বৈজ্ঞানিক সমীক্ষার কেন্দ্রসমূহ

১. বারডেম মহিলা ও শিশু হাসপাতাল
১/এ, ইব্রাহিম স্মরণি, সেগুন বাগিচা, ঢাকা- ১০০০

২. বিআইএইচএস জেনারেল হাসপাতাল
১২৫/১, দারুস সালাম, মিরপুর-১, ঢাকা- ১২১৬
ফোন: ৮০৩৫৫০১-০৭, ০১৭৮৩৯১৭১৫১

৩. শহীদ খালেক ইব্রাহিম জেনারেল হাসপাতাল
৪/১ র‍্যাংকিন স্ট্রিট, ওয়ারী, ঢাকা; ফোন: ৪৭১১৫৪১০

৪. মহিলা ও শিশু হাসপাতাল, উত্তরা
প্লট- ৩০, সেক্টর- ৮, হাসপাতাল রোড, উত্তরা- ১২৩০
ফোন: ৪৪৮৯১১০-০৪

৫. চট্টগ্রাম ডায়াবেটিক সমিতি
জাকির হোসেন রোড, খুলসী, চট্টগ্রাম-৪১০০
ফোন: ২২৩৩, ৪৪৬৬৪৩৫-৭, ০১৮৪৪০৪১১৪০

৬. চাঁদপুর ডায়াবেটিক সমিতি
কুমিল্লা রোড, চাঁদপুর- ৩৬০০
ফোন: ০২৩৩৪৪৮৭৭৯০, ০১৭১১-৪৭৫৯৭১

৭. দিনাজপুর ডায়াবেটিক সমিতি
ব্লক নং- ০১, উপশহর, দিনাজপুর- ৫২০০
ফোন: ০১৩২৪-২৫৮৩৭৩, ০১৭২০-১৮২৮২১

৮. সিলেট ডায়াবেটিক সমিতি
পুরান লেন, জিন্দাবাজার, সিলেট; ফোন: ০২৯৯৬৬৩৩৫১৬

৯. বগুড়া ডায়াবেটিক সমিতি
নবাব বাড়ি রোড, বগুড়া; ফোন: ০২৫৮৯৯০৩৬৩৩

১০. রাজশাহী ডায়াবেটিক সমিতি
ঝাউতলা, লক্ষীপুর, রাজশাহী- ৬০০০; ফোন: ০৭২১৭৭৪২৩৭, ৮১২৪০৫

প্রতিটি সেন্টারে ৮০ জন এই বৈজ্ঞানিক সমীক্ষায় বিনামূল্যে সেবা পাবে

সুস্থ মা • সুস্থ শিশু • সমৃদ্ধ দেশ

বৈজ্ঞানিক সমীক্ষাকালীন সেবাসমূহ

১. গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা

রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা (খালি পেটে এবং গ্লুকোজ খাওয়ার ২ ঘন্টা পর), এইচবিএ১সি (HbA1c), রক্তের চর্বির পরীক্ষা (Lipid Profiles), হিমোগ্লোবিন (Hb%), ব্লাড গ্রুপিং (Blood Group), প্রস্রাব পরীক্ষা (Urine RME).

২. গর্ভকালীন সময়

- **৬-১৪ সপ্তাহ:** রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা (খালি পেটে এবং গ্লুকোজ খাওয়ার ২ ঘন্টা পর), এইচবিএ১সি (HbA1c), রক্তের চর্বির পরীক্ষা (Lipid Profiles), প্রস্রাব পরীক্ষা (Urine RME), আল্ট্রাসনোগ্রাম (Ultrasonogram).
- **২৪-২৮ সপ্তাহ:** রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা (খালি পেটে এবং গ্লুকোজ খাওয়ার ২ ঘন্টা পর)
- **৩২-৩৬ সপ্তাহ:** রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা (খালি পেটে এবং গ্লুকোজ খাওয়ার ২ ঘন্টা পর)

৩. সন্তান প্রসবের পর

- **৬ সপ্তাহ পর:** রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা (খালি পেটে এবং গ্লুকোজ খাওয়ার ২ ঘন্টা পর), এইচবিএ১সি (HbA1c), রক্তের চর্বির পরীক্ষা (Lipid Profiles), প্রস্রাব পরীক্ষা(Urine RME).
- **এক বছর পর:** রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা (খালি পেটে এবং গ্লুকোজ খাওয়ার ২ ঘন্টা পর), এইচবিএ১সি (HbA1c), রক্তের চর্বির পরীক্ষা (Lipid Profiles), প্রস্রাব পরীক্ষা (Urine RME).

