

তারিখ:
 নাম: বয়স:

Visit: 1 (০ মাস)

ব্লাডসুগার খালিপেটে: খাওয়ার ২ঘন্টা পর:
 HbA₁C:
 Chol: Tg:
 HDL: LDL:
 ECG: Eye:
 Rx

Visit: 1 (৪র্থ মাস)

ব্লাডসুগার খালিপেটে: খাওয়ার ২ঘন্টা পর:
 HbA₁C:
 Chol: Tg:
 HDL: LDL:
 ECG: Eye:
 Rx

Visit: 1 (১২ মাস)

ব্লাডসুগার খালিপেটে: খাওয়ার ২ঘন্টা পর:
 HbA₁C:
 Chol: Tg:
 HDL: LDL:
 ECG: Eye:
 Rx

পরিবারে ডায়াবেটিস

বয়স



ঝুঁকির কারণ

ডায়াবেটিসের উপসর্গ



খাদ্যাভ্যাস

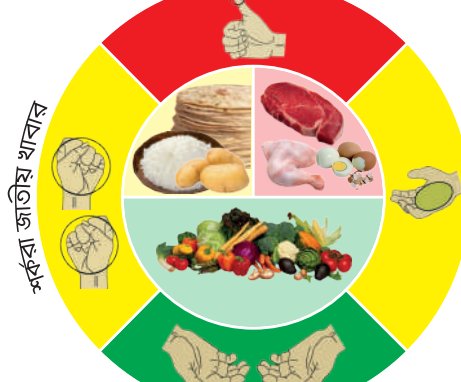
বাড়তি ওজন

শারিরীক পরিশ্রমে অনিহা

বার বার প্রস্রাব করা

শারিরীক দুর্বলতা

চরি জাতীয় খাবার



শাক-সব্জি জাতীয় খাবার



বর্জন করুন

পরিমিত পরিমাণ

খেতে বাধা নেই



এড়িয়ে চলতে হবে



নিয়মিত করতে হবে

সেন্টার ফর গ্লোবাল হেলথ রিসার্চ, বাডাস। যোগাযোগ : ০১৭ ০৫৩৬ ০২৬৮

রুম-২৩৩, বারডেম জেনারেল হাসপাতাল, ১২২ কাজী নজরুল ইসলাম এভিনিউ, শাহবাগ, ঢাকা-১০০০



ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ কর্মসূচি

জানতে হবে

জানাতে হবে



ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ সম্পর্কে সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি ও নন কমিউনিকেশনাল ডিজিজ কন্ট্রোল প্রোগ্রাম, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার-এর যৌথ প্রয়াস

জানাতে হবে



ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রেখে এর জটিলতাপুলো প্রতিরোধ করুন

[illegible]