

# ذیابیطس کے بارے میں آپکی گائیڈ

- ◀ ذیابیطس کیا ہے؟
- ◀ ٹائپ ٹو (یعنی دوسرے درجے کی)  
ذیابیطس کی روک تھام
- ◀ روک تھام کی چیک لسٹ
- ◀ ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنا
- ◀ پیچیدگیاں
- ◀ جاننے کے لئے اصطلاحات
- ◀ ذرائع



پبلک ہیلتھ میں رہنمائی، شراکت، اختراع اور عمل کے ساتھ کینیڈینز کی صحت کی نشوونما اور تحفظ کرنا۔

—پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا

پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا

گزارش کرنے پر یہ اشاعت متبادل ڈھانچوں میں دستیاب کی جاسکتی ہے۔

Également disponible en français sous le titre : Votre guide sur le diabete

یہ اشاعت درخواست پر دستیاب ہے۔ مہربانی کر کے: (1-800-622-6232) O-Canada 1 800 پر فون کریں یا  
سے ڈائون لوڈ کریں۔ [www.phac-aspc.ca](http://www.phac-aspc.ca)

ٹی ٹی وائی (TTY): 1-800-926-9105

© بر میجسٹی دی کوئین پین رائیٹ آف کینیڈا، 2011

چھاپھی گئی: ISBN: HP35-27/2011E کیٹیلاگ (Cat.): 978-1-100-19611-4

آن لائن: ISBN: HP35-27/2011E-PDF کیٹیلاگ (Cat.): 978-1-100-19612-1



## ذیابیطس کے بارے میں آپکی گائیڈ

- ◀ ذیابیطس تقریباً اڑھائی ملین کینیڈینز کو متاثر کرتی ہے۔ علاج کے بغیر، ذیابیطس کے نتائج کئی سخت پیچیدگیاں ہوسکتی ہیں، بشمول: دل کی بیماری، گردے کی بیماری، بینائی کا خاتمہ، اور جسم کے نچلے عضو کا کٹا جانا۔
- ◀ پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا کا تخمینہ ہے کہ اس وقت 20 سال کی عمر سے زیادہ کے کینیڈینز پری-ذیابیطس کی بیماری میں مبتلا ہیں۔ 2016 تک پری-ذیابیطس کے اضافی 1 ملین نئے کیس متوقع ہیں۔ ٹائپ ٹو ذیابیطس کے لئے پری-ذیابیطس ایک اہم خطرے کا عنصر ہے، اور اگر اس کو بغیر علاج کے چھوڑ دیا جائے تو 8 سے 10 سالوں میں پری-ذیابیطس میں مبتلا لوگوں میں آدھے سے زیادہ ٹائپ ٹو ذیابیطس کا شکار ہوجائیں گے۔
- ◀ اگرچہ ذیابیطس کا نتیجہ سخت پیچیدگیاں اور قبل از وقت موت ہوسکتی ہے، بیماری کی روک تھام یا کنٹرول کے لئے اور پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کرنے کے لئے اقدام ہیں جو لئے جاسکتے ہیں۔ اس گائیڈ کا مقصد ذیابیطس کو سمجھنے میں آپ کی مدد کرنا ہے، اس کی خاص اقسام کی کیسے روک تھام کی جاسکتی ہے اور ان کے ساتھ کیسے نیٹا جاسکتا ہے، اور اس حالت کے ساتھ کیسے زندگی گزاری جاسکتی ہے۔

### کیا آپ کو معلوم تھا؟

ہوسکتا ہے کہ آپ پری-ذیابیطس کی بیماری میں مبتلا ہوں اور یہ نہ جانتے ہوں۔ پری-ذیابیطس تب ہوتی ہے جب آپ کے خون میں شکر کی سطح اونچی ہو، لیکن اتنی اونچی نہیں کہ ذیابیطس کی تشخیص ہوسکے۔ مزید جاننے کے لئے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کے ساتھ بات کریں۔

