্লাস ওপাসিটি)
- রক্তপরীক্ষা বিশেষ করে, সিবিসি (নরমাল বা লো টোটাল কাউন্ট, লিম্ফোপেনিয়া), সিআরপি (হাই), ডি-ডাইমার (হাই)

প্রতিকার

- চিকিৎসা লক্ষণ ভিত্তিক।
- এর কোন টিকা/ভ্যাকসিন বা নির্দিষ্ট চিকৎসা নেই।
- পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে ম্যালেরিয়া রোগের চিকিৎসায় ব্যবহৃত ওষুধ ক্লোরোকুইন ও হাইড্রক্সিক্লোরোকুইন, ও বেশ কিছু এন্টিভাইরাল ওষুধ কোভিড-১৯ চিকিৎসায় ব্যবহার করা হচ্ছে। তবে কোভিড-১৯ চিকিৎসায় ওষুধগুলির কার্যকারিতা ও প্বার্শপ্রতিক্রিয়া এখনও ভালোভাবে পরীক্ষিত হয়নি।
- বিভিন্ন বৈজ্ঞানিক সমীক্ষায় দেখা গেছে, ক্লোরোকুইন ও হাইড্রক্সিক্লোরোকুইন ব্যবহারে ডায়াবেটিক রোগীদের রক্তে সুগারের মাত্রা কমে যায় তাই ডায়াবেটিক রোগীদের কোভিড-১৯ চিকিৎসায় ওষুধ দুইটি ব্যবহারে বিশেষ সর্তকতা অবলম্বন করতে হবে।
- হাইড্রক্সিক্লোরোকুইন ওষুধটি গর্ভাবস্থায় (গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ও ডায়াবেটিস রোগী গর্ভধারণ করলে), চোখের রোগ (রেটিনোপ্যাথী) ও হৃদরোগে দেয়া যাবে না।

প্রতিরোধ

করোনা প্রতিরোধে ডায়াবেটিক হাসপাতাল/ স্বাস্থ্যকেন্দ্রসমূহের করণীয়

- হাসপাতালে ও স্বাস্থ্যকেন্দ্রসমূহের সকল স্বাস্থ্যকর্মীদের সরকারি গাইডলাইন অনুসারে কোভিড-১৯ সনাক্ত ও করণীয় বিষয়ক প্রশিক্ষণ দেয়া।

- হাসপাতালে ও স্বাস্থ্যকেন্দ্রসমূহে ঢোকার মুখে সন্দেহভাজন রোগীদের কোভিড-১৯ স্ক্রীনিং করার জন্য একটি বিশেষ জায়গার ব্যবস্থা করা যাতে সহজেই হাসপাতাল বা ক্লিনিকে ইনফেকশন ছড়াতে না পারে।
- হাসপাতাল ও স্বাস্থ্যকেন্দ্রসমূহের ভিতরে সন্দেহভাজন ডায়াবেটিক রোগীদের (বিশেষ করে যদি কাশি, জ্বর, শ্বাসকষ্ট থাকে) জন্য আলাদাভাবে বসার ব্যবস্থা করা।
- ঝুঁকিপূর্ণ রোগীদের চিকিৎসা পরামর্শ দেবার পাশাপাশি অতি দ্রুত সরকার মনোনীত হাসপাতাল বা আইইডিসিআর অথবা স্বাস্থ্য অধিদপ্তরে যোগাযোগ করা এবং পরবর্তী করণীয় সর্ম্পকে অবহিত করা।
- স্বাস্থ্যসেবা কর্মী, রোগী এবং ভিজিটরদের জন্য সার্বক্ষণিকভাবে এলকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার এবং সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধোয়ার ব্যবস্থা করা।
- রোগী ও স্বাস্থ্যকর্মী সকলের জন্য তিন স্তরের সার্জিক্যাল মাস্ক ও গ্লাভস এর ব্যবস্থা করা। এগুলো স্বল্পমূল্যে রোগীদের দেয়ার ব্যবস্থা করা।
- হাসপাতাল ও স্বাস্থ্যকেন্দ্রসমূহের যে সকল স্বাস্থ্যকর্মীদের সরাসরি রোগীদের কাছাকাছি আসতে হয় তাদের জন্য পিপিই এর ব্যবস্থা করা।
- রোগীরা যেন হাসপাতাল/স্বাস্থ্যকেন্দ্রের ভিতর অবাধে চলাফেরা না করে সে জন্য সবাইকে সতর্ক করা।
- বিশেষ প্রয়োজন ছাড়া রোগীদের হাসপাতাল/ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে না আসার জন্য উৎসাহিত করা।
- প্রয়োজনে অনলাইন বা টেলিফোনে চিকিৎসক/ পুষ্টিবিদ/ ডায়াবেটিস এডুকেটরদের কাছ থেকে পরামর্শ নেয়ার ব্যবস্থা করা।
- ভর্তি রোগীদের ক্ষেত্রে, প্রত্যেক রোগীর জন্য সীমিত সংখ্যক ভিজিটর নির্ধারণ করা।
- রোগীর ভিজিটরদের মাস্ক ও গ্লাভস পরে রোগীর সাথে দেখা করা বাধ্যতামূলক করা এবং তাদের ভিজিটগুলো রেকর্ড করা।
- নিয়মিত হাসপাতাল ও স্বাস্থ্যকেন্দ্র পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা।
- পর্যাপ্ত আলো বাতাসের সুব্যবস্থা করা।
- এক সঙ্গে সকল কর্মীদের ব্যবহার না করে রোস্টার করে সেবা কার্যক্রম চালু রাখা।