বিদ্র: সন্তান প্রসবকালীন সেবা এই বৈজ্ঞানিক সমীক্ষার অন্তর্ভুক্ত নয়

বিস্তারিত তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন

সেন্টার ফর গ্লোবাল হেলথ রিসার্চ, বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি
৩য় তলা, বিশেষজ্ঞ চেম্বার কমপ্লেক্স (পুরাতন)
১২২ কাজী নজরুল ইসলাম এভিনিউ, শাহবাগ, ঢাকা
মোবাইল: ০১৭০৫ ৩৬০২৬৮, ০১৮৯১ ৭৬৬৪১৭
cghr-badas.org; cghr@dab-bd.org

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবার মাধ্যমে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস প্রতিরোধে বৈজ্ঞানিক সমীক্ষা

সকল গর্ভধারণ হোক পরিকল্পিত

নন কমিউনিকেবল ডিজিজ কন্ট্রোল প্রোগ্রাম,স্বাস্থ্য অধিদপ্তর ও সেন্টার ফর গ্লোবাল হেলথ রিসার্চ, বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি-এর যৌথ প্রয়াস

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা

মা ও শিশুর সু-স্বাস্থ্যের জন্য গর্ভধারণের পূর্বে সন্তান জন্মদানে সক্ষম নারীকে যে সেবা দেয়া হয় তাকেই গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা বলা হয়ে থাকে।

জানা প্রয়োজন

- বাংলাদেশে প্রায় ৫০ শতাংশ গর্ভধারণ অপরিকল্পিত এবং প্রায় ৭৫ শতাংশ গর্ভবতী মহিলা প্রসব-পূর্ব সেবা থেকে বঞ্চিত।
- মহিলারা মূলত ৫টি প্রধান কারণে গর্ভাবস্থায় ও সন্তান প্রসবের সময় মারা যায়। এগুলো হলো- অতিরিক্ত রক্তপাত/রক্তশূন্যতা, জীবানুঘটিত সংক্রমণ, বিপজ্জনক গর্ভপাত, উচ্চ-রক্তচাপজনিত জটিলতা (প্রি-একলাম্পশিয়া এবং একলাম্পশিয়া) এবং রোগজনিত জটিলতা (যেমন- হৃদরোগ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি)।

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবার ইতিবাচক প্রভাবসমূহ

- অপরিকল্পিত গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে
- গর্ভকালীন এবং প্রসবকালীন জটিলতা প্রতিরোধ করে
- মা ও সন্তানের মৃত্যুর ঝুঁকি কমায় ও সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করে
- মা ও সন্তানের ভবিষ্যত টাইপ-২ ডায়াবেটিস, গর্ভকালীন ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমিয়ে দেয়।

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবায় অন্তর্ভুক্ত বিষয়সমূহ

- পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করা
- স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণে আগ্রহী করা
- শারীরিক শ্রম ও ব্যায়ামের অভ্যাস তৈরি করা
- প্রয়োজনীয় টিকা নেয়া
- রক্তের গ্রুপ জানা
- অপুষ্টি/ ওজনাধিক্য ও স্থূলতা, রক্তস্বল্পতা, ডায়াবেটিস ও প্রি-ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, প্রস্রাবে আমিষের উপস্থিতি, মূত্রনালির সংক্রমণ ইত্যাদি সনাক্ত ও এর প্রতিকার করা

কারা এই সেবাটি নিতে পারবেন

- যাদের বয়স ১৮-৪০ বছর
- যারা আগামী ৬ মাসের মধ্যে গর্ভধারণ পরিকল্পনা করছেন
- যারা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত নন

সেবাসমূহ

- বৈজ্ঞানিক সমীক্ষার সাথে অন্তর্ভুক্ত সকল পরীক্ষা-নিরীক্ষা ও চিকিৎসা পরামর্শ বিনামূল্যে প্রদান করা হয়
- বৈজ্ঞানিক সমীক্ষার সময়কাল: ৩ বছর
  - গর্ভধারণের পূর্বে
  - গর্ভকালীন সময়
  - সন্তান প্রসবের পর ১ বছর পর্যন্ত

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

গর্ভধারণের পর যদি রক্তের গ্লুকোজ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পাওয়া যায় তবে সে অবস্থাকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বলে। এ সময়ে ডায়াবেটিস খুব ভালভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা মা এবং গর্ভস্থ শিশুর সুস্থ বিকাশের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