## ذیابیطس کیا ہے؟

ذیابیطس ایک دیرینہ بیماری ہے جو انسولین کی کافی مقدار پیدا کرنے/یا انسولین کو بخوبی استعمال کرنے میں جسم کی ناقابلیت کے نتیجے میں ہوتی ہے۔ انسولین ایک ہارمون ہے جو اس چیز کا بندوبست کرتا ہے کہ گلوکوز (شکر) جسم میں کیسے سٹور یا استعمال کی جاتی ہے۔ شکر کو بطور توانائی کا ذریعہ استعمال کرنے کے لئے جسم کو انسولین کی ضرورت ہے۔

ذیابیطس کی کئی اقسام ہیں: ٹائپ 1، ٹائپ 2 اور گیسٹیشئل (حمل سے منسلک) ذیابیطس۔

## پری-ذیابیطس کیا ہے؟

پری-ذیابیطس تب ہوتی ہے جب خون میں گلوکوز (شکر) کی سطح نارمل یا معمول سے اونچی ہو، لیکن اتنی اونچی نہیں کہ ذیابیطس کی تشخیص ہوسکے۔ گلوکوز خون میں پائی جانے والی شکر کا بڑا حصہ ہے اور جسم کے لئے توانائی کا اہم ذریعہ۔

اگر اسے بغیر علاج کے چھوڑ دیا جائے تو 8 سے 10 سالوں میں پری-ذیابیطس میں مبتلا لوگوں میں آدھے سے زیادہ ٹائپ 2 ذیابیطس کا شکار ہوجائیں گے۔

پری-ذیابیطس کی روک تھام کی جاسکتی ہے، اور یہ 40 سال سے زیادہ عمر کے معمول سے زیادہ وزن کے لوگوں میں عام ترین ہے۔

صحت مندانہ طرز زندگی کے انتخاب کے ذریعہ، پری-ذیابیطس کو مینج یا کنٹرول کیا جاسکتا ہے، اور کچھ کیسز میں اسے شکست دی جاسکتی ہے۔

ٹائپ 1، ٹائپ 2 اور گیسٹیشنل (حمل سے منسلک) ذیابیطس کو سمجھنا

ٹائپ 1 ذیابیطس	ٹائپ 2 ذیابیطس (سب سے زیادہ عام)	گیسٹیشنل (حمل سے منسلک) ذیابیطس
کیا ہوتا ہے؟	◀ جسم اب انسولین پیدا نہیں کر سکتا۔	◀ حمل کے دوران ہائی بلڈ شوگر یا ہائپرگلائمیسمیا (hyperglycemia) نمودار ہوتی ہے، لیکن اکثر بچہ پیدا کرنے کے چھ ہفتوں کے اندر غائب ہوجاتی ہے۔
یہ کب ہوتی ہے؟	◀ عام طور پر بچپن یا جوانی کے اولین سالوں میں نمودار ہوتی ہے۔	◀ 40 سال سے زیادہ عمر اور معمول سے زیادہ وزن کے لوگوں میں سب سے زیادہ عام۔
اقدام	◀ صحت مندانہ طرز زندگی کا انتخاب سخت پیچیدگیوں کا خطرہ کم کر سکتا ہے۔ ◀ انسولین کی سطح کو ریگولیٹ یعنی باقاعدہ کرنے کے لئے کئی انجیکشن درکار ہوتے ہیں۔	◀ صحت مندانہ طرز زندگی کے انتخاب کے ذریعہ اسے مینج یعنی کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ ◀ خون میں گلوکوز کی سطح کو ریگولیٹ یعنی باقاعدہ کرنے کے لئے ادویات کی ضرورت ہوسکتی ہے۔
خطرات	◀ اس کے نتیجے میں کئی پیچیدگیاں ہوسکتی ہیں، بشمول: دل کی بیماری، گردے کی بیماری، بینائی کا خاتمہ اور جسم کے نچلے عضو کا کٹنا جانا۔	◀ اس کے نتیجے میں کئی پیچیدگیاں ہوسکتی ہیں، بشمول: دل کی بیماری، گردے کی بیماری، بینائی کا خاتمہ اور جسم کے نچلے عضو کا کٹنا جانا۔