করোনা প্রতিরোধে স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের করণীয়

- কোভিড-১৯ সনাক্ত ও প্রাথমিক পর্যায়ে একজন স্বাস্থ্যকর্মীর করণীয় বিষয়ক প্রশিক্ষণ নেয়া।
- স্বাস্থ্যকর্মীদের সুরক্ষা ব্যবস্থা (পিপিই) এর গুরুত্ব এবং সঠিক ব্যবহার সম্পর্কে প্রশিক্ষণ নেয়া।
- ঘন ঘন হাত পরিষ্কার করা। এলকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার অথবা সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলা:
  - রোগীর সংস্পর্শে আসার আগে ও পরে
  - রোগীর কোন কিছু স্পর্শ করার পরে
  - রোগী দেখার সরঞ্জাম পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করার আগে ও পরে
- রোগী দেখার আগে, অবশ্যই পরে নেয়া দরকার
  - নাক-মুখ ঢাকার জন্য তিন স্তরের সার্জিক্যাল মাস্ক

    - গ্লাভস
    - পরিষ্কার এবং লম্বা ফুল হাতা জামা/ গাউন
    - চোখ ঢাকার জন্য গগলস
- হাত দিয়ে নাক, মুখ ও চোখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকা।
- সন্দেহভাজন কোভিড-১৯ রোগীদের থেকে অন্তত ২ মিটার (৬ ফুট) দূরে থাকা।
- রোগী দেখার সরঞ্জামগুলি (যেমন স্টেথোস্কোপ, ব্লাড প্রেশার মেশিন, থার্মোমিটার) প্রত্যেকবার রোগী দেখার আগে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করা।
- আক্রান্ত রোগীকে সেবা প্রদানের পর যদি কেন্দ্রের কোন স্বাস্থ্যকর্মীর হাঁচি, কাশি অথবা জ্বর এর লক্ষণ দেখা দেয়, তবে অতি দ্রুত সরকারের মনোনীত হাসপাতালে বা আইইডিসিআর অথবা স্বাস্থ্য অধিদপ্তরে যোগাযোগ করা এবং পরবর্তী করণীয় জেনে নেয়া। প্রয়োজনে ১৬২৬৩ বা ৩৩৩ (৬) নাম্বারে ফোন করে পরামর্শ নেয়া।
- বাসায় ফিরে প্রথমেই বাথরুমে গিয়ে হাসপাতালে পরিধেয় পোশাকগুলো ধুয়ে তারপর গোসল করে ফেলা।

ডায়াবেটিস আক্রান্ত ব্যক্তিদের করণীয়

রক্তের গ্লুকোজ বেশি হলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। ফলে খুব সহজেই যেমন কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হতে পারে তেমনি ডায়াবেটিক ব্যক্তির ক্ষেত্রে রোগটি খুব দ্রুত জটিল আকার ধারণ করতে পারে, তাই করোনা প্রতিরোধ করতে প্রয়োজনীয় হলো:

