

দেশী রাঙা হাট মানে সুস্থ হাট

দক্ষিণ এশীয় আমেরিকান:

জনসংখ্যার থেকে 4 গুণ বেশী হাটের রোগের ঝুঁকি থাকে  
মাদা চামড়ার লোকেদের থেকে এদের হাটের রোগে মৃত্যুর সংখ্যা বেশী  
অন্যান্য জাতির লোকেদের থেকে 3 থেকে 5 গুণ বেশী হাটের রোগের ঝুঁকি থাকে



# হাট ওকে সুস্থ

কেন দক্ষিণ এশীয়দের  
বেশী ঝুঁকি থাকে:

- পেটের বেশী স্থূলতা
- ইনসুলিন প্রতিরোধ
- বংশ এবং পরিবেশগত  
প্রভাব

বিশেষ করে দক্ষিণ এশীয়দের  
শরীরে ফ্যাটের পরিমাণ খুব  
বেশী থাকে এবং পেট স্থূল হওয়ার  
প্রবণতা বেশী থাকে, যার কারণে  
তাদের টাইপ 2 ডায়াবেটিস এবং  
কার্ডিওভাসকুলার রোগ  
হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

রাতে ডায়াপার ব্যবহার করুন

<<< মাল বহনকারী >>>

দক্ষিণ এশীয়রা কিভাবে ঝুঁকি কমাতে পারে:

- রোগী ও স্বাস্থ্য সেবা পেশাদারদের শিক্ষা দিন
- স্বাস্থ্যকর জীবনধারা
- ঝুঁকির পূর্ব উপসর্গ
- টার্গেটেড ফার্মাকোলজিকাল থেরাপি