

ذیابیطس کیوں ضروری ہے؟

ذیابیطس ایک اہم بیماری ہے جو دنیا میں وبائی شکل میں بڑھ رہی ہے۔ ہمارے ملک میں ذیابیطس کا پھیلاؤ بھی بہت زیادہ ہے۔ بیماری کے آغاز سے پہلے، ذیابیطس (10-15 سال) کی ایک غیر علامتی اویکت مدت ہوتی ہے۔

ذیابیطس میں بلڈ شوگر کو اچھی طرح سے کنٹرول کرنے میں ناکامی چھوٹے رگوں کی ساخت کی خرابی گردے اور آنکھوں کے امراض، قلبی امراض، اعصابی کا باعث بنتی ہے۔ یہ چوٹ، پاؤں میں چوٹ، جنسی مسائل اور دماغی برتن کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

ذیابیطس کی علامات کیا ہیں؟

ضرورت سے زیادہ پینا، بار بار پیشاب کرنا، زیادہ کھانا، وزن میں کمی، نظر کا دھندلا پن، بار بار ہونے والا انفیکشن، خمیر کا انفیکشن

ذیابیطس کیا ہے؟

ذیابیطس، ہارمون انسولین کی عدم موجودگی یا کمی میں یہ ایک بیماری ہے جو اس وقت ہوتی ہے جب خون میں شوگر سیل کے باہر اور خون میں بڑھ جاتی ہے۔

ذیابیطس کی اقسام کیا ہیں؟

- 1: ٹائپ 1 ذیابیطس - یہ شکل زیادہ تر بچوں اور نوعمروں میں دیکھی جاتی ہے۔
- 2: ٹائپ 2 ذیابیطس - عام شکل
- 3: حمل میں ذیابیطس
- 4: دیگر بیماریوں کی وجہ سے ذیابیطس



مثالی وزن ذیابیطس میں سب سے اہم مقصد ہے۔ وزن کو باقاعدگی سے کنٹرول کیا جانا چاہئے اور پچھلے وزن سے موازنہ کرنا چاہئے۔

یہ اشاعت یورپی یونین کے مالی تعاون سے تیار کی گئی ہے۔ اس کے مشمولات صرف جمہوریہ ترکی کی وزارت صحت کی ذمہ داری ہیں اور وہ یورپی یونین کے خیالات کی عکاسی نہیں کرتی۔

مزید معلومات اور قریبی تعاون کے لیے امیگرنٹ ہیلتھ سنٹر میں آئیں۔

صحیح جگہ سے اچھی سروس

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

متوازن غذا اور
فعال زندگی کے ساتھ
ذیابیطس سے بچائیں۔



sihat |

کیا ذیابیطس سے بچنا ممکن ہے؟

مثالی وزن ذیابیطس میں سب سے اہم مقصد ہے۔ وزن کو باقاعدگی سے کنٹرول کیا جانا چاہئے اور پچھلے وزن سے موازنہ کرنا چاہئے۔

مثالی وزن کو ٹریک کرنے کے لیے ہاڈی ماس انڈیکس اور کمر کے فریم کی پیمائش کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ہاڈی ماس انڈیکس ایک قدر ہے جو کسی فرد کے جسمانی وزن (کلوگرام) کو اس کی اونچائی کے مربع سے تقسیم کر کے حاصل کی جاتی ہے۔ مردوں کے لیے کمر کا طواف 102 سینٹی میٹر یا اس سے زیادہ اور خواتین کے لیے 88 سینٹی میٹر یا اس سے زیادہ خطرہ سمجھا جاتا ہے۔

موٹاپا صحت کے بہت سے مسائل کے لیے ایک خطرہ عنصر ہے، خاص طور پر انسولین کے خلاف مزاحمت اور ٹائپ 2 ذیابیطس۔