- ঘন ঘন দুই হাত সাবান পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড যাবৎ পরিষ্কার করা। বিশেষ করে খাওয়ার আগে, বাথরুম ব্যবহার করার পরে এবং হাঁচি, কাশি দেয়া বা জনসমক্ষে থাকার পর।
- প্রয়োজনে এলকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা।
- যেখানে সেখানে কফ ও থুতু না ফেলা। হাত দিয়ে নাক, মুখ ও চোখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকা।
- হাঁচি-কাশির সময়ে টিস্যু অথবা কাপড় দিয়ে বা বাহুর ভাঁজে নাক-মুখ ঢেকে ফেলা। ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনাযুক্ত ময়লার পাত্রে ফেলা ও হাত পরিষ্কার করা।
- টিস্যু না থাকলে শুধু হাত মোছার জন্য নির্দিষ্ট তোয়ালে/ গামছা ব্যবহার করা এবং ভিজে গেলে বদলে ফেলা।
- ব্যক্তিগত ব্যবহার্য সামগ্রী যেমন চশমা, চিরুনি, তোয়ালে ইত্যাদি অন্য কারো সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার না করা।
- ঘরের মেঝে, আসবাবপত্রের সকল পৃষ্ঠতল, টয়লেট ও বাথরুম প্রতিদিন অন্তত একবার পরিষ্কার করা। পরিষ্কারের জন্য ১ লিটার পানির মধ্যে ২০ গ্রাম (২ টেবিল চামচ পরিমাণ) ব্লিচিং পাউডার মিশিয়ে দ্রবণ তৈরি করে সকল স্থান ভালোভাবে মুছে ফেলা। তৈরি করা এই দ্রবণ সর্বোচ্চ ২৪ ঘন্টা পর্যন্ত ব্যবহার করা যায়।
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা।
- প্রতিদিন আড়াই থেকে তিন লিটার চিনিমুক্ত তরল পানীয় পান করা। কিডনি বা হৃদরোগের কারণে যদি জল গ্রহণের পরিমাণ নির্ধারণ করে দেয়া থাকে তবে তা মেনে চলা।
- স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া।

- ধুমপান/তামাক বর্জন করা।
- অসুস্থ হলে ঘরে থাকা, বাইরে যাওয়া অত্যাবশ্যক হলে নাক-মুখ ঢাকার জন্য তিন লেয়ারের সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করা।
- জ্বর, হাঁচি-কাশিতে আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা।
- ভীড় ও জনসমাগম এড়িয়ে চলা।
- করমর্দন বা কোলাকুলি না করা এবং পরস্পরের মধ্যে ২ মিটারের (৬ ফুট) বেশী দূরত্ব বজায় রাখা।
- অসুস্থ পশু/পাখির সংস্পর্শ পরিহার করা।

