

# ذیابیطس کے ساتھ اچھی زندگی گزاریں

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS



# ذیابیطس کیا ہے؟

خون میں شوگر کی بہت زیادہ مقدار ہو تو ذیابیطس پیدا ہوتا ہے۔ آپ کے خون میں شوگر پر قابو رکھنے میں مدد کے لیے آپ کا جسم انسولین نامی ہارمون استعمال کرتا ہے۔ ذیابیطس کے شکار افراد کے جسم میں یا تو انسولین کی تعداد کافی نہیں ہے یا وہ انسولین کا موثر استعمال کرنے سے قاصر ہیں۔

دو اقسام کے ذیابیطس پائے جاتے ہیں:

**ٹائپ 1** آپ کے جسم میں انسولین کی پیدائش نہیں ہے۔

**ٹائپ 2** آپ کے جسم میں انسولین کی پیدائش کافی نہیں ہے یا آپ کا جسم اسے آپ کے شوگر پر قابو پانے کے لیے ٹھیک طریقے سے استعمال نہیں کر رہا ہے۔  
ذیابیطس کے شکار زیادہ تر بالغ افراد کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہوتا ہے۔

## ذیابیطس کے کیا نشانات یا علامات ہیں؟

ذیابیطس کے شکار کئی افراد میں کوئی علامات سامنے نہیں آتی ہیں۔ دیگر افراد میں علامات وقت کے ساتھ ساتھ آہستہ آہستہ بڑھ سکتے ہیں یا وہ اتنے ہلکے ہو سکتے ہیں کہ وہ توجہ نہیں پاتے ہیں۔ چند عام علامات میں درج ذیل شامل ہیں:

## ذیابیطس کن صحت

کے مسائل کی وجہ بن سکتا ہے؟

ذیابیطس کے شکار افراد میں مندرجہ ذیل کا خدشہ بڑھ جاتا ہے:

+ امراض قلب

+ سٹروک

+ آنکھوں کے امراض

+ گردے کے امراض

+ جسم کے نچلے حصے، جیسے کہ پاؤں یا پاؤں کی کو عمل جراحی سے کاٹنا

زیادہ پیشاب آنا

ایسے زخم جنہیں ٹھیک ہونے میں بہت دیر لگے

بہت زیادہ تھکن محسوس کرنا



معمول سے زیادہ بھوک یا پیاس لگانا

دھندلی نظر

باتھوں یا پیر میں جھنجھنی، درد، یا احساس ختم ہونا



## میں اپنے ذیابیطس پر قابو پانے کے لئے کیا کرسکتا یا کرسکتی ہوں؟

ذیابیطس کا کوئی علاج موجود نہیں ہے، لیکن آپ ذیابیطس کا شکار ہونے کے باوجود بھی لمبی اور صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔ آپ کو تین چیزیں کرنے کی ضرورت ہے:

# 1

### صحت مند رہنے کے لیے باقاعدہ نگہداشت حاصل کریں

- + اپنے صحت کے مطابق ذیابیطس کی نگہداشت کا منصوبہ حاصل کرنے کے لئے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ اپنے تمام اپوائنٹمنٹس کے لئے ضرور آئیں۔
- + اپنا موجود A1C اور اپنے لئے سب سے صحت مند A1C کے متعلق معلوم کریں۔
- + اپنی ادویات کے ساتھ مسائل کی صورت میں اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔



# 3

فعال رہیں اور صحت مندانہ وزن برقرار رکھیں۔

ہفتے کے زیادہ تر دن 30 منٹ سے زیادہ تک فعال رہیں۔ دن میں زیادہ حرکت کرنے کے طریقہ کار ڈھونڈیں:

- + بس یا ٹرین سے ایک سٹاپ پہلے اتر کر باقی راستہ پیڈل چلیں
- + لفٹ کے بجائے سیڑھیوں کا استعمال کریں۔
- + آپ کو جب بھی سہولت ہو، جیسے کہ دوپہر یا رات کے کھانے کے بعد، کچھ دیر تک چہل قدمی کریں۔



# 2

صحت بخش کھانے کھائیں

مندرجہ ذیل کا استعمال زیادہ کریں:

مندرجہ ذیل کا استعمال کم کریں:

- + سبزیاں اور پھل
- + لین پروٹین، جیسے کہ چکن، مچھلی، یا انڈے
- + بول گرین، جیسے کہ بھورے چاول یا بول گرین بریڈ
- + پراسیسڈ میٹس، جیسے کہ سوسیج، بیکن، یا کولڈ کٹس
- + سفید چاول، میٹھا، تلے ہوئے کھانے، اور سفید آٹے سے بنے ہوئے کھانے
- + چینی سے بھرپور مشروب، جیسے کہ سوڈا، جوس اور جنجر ایل

اپنے لئے بہترین غذا کے منصوبے کے لئے اپنی نگہداشت کی ٹیم سے بات کریں۔



## اپنے ذیابیطس پر قابو پائیں:



+ سوڈا اور جوس کے بجائے پانی یا سیلٹزر پئیں۔ اپنے گلاس کو اور بھی تازہ دم ہونے کے لیے لیموں یا کھیرے کے سلائس ڈالیں۔



+ دوپہر یا رات کے کھانے میں اپنی آدھی پلیٹ اپنی پسندیدہ سبزیوں یا سالاد سے بھریں۔



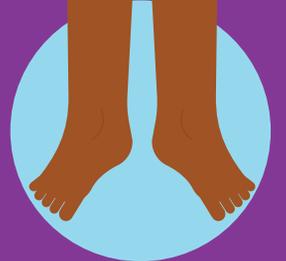
+ اپنے خون کے شوگر کی جانچ پڑتال کریں۔ اپنی نگہداشت کی ٹیم سے اپنے خون کے شوگر کے نتائج کے بارے میں بات کریں۔ اپنے ایوانٹمنٹ پر اپنے خون کے شوگر کے ٹیسٹ کے نتائج ساتھ لائیں۔



+ اگر آپ اپنا شوگر کم کرنے کے لئے دوائیں کھا رہے ہیں، تو انہیں روز کھائیں۔ اپنی ادویات کے متعلق سوالات یا خدشات کے سلسلے میں اپنی نگہداشت کی ٹیم سے بات کریں۔



+ اپنی آنکھیں چیک کروائیں۔ آپ کو سال میں ایک دفعہ اپنی آنکھیں چیک کروانی چاہئیں۔ اپنی آنکھیں چیک کروانے کے لئے ایوانٹمنٹ حاصل کرنے کے لئے اپنی نگہداشت کی ٹیم کو کال کریں۔



+ اپنے پاؤں چیک کروائیں۔ اپنی نگہداشت کی ٹیم سے اپنے پاؤں چیک کروانے کے طریقہ کار کے متعلق بات کریں۔

اپنے محلے میں ڈاکٹر تلاش کرنے یا ذیابیطس کے متعلق مزید معلومات حاصل کرنے کے لئے یہاں تشریف لائیں [nychealthandhospitals.org/diabetes](http://nychealthandhospitals.org/diabetes)

صحت سے بھر پور زندگی جیئیں۔

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

اپوائنٹمنٹ حاصل کرنے کے لئے کال کریں۔

**1-844-NYC-4NYC**



رابطہ میں رہیں۔ ہمیں فالو کریں۔