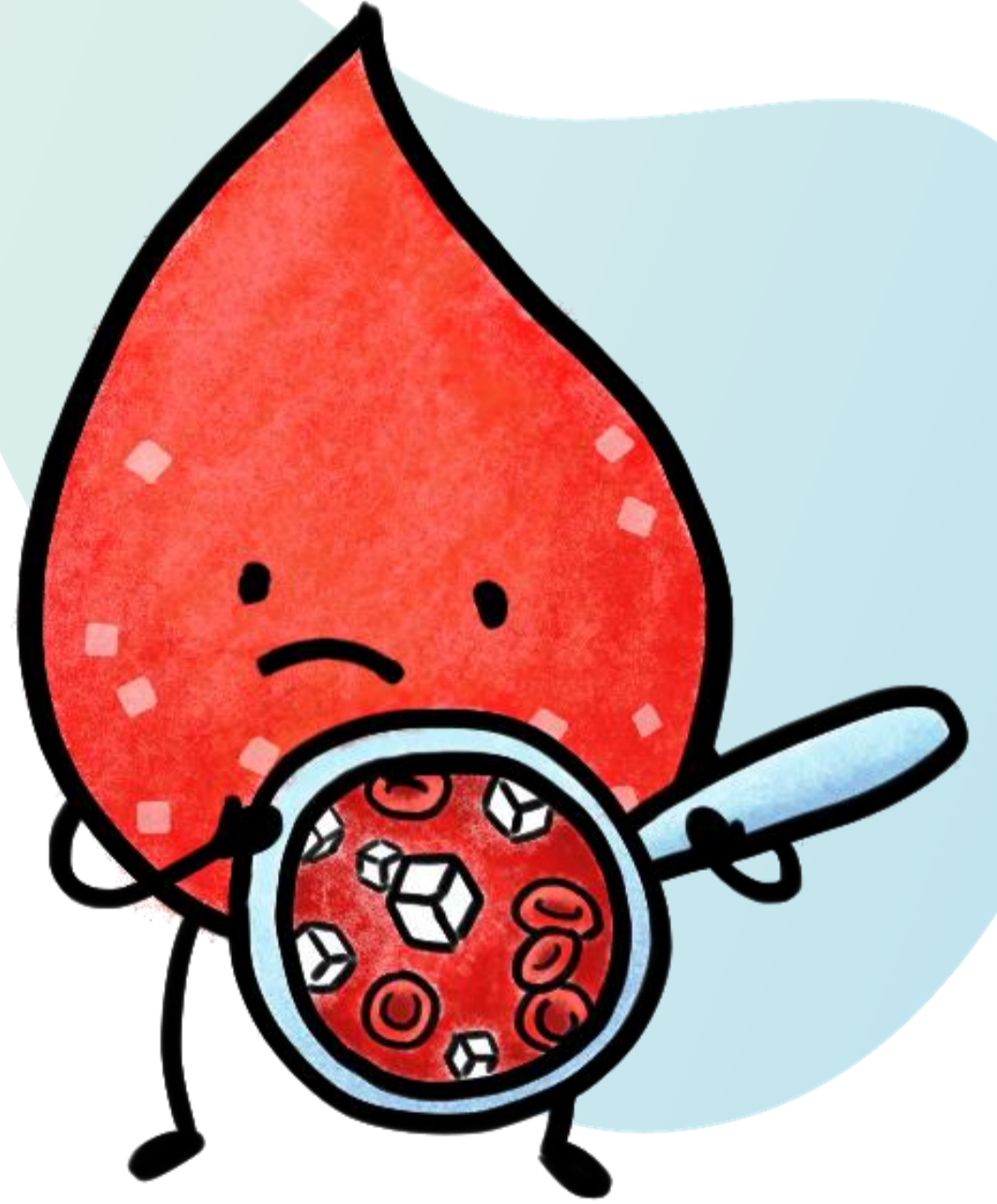


স্বাস্থ্যবান থাকার নিয়মাবলী

ডায়াবেটিস কি?

এটি একটি দীর্ঘস্থায়ী শারীরিক অবস্থা যা আপনার শরীরে উপস্থিত চিনিকে ভেঙে ফেলার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে। এর মানে, আপনার রক্তে প্রচুর চিনি থাকে যায়।

যদি চিকিত্সা না করা হয়, তবে ডায়াবেটিস রক্তনালীগুলির ক্ষতি করে, যা হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক এবং কিডনি, চোখ, পা এবং স্নায়ুর সমস্যা করতে পারে।



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

স্বাস্থ্যবান থাকার নিয়মাবলী

আমার ডায়াবেটিস আছে কিনা আমি কিভাবে জানব?

ডায়াবেটিসের সাধারণ লক্ষণগুলির হচ্ছে:



অত্যধিক প্রস্রাব



তৃষ্ণা



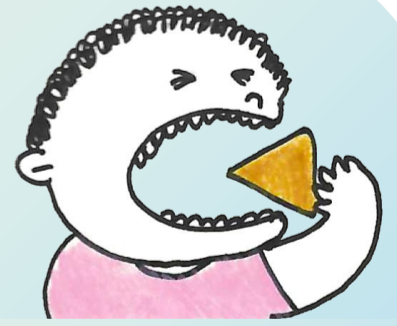
ব্যথাহীন ওজন কমা



ক্লান্তি



মাথা ঘোরা



অত্যধিক ক্ষুধা

যদি তোমার ডাইবেটিস থাকে বা সন্দেহ করো যে আছে, তাহলে ডাক্তার দেখাও। মেডিকেল এ যাও, আরও যাও যদি তোমার চাকরি দাতা তোমাকে প্রাথমিক পরিচর্যা পরিকল্পনাতে ভর্তি করিয়ে থাকে। তোমার সবচেয়ে কাছের মেডিকেল সেন্টার এবং তার ঠিকানা [এখানে](#) দেখো।

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

স্বাস্থ্যবান থাকার নিয়মাবলী

ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করুন!

ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কমাতে এই সহজ পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন!



স্বাস্থ্যকর খাবার খান।



চিনিযুক্ত পানীয়ের পরিবর্তে
পানি পান করুন।



অ্যালকোহল এবং ধূমপান
ছেড়ে দিন বা কমিয়ে দিন।



ব্যায়াম করতে হবে যেমন
হাটা, হাল্কা দৌড়ানো বা
সিঁড়ি দিয়ে উঠা।



শস্য আ আঁশ জাতীয় খাবার
খেতে হবে যেমন, মূগের ডাল,
বাদাম, গমের বিস্কুট বা দই।

Proudly presented by:



সূত্র:

1. "Let's beat Diabetes". HealthHub.