ডায়াবেটিসে আক্রান্তদের করোনার প্রস্তুতি বিষয়ক পরামর্শ

- অসুস্থতাকালীন সময়ে চিকিৎসক ও হাসপাতালে যোগাযোগের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্যসমূহ সংগ্রহ করে রাখা।
- ডায়াবেটিক সমিতি ও অধিভূক্ত সমিতির কেন্দ্র ও হাসপাতালে নিবন্ধিত রোগীরা তাদের ডায়াবেটিস গাইড বইটি হাতের কাছে রাখা।
- প্রাইভেট চেম্বারে যারা চিকিৎসা নিয়ে থাকেন, তাদের চিকিৎসকের সর্বশেষ প্রেসক্রিপশনটি সাথে রাখা।
- প্রয়োজনে চিকিৎসকের কাছে অনলাইন বা টেলিফোনে বাসা থেকেই চিকিৎসা নেয়া। জরুরি অবস্থা হলে তবেই চিকিৎসকের পরামর্শে নির্দিষ্ট হাসপাতালে যওয়া।
- প্রয়োজনীয় পরামর্শের জন্য ডায়াবেটিক সমিতির ইব্রাহিম হেলথ লাইন (১০৬১৪) এ যোগাযোগ করা।
- কমপক্ষে ২-৪ সপ্তাহের ওষুধ (মুখে খাবার ও ইনসুলিন) সংগ্রহে রাখা।
- পর্যাপ্ত পরিমাণ ইনসুলিন ভায়াল, কলম, কার্টিজ, সিরিঞ্জ, গ্লুকোমিটার ও গ্লুকোমিটারের ব্যাটারি, স্ট্রিপ, নীড্‌ল্‌স, এলকোহল প্যাড ও হ্যান্ড স্যানিটাইজার সংগ্রহে রাখা।
- টাইপ-১ ডায়াবেটিস আক্রান্তরা কিটোন স্ট্রিপ সংগ্রহে রাখা।
- হাইপো (রক্তে গ্লুকোজ কমে যাওয়া) চিকিৎসার জন্য গ্লুকোজ ট্যাবলেট, লজেন্স, জুস সংগ্রহে রাখা।
- রক্তে গ্লুকোজ অনেক কমে গেলে পরিবারের /কাছের লোকজনদের করণীয় সর্ম্পকে জানিয়ে রাখা।
- আপনার চিকিৎসক/ ডায়াবেটিস এডুকেটরের কাছ থেকে অসুস্থ দিনগুলোতে ডায়াবেটিক রোগীদের করণীয় বিষয়গুলি পুনরায় জেনে নেয়া।

অসুস্থতায় ব্যবস্থাপনা

সাধারণ ব্যবস্থাপনা

- করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) আক্রান্ত দেশ হতে আসার অথবা আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার ১৪ দিনের মধ্যে জ্বর, সর্দি, কাশি দেখা দিলে- নাক-মুখ ঢাকার জন্য মাস্ক ব্যবহার করা, সুস্থ ব্যক্তি হতে অন্তত ২ মিটার (৬ ফুট) দূরত্ব বজায় রাখা এবং আইইডিসিআরের হটলাইন নম্বরে (১৬২৬৩ বা ৩৩৩) যোগাযোগ করা।
- ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ সেবন করা এবং চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ বন্ধ না করা।

- ঘন ঘন রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করা।
- দৈনন্দিন রুটিন (যেমন- খাওয়া, হালকা ব্যায়াম ইত্যাদি) মেনে চলা।
- সম্ভব হলে বাসা থেকে অফিসের কাজ করা।
- বইপড়া, গান শোনা, সিনেমা দেখা অথবা উপর্যুক্ত নিয়মগুলোর সাথে পরিপন্থী নয় এমন যে কোন বিনোদনমূলক কাজে নিজেকে সম্পৃক্ত করা বা ব্যস্ত রাখা।
- প্রতিদিন ওজন মেপে দেখা। স্বাভাবিক খাবার খাওয়ার পরেও ওজন কমে যাওয়া রক্তে গ্লুকোজ বেড়ে যাওয়ার একটি লক্ষণ।
- জ্বর থাকলে প্রতিদিন কমপক্ষে দুইবার বা তার বেশি সময় শরীরের তাপমাত্রা মেপে দেখা। জ্বর সংক্রমণের একটি লক্ষণ হতে পারে।
- জ্বর থাকলে প্রতি ৩০ মিনিটে ১২০ থেকে ১৮০ মিলিলিটার তরল গ্রহণ করা যাতে পানিশূন্যতা দেখা না দেয়।
- ইনফ্লুয়েঞ্জার লক্ষণ দেখা দিলে নিম্নলিখিত ব্যবস্থা গ্রহণ করা যেতে পারে:
    - ট্যাবেলেট প্যারাসিটামল (৫০০ মিলিগ্রাম) - ১+১+১
    - ট্যাবেলেট এন্টিহিস্টামিন (ফেক্সোফেনাডিন ১২০/১৮০ মিলিগ্রাম) - ০+০+১
    - গরম পানি গড়গড়া করা বা স্টিম ইনহেলেশান (গরম পানির ভ্যাপ নেয়া)