ذیابیطس کی وجہ سے صحت کے

مسائل کیا ہیں؟

گردے کی خرابی

قلبی عوارض

دماغی عوارض

آنکھ کی خرابی

جنسی مسائل

ذیابیطس کے پاؤں

اعصابی نقصان



مناسب اور متوازن غذائیت یہ

صحت کی بنیاد ہے۔

صحت مند کھانے کے اصول

ذیابیطس کے شکار شخص میں غذائیت سے متعلق علاج کے لیے ماہر غذائیت سے مدد حاصل کرنا مناسب ہے۔

اگر ممکن ہو تو ہر کھانے میں پکی ہوئی سبزیاں اور سلاد شامل ہونا چاہیے۔

تیل اور نمک اتنا ہی لینا چاہیے جتنا ہماری ضرورت ہے اور زیادہ سے پرہیز کرنا چاہیے۔

صحت مند غذا کے لیے، سفارشات کے مطابق ہر فوڈ گروپ سے مختلف قسم کے کھانے کھائیں۔



ایک فعال زندگی صحت کی حفاظت کرتی ہے۔

- جسمانی سرگرمی/ورزش کا خون میں گلوکوز کنٹرول پر مثبت اثر پڑتا ہے،
- ہائی بلڈ پریشر کے کنٹرول کی حمایت کرتا ہے،
- خون کی چربی کو کم کرنے میں معاون ہے،
- اگر ورزش باقاعدگی سے کی جائے تو یہ دونوں طرح سے جسم میں چربی کی مجموعی تقسیم کو متاثر کرتی ہے اور پیٹ کے علاقے میں چربی کو کم کرتی ہے،
- کھوئے ہوئے وزن کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے،
- عام صحت اور دماغی صحت کی بہتری میں معاون ہے،
- یہ زندگی کے معیار کو مثبت طور پر متاثر کرتا ہے۔

مناسب جسمانی سرگرمی کیسی ہونی

چاہیے؟

- اسے ہفتے میں تین یا پانچ بار کرنا چاہیے، دن میں 30-45 منٹ، 48 گھنٹے سے زیادہ وقفہ نہیں،
- یہ ہلکی شدت سے شروع ہونا چاہئے، آہستہ آہستہ اعتدال پسند شدت میں ترقی کرنا چاہئے،
- منٹ وارم اپ حرکت کے ساتھ شروع ہونا چاہئے، 10-15،
- اسے مناسب رفتار سے ۰۲-۰۳ منٹ تک جاری رکھنا چاہیے،
- اسے ۰۱-۰۱ منٹ کی کول-ڈاؤن مشقوں کے ساتھ ختم کرنا چاہیے۔

ذیابیطس کے مریضوں میں جسمانی سرگرمی سے پہلے اور دوران

غور کرنے کے مسائل ہیں

- ورزش کی قسم، شدت، مدت کا تعین فرد کے مطابق ہونا چاہیے۔
- جسمانی سرگرمی/ورزش کے لحاظ سے ذیابیطس والے شخص کی انفرادی خصوصیات اور خطرے کے عوامل کا تعین کیا جاتا ہے۔
- کسی بھی صورت میں، احتیاط کے طور پر، جسمانی سرگرمی کے دوران کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل خوراک (جیسے شوگر کیوبز، پھلوں کا رس وغیرہ) دستیاب ہونا چاہیے۔
- ذیابیطس کے شکار افراد کو جسمانی سرگرمی/ورزش سے پہلے، دوران یا بعد میں خون میں گلوکوز کی پیمائش کر کے خون میں گلوکوز پر جسمانی سرگرمی/ورزش کے اثر کا اندازہ لگانا چاہیے۔
- 100-125 mg/dl ورزش سے پہلے محفوظ خون میں گلوکوز کے درمیان ہونا چاہیے۔
- اگر خون میں گلوکوز 100 ملی گرام/ڈی ایل سے کم ہو تو 15 گرام کاربوہائیڈریٹ کی مقدار فراہم کی جانی چاہیے۔
- اگر خون میں گلوکوز 250 ملی گرام یا اس سے زیادہ ہو تو پیشاب کیٹون ٹیسٹ کرایا جائے، اگر کیٹونز مثبت ہیں تو ورزش کو معمول پر موخر کر دینا چاہیے۔