তথ্যসমূহ

- বর্তমান বিশ্বে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্তের হার ১-২৮ শতাংশ। দক্ষিণ এশিয়ার মহিলাদের মধ্যে এ হার সবচেয়ে বেশি (২৫ শতাংশ)।
- বর্তমানে বাংলাদেশে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস আক্রান্তের হার ৬-১৪ শতাংশ।
- গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মহিলাদের মধ্যে ৬৫ শতাংশের পরবর্তী গর্ভধারণের সময়ে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস দেখা দেয়।
- যে সব মহিলার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস দেখা যায় তাদের পরবর্তীকালে টাইপ-২ ডায়াবেটিস হবার ঝুঁকি অনেক বেশি (প্রতি ১০ বছরে প্রায় ৫০ শতাংশ)।
- যে সব মায়ের গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ছিল তাদের শিশুদেরও পরবর্তী সময়ে টাইপ-২ ডায়াবেটিস হবার ঝুঁকি অনেক বেশি।

ঝুঁকিসমূহ

- বয়স ২৫ বছর বা বেশি
- পরিবারের অন্য কারো ডায়াবেটিস থাকলে
- ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি (বিএমআই ২৩ বা তার বেশি)
- যারা ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রমের কোনো কাজ করেন না
- আগের গর্ভধারণের সময় বিশেষ কিছু জটিলতা যেমন- গর্ভপাত, বড় বাচ্চা বা মৃত বাচ্চা প্রসবের ইতিহাস থাকলে
- আগে জিডিএম, আইএফজি বা আইজিটির ইতিহাস থাকলে

সনাক্তকরণ

- যাদের ঝুঁকি বেশি তাদের গর্ভধারণের ১২-১৪ সপ্তাহে, অথবা তারও আগে একবার রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে এবং তখন ডায়াবেটিস ধরা না পড়লে গর্ভধারণের ২৪-২৮ সপ্তাহে আবার রক্ত পরীক্ষা করতে হবে।
- যাদের ঝুঁকি কম তাদের গর্ভধারণের ২৪-২৮ সপ্তাহে পরীক্ষা করতে হবে।
- সকালে খালি পেটে (রাতে খাওয়ার ৮-১৪ ঘন্টা পর) এবং ৭৫ গ্রাম গ্লুকোজ ২৫০-৩০০ মিলিলিটার পানিতে মিশিয়ে খাওয়ার ২ ঘন্টা পর রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে
  - খালি পেটে: ৫.১ মিলিমোল/লিটার ও তার বেশি
  - ২ ঘন্টা পর: ৮.৫ মিলিমোল/লিটার ও তার বেশি

নিয়ন্ত্রণের আদর্শ মাত্রা

- খালি পেটে (সকাল, দুপুর, রাতের খাবার আগে): ৫.৩ মিলিমোল/ লিটার
- খাওয়ার ২ ঘন্টা পর (সকাল, দুপুর, রাতের খাবার পর): ৬.৭ মিলিমোল/ লিটার
- রক্তচাপ: ১৩০/৮০ নিচে

জটিলতা

১. মায়ের জটিলতা

- গর্ভপাত বা অ্যাবোরশন
- গর্ভস্থ শিশুর মৃত্যু
- প্রি-এক্লাম্পশিয়া, এক্লাম্পশিয়া (খিঁচুনি)
- জরায়ুতে পানি বেড়ে যাওয়া
- সময়ের আগে সন্তান প্রসব

২. শিশুর জটিলতা

ক. গর্ভস্থ শিশুর সমস্যা
  - জন্মগত ত্রুটি- যেমন হৃদরোগ, বিকলাঙ্গ
  - অত্যন্ত কম বা বেশি ওজনের শিশু
  - অপরিণত শিশুর জন্ম

খ. জন্ম পরবর্তী সমস্যা
  - হাইপোগ্লাইসেমিয়া বা রক্তের গ্লুকোজ অত্যধিক কমে যাওয়া জন্ডিস, শ্বাসকষ্ট, খিঁচুনি ইত্যাদি

করণীয়

- পরিমাণমত সুষম খাবার খাওয়া
- হালকা ব্যায়াম করা
- গর্ভধারণের আগে এবং গর্ভকালীন অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করা
- নিয়মিত রক্তচাপ ও রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করা
- প্রয়োজনে নিয়ম অনুযায়ী ইনসুলিন গ্রহণ করা
- প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর আবার রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করে ডায়াবেটিস আছে কিনা নিশ্চিত হওয়া
- গর্ভকালীন ডায়াবেটিস পরবর্তীকালে টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে, তাই তাদেরকে নিয়মিত পরীক্ষা এবং প্রতিরোধ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।