খাদ্য পরিকল্পনা

- ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে আপনার পুষ্টিবিদের দেয়া পুষ্টি পরামর্শগুলো মেনে চলা।
- খাবার বিশেষ করে মাছ, মাংস ও ডিম ভালোভাবে সিদ্ধ করে খাওয়া এবং কাঁচা দুধ খাওয়া যাবে না।
- খাওয়ার আগে ফলমূল এবং রান্না কবার আগে শাক-সব্জি ভালোভাবে ধুয়ে খাওয়া।
- এই সময় তাজা ফলমূল, শাক-সব্জি, ভিটামিন-সি ও ডি যুক্ত খাবার, বাদাম রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি ও সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সহয়তা করতে পারে।
- তেল ও চর্বি জাতীয় খাবার পরিমিত পরিমাণে খাওয়া।
- লবন সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করা।

শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম বিষয়ক পরিকল্পনা

- সংক্রমণের লক্ষণ থাকলে ব্যায়াম করা যাবে না।
- কোভিড ১৯ মহামারীর মত পরিস্থিতিতে ও লক-ডাউনের কারণে বাইরে চলাচলে বিধিনিষেধ থাকা এবং জিম, স্পোর্টস সেন্টার ও সুইমিংপুলগুলি বন্ধ থাকায় আইসোলেসন ও সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখেও কিছু ব্যায়াম করা যায় যা রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে
    - বাসা বা বাড়ির মধ্যে জায়গা থাকলে সেখানেই হাঁটা, এমনকি বাসার ছাদে, ঘরের ভেতরে, বারান্দায়, গ্যারেজেও হাঁটা যেতে পারে।
    - খালি হাতের ব্যায়াম (ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ), অ্যারোবিক ব্যায়াম, যোগ ব্যায়াম করা।

- ঘরে ট্রেডমিলে এক ঘন্টা দ্রুত হাঁটা (দৌড়ানোর প্রয়োজন নেই) অথবা ১৫ মিনিট করে ২ বার মাঝারি গতিতে সাইক্লিং করা ।

অসুস্থতার দিনগুলোতে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে করণীয়

অসুস্থতার দিনগুলোতে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা দ্রুত সেরে ওঠার জন্য বিশেষভাবে জরুরি। তাই ডায়াবেটিস আক্রান্ত ব্যক্তিদের প্রয়োজন নিচের নিয়মগুলো মেনে চলা:

- একটু বেশি পরিমাণে পানীয় পান করা যাতে পানিশূন্যতা দেখা না দেয়।
- যদি বমি হয়, তাহলে প্রতি ১৫ মিনিট পর পর কিংবা সারাদিনে অল্প অল্প করে পানি পান করা এবং অল্প অল্প করে বার বার খাবার খাওয়া।
- ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রমের কাজ না করে বিশ্রামে থাকা।
- ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ সেবন করা।
- বাসায় ঘন ঘন রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করা:

ডায়াবেটিসের ধরন	রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা	সময়
টাইপ-১	১০ থেকে ১৪ মিলিমোল/ লিটার এর মধ্যে	২-৪ ঘন্টা পর পর
টাইপ-১	১৪ মিলিমোল/ লিটার এর উপরে ও প্রস্রাবে কিটোন পাওয়া গেলে	২ ঘন্টা পর পর
টাইপ-২	১০ থেকে ১৪ মিলিমোল/ লিটার এর মধ্যে	দিনে কয়েকবার
টাইপ-২	১৪ মিলিমোল/ লিটার এর উপরে ও প্রস্রাবে কিটোন পাওয়া গেলে	২ ঘন্টা পর পর

- রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ১০ মিলিমোল/ লিটারের নিচে এবং প্রস্রাবে কিটোন অনুপস্থিতি না হওয়া পর্যন্ত এই নিয়ম মেনে চলা।
- রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমাতে অতিরিক্ত ইনসুলিন দেয়ার প্রয়োজন হতে পারে।
- সতর্ক থাকা যাতে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম বা মারাত্মকভাবে বেড়ে না যায়।
- রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমে গেলে অর্থাৎ হাইপোগ্লাইসেমিয়ার উপসর্গ দেখা দিলে ১৫ গ্রাম পরিমাণ সরল শর্করা যেমন; গ্লুকোজ, মধু, জ্যাম, লজেন্স, জুস খাওয়া এবং ১৫ মিনিট পর পুনরায় রক্ত পরীক্ষা করে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করে দেখা। যদি গ্লুকোজের মাত্রা না বাড়ে (৪ মিলিমোল/ লিটার এর উপর) কিংবা উপসর্গ না কমে সেক্ষেত্রে পুনরায় একই জাতীয় খাবার খাওয়া।
- হাত ধুয়ে নেয়া এবং ইনসুলিন ইনজেকশন দেয়ার নির্দিষ্ট জায়গা এবং রক্ত পরীক্ষায় ব্যবহৃত আঙ্গুল অ্যালকোহল প্যাড দিয়ে মুছে পরিষ্কার করা।
- ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোন অবস্থাতেই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য ব্যবহৃত ইনসুলিন বা মুখে খাওয়ার ওষুধ বন্ধ না করা।

