

হাঁটা প্রতিটি পদক্ষেপ মূল্যবান

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্যের জন্য একটি সেরা উপায় হল সক্রিয় থাকা। সক্রিয় থাকার একটি সহজ ও নিরাপদ উপায় হল যখন সম্ভব হাঁটা।

বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে দিনে **30** মিনিট বা তার বেশি হাঁটা ভালো। কিন্তু আমাদের মধ্যে অনেকেরই, হাঁটার সময় বের করা কঠিন হতে পারে। হাল ছাড়বেন না! এমনকি অল্প কিছুক্ষণ হাঁটাও আপনার ক্ষেত্রে ভালো হতে পারে।



এখানে হাঁটার কিছু সহজ, নিরাপদ উপায় দেয়া রয়েছে যা যে কোনও বয়সের যে কেউ করতে পারে:

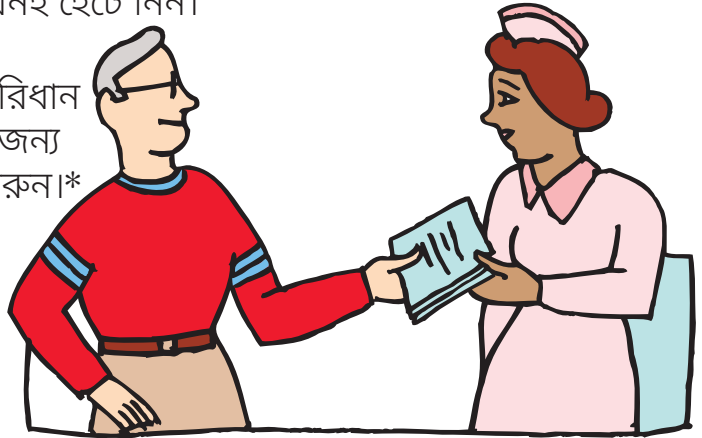
- লিফট ব্যবহার না করে সিঁড়ি ব্যবহার করুন।
- কফি বিরতির সময় কিছুক্ষণ হেঁটে নিন।
- ফোনে কথা বলার সময় পায়চারি করুন।



- যেখানে যাচ্ছেন সেখান থেকে কিছু দূরে গাড়ি পার্ক করে হেঁটে যান।
- আপনার স্টপেজের আগে বাস বা ট্রেন থেকে নেমে যান ও হাঁটুন
- যখনই আপনাকে **10** মিনিটের বেশি দাঁড়াতে হবে তখনই হেঁটে নিন।

হাঁটার সময় আরামদায়ক জুতা ও মোজা পরিধান করুন। কোনও সমস্যা হয়েছে কিনা দেখার জন্য হাঁটার আগে ও পরে আপনার পা পরীক্ষা করুন।*

আপনার ডায়াবেটিস কেয়ার ভিজিটে আপনি কত ঘনঘন হাঁটেন, কখন হাঁটেন এবং কতক্ষণ হাঁটেন তার একটি রেকর্ড বা ডাইরি নিয়ে আসুন।



আপনার ডাক্তার ও ডায়াবেটিস শিক্ষাবিদ আপনার হাঁটার সঠিক পরিকল্পনা বেছে নিতে সাহায্য করবে। হাঁটা আপনার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ করতে, সুস্থ থাকতে এবং জীবন উপভোগ করতে সাহায্য করতে পারে। মনে রাখবেন, প্রতিটি পদক্ষেপ মূল্যবান! তাই, আসুন হাঁটা যাক।

* যদি আপনার পায়ে কালশিটে হয়ে যায়, ব্যথা করে বা অন্য কোনও সমস্যা দেখা যায় তাহলে আপনার ডাক্তারকে বা হেল্থ ক্লিনিকে কল করুন। অপেক্ষা করবেন না।