- খাবারের পরিমাণের ওপর নির্ভর করে ওষুধের মাত্রা কমিয়ে ফেলার প্রয়োজন হতে পারে।
- ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য যারা ইনসুলিন নেন, মধ্য অথবা দীর্ঘ সময় ধরে কাজ করে এমন ইনসুলিন নিতে থাকা। তবে এসময় ইনসুলিনের মাত্রা কমিয়ে ফেলার প্রয়োজন হতে পারে।
- রক্তের গ্লুকোজ ও খাবারের পরিমাণের ওপর নির্ভর করে দ্রুত/ স্বল্প সময় ধরে কাজ করে এমন ইনসুলিনের মাত্রা নির্ধারণ করে নেয়া।
- ডায়াবেটিস ব্যক্তিদের অসুস্থ দিনগুলোতে মুখে খাওয়ার ওষুধের মাত্রা নির্ধারণ করে নেয়া; দীর্ঘস্থায়ী মুখে খাওয়ার ওষুধের পরিবর্তে স্বল্পস্থায়ী মুখে খাওয়াার ওষুধ বা ইনসুলিন নিতে হতে পারে।

যে সব অবস্থায় হাসপাতালে নেয়া জরুরি

- অনিয়ন্ত্রিত এবং অত্যাধিক ডায়রিয়া বা বমি (৬ ঘন্টার বেশি থাকলে)
- ২ দিনের বেশি অসুস্থ
- রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা ১৪ মিলিমোল/ লিটারের উপর
- চিকিৎসা নেয়ার পরও প্রস্রাবে কিটোনের উপস্থিতি
- কম বয়সী
- পেটে ব্যথা
- শ্বাস নিতে কষ্ট বা শ্বাস দ্রুত হলে
- সাথে অন্যান্য জটিলতা দেখা দিলে

বমিবমি ভাব বা বমি হলে করণীয়

রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা	**করণীয়**
১৪ মিলিমোল / লিটার এর বেশি	সাধারণ খাবারের পরিবর্তে চিনি/গ্লুকোজ ও ক্যাফেইনমুক্ত তরল গ্রহণ করা। এ সময় ফলের রস, দুধ ও দুধজাতীয় খাবার বর্জন করা।
১০-১৪ মিলিমোল / লিটার এর মধ্যে	সাধারণ খাবারের পরিবর্তে ১৫ গ্রাম শর্করার সমপরিমাণ খাবার / পানীয় গ্রহণ করা। এ সময় অতিরিক্ত পানি ও স্যুপ খাওয়া দরকার।
১০ মিলিমোল / লিটার এর কম হলে	সাধারণ সময়ের খাবারের নিয়ম অনুযায়ী শর্করা জাতীয় খাবার খাওয়া। ইনসুলিন নেবার পর যদি বমি হয়ে থাকে তাহলে ২০-৩০ মিনিট পর পর চিনি/গ্লুকোজ মিশ্রিত পানি পান করা যাতে রক্তের গ্লুকোজ ৫.৬-১০ মিলিমোল/লিটার এর মধ্যে থাকে।
৫.৫ মিলিমোল / লিটার এর কম এবং বমি বন্ধ না হলে	হাসপাতালে নেয়া জরুরী ।

যে সব খাবারে ১৫ গ্রাম পরিমাণ শর্করা রয়েছে

- ১২৫ মিলি লিটার ফলের রস বা কোমল পানীয়
- ১ কাপ স্যুপ
- ২৫০ মিলি লিটার কম চর্বিযুক্ত দুধ
- ১ কাপ আইসক্রিম অথবা দই
- ১ কাপ মিষ্টিবিহীন সেরিয়াল
- ৬টা ক্রেকার
- ১/৩ কাপ ভাত
- ১ কাপ আলুভর্তা

রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ও চিকিৎসা

রোগের মাত্রা	ধরণ	খাবারের আগে (মিলিমোল/লিটার)	খাবারের ২ ঘন্টা পর (মিলিমোল/লিটার)	র‍্যান্ডম (মিলিমোল/লিটার)	চিকিৎসা
মৃদু	ইনফ্লুয়েঞ্জা ধরণের অসুখ	৪.৪-৬.১	৬.১-৭.৮		পূর্বের ওষুধ চলবে**
মাঝারি	নিউমোনিয়া	৬.১-৭.৮	৭.৮-১০.০		ইনসুলিন (চামড়ার নিচে)
জটিল	জটিল ধরনের নিউমোনিয়া, সেপসিস, এআরডিএস, সেপটিক শক			৭.৮-১০	আইভি (শিরায়) ইনসুলিন ইনফিউসন
**SGLT-2 গ্রুপের মুখে খাবার ওষুধটি খাওয়ার ব্যাপারে সর্তকতা অবলম্বন করা এবং দ্রুত আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করা					

ডায়াবেটিস ও গর্ভাবস্থা

- গর্ভবতী নারী বিশেষ করে যাদের ডায়াবেটিস আছে বা গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্তদের কোভিড-১৯ এর জন্য প্রযোজ্য সকল নিয়মাবলী মেনে চলা।
- রুটিন-মাফিক প্রসব-পূর্ব চেক-আপের জন্য গাইনোকোলজিস্ট-এর কাছে এবং ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ও সেবা গ্রহণ করা।
- প্রসবের সময় গাইনোকোলজিস্ট-এর পরামর্শ নেয়া এবং নির্ধারিত হাসপাতালে যোগাযোগ করা।

উচ্চ রক্তচাপ

- অনিয়ন্ত্রিত রক্তচাপ এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে কোভিড-১৯ জনিত জটিলতা বেশি দেখা যায়।
- উচ্চ রক্তচাপ চিকিৎসায় ব্যবহৃত ওষুধ বিশেষ করে এসিই-ইনহিবিটর (র‍্যামিপ্রিল, পেরিন্ডোপ্রিল, ইরালাপ্রিল) ও এআরবি (লোসার্টান, অলমিসার্টান, টেলমিসার্টান, ভালসার্টান) জাতীয় ওষুধ ব্যবহারে কোন বাধা নেই।
- অনিয়ন্ত্রিত রক্তচাপে আক্রান্তদের ব্যথানাশক ও নাকের ড্রপ (decongestants) ব্যবহারে সর্তক হওয়া।
- যারা ইতিমধ্যে স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধ, জন্মনিয়ন্ত্রন বড়ি, মানসিক রোগ চিকিৎসায় ব্যবহৃত ওষুধ খান, তাদের রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে আছে কিনা পরীক্ষা করে দেখা।

রেফারেন্স

১. কোভিড-১৯ গাইডলাইন, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা
২. কোভিড-১৯ গাইডলাইন, রোগতত্ত্ব, রোগ নিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা ইনস্টিটিউট (আইইডিসিআর), গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
৩. ন্যাশনাল গাইডলাইনস্ অন ক্লিনিক্যাল ম্যানেজমেন্ট অফ করোনা ভাইরাস ডিজীজ্, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
৪. ডায়াবেটিস কেয়ার বাডাস গাইডলাইন ২০১৯, বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি
৫. কোভিড-১৯ ও সিক ডে ম্যানেজমেন্ট, ইন্টারন্যাশনাল ডায়াবেটিস ফেডারেশন
৬. কোভিড-১৯ গাইডলাইন, ইন্টারন্যাশনাল সোসাইটি অফ হাইপারটেনশন
৭. কোভিড-১৯ গাইডলাইন, দ্যা অবস্‌টেট্রিক্যাল এন্ড গাইনোকলিজিক্যাল সোসাইটি অফ বাংলাদেশ

কোভিড-১৯ ও ডায়াবেটিস সম্পর্কে সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি
এবং নন কমিউনিকেবল ডিজিজ কন্ট্রোল প্রোগ্রাম, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এর যৌথ প্রয়াস