## ٹائپ 2 ذیابیطس کی روک تھام

### ٹائپ 2 ذیابیطس کیا ہے؟

ٹائپ 2 ذیابیطس تب ہوتی ہے جب جسم اب کافی انسولین پیدا نہیں کرتا، یا جو انسولین یہ پیدا کرتا ہے اسے استعمال کرنے میں اسے مشکل پیش آتی ہے، جس کے نتیجے میں خون میں شکر اکھٹی ہو جاتی ہے۔

وقت کے ساتھ، یہ خون کی رگوں اور اعصاب کو نقصان پہنچاتی ہے اور اس کے نتیجے میں سخت پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں بشمول: اندھاپن، دل کی بیماری، سٹروک یعنی دماغی دھچکا، گردے کا کام کرنا چھوڑ دینا، اعصاب کو نقصان، عضو کا کاٹا جانا، اور عضو تناسل کا نرم پڑ جانا اور بے کار ہو جانا۔

ایک صحت مندانہ طرز زندگی کا انتخاب ٹائپ 2 ذیابیطس کی روک تھام یا کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اور آپ کا دل کی بیماری اور سٹروک کا خطرہ نمایاں طور پر کم کر سکتا ہے۔ یہ آپ کی مجموعی خوشحالی اور زندگی کی ماہیت میں بھی حصہ بٹا سکتا ہے۔

### کیا آپ کو معلوم تھا؟

دس میں سے نو کینیڈینز ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہیں۔ اس بیماری میں مبتلا تمام لوگوں کی تعداد کا 45 فیصد سینینرز (65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بوڑھے) ہیں، اور جیسے کینیڈا کی آبادی کا بوڑھا ہونا جاری ہے توقع ہے کہ یہ تعداد بڑھے گی۔

## کیا آپ کو معلوم تھا؟

آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہوسکتی ہے، لیکن آپ کوئی نشان یا علامات نوٹس نہ کریں۔ ذیابیطس کی روک تھام یا مینیج یعنی کنٹرول کرنے کے لئے اپنی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کے ساتھ باقاعدہ چیک-اپس یعنی معائنے اہم ہیں۔



## ذیابیطس کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

ذیابیطس کی تشخیص خون میں گلوکوز (شکر) کی سطح ناپ کر کی جاتی ہے۔ تاہم، ذیابیطس کے ٹیسٹ کرنے کے لئے کئی قسم کے مختلف طریقے ہیں۔ آپ کا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والا آپ کے لئے بہترین طریقے کی نشان دہی کرسکتا ہے۔

## کون خطرے میں ہے؟

اگر آپ کو مندرجہ ذیل عناصر میں سے ایک یا زیادہ ہیں، تو آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ ہوسکتا ہے:

- ◀ پری-ذیابیطس
- ◀ معمول سے زیادہ وزن یا موٹاپا
- ◀ عمر (40 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگ اونچے درجے کے خطرے میں ہیں)
- ◀ ہائی بلڈ پریشر
- ◀ جسمانی طور پر کاہل اور سُست
- ◀ ذیابیطس کی خاندانی ہسٹری
- ◀ کچھ نسلی آبادیوں کے رکن بشمول جنوبی اور مشرقی ایشیا کے لوگ، ایوریجنل اور سیاہ فام۔
- ◀ گیسٹیشنل ذیابیطس کی ہسٹری

## ٹائپ 2 ذیابیطس کی علامات کیا ہیں؟

- ◀ غیر معمولی پیاس
- ◀ اکثر پیشاب کرنا
- ◀ وزن میں غیر پلان شدہ تبدیلی (زیادہ یا کم ہونا)
- ◀ انتہائی تھکن یا توانائی کی کمی
- ◀ بینائی کا دھندلا پن
- ◀ اکثر یا متواتر وبائی بیماریاں
- ◀ خراشیں اور رگڑیں جو تاخیر سے مندمل اور ٹھیک ہوں
- ◀ ہاتھوں یا پاؤں میں سنسناہٹ یا بے حسی
- ◀ عضو تناسل کی استادگی میں مشکل

اگر آپ میں ان علامات میں سے کوئی ہے، تو آپ اپنی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کو رجوع کرنا چاہیں گے۔ اچھا نپٹنا یا بندوبست بیماری سے منسلک پیچیدگیوں کی روک تھام کر سکتا ہے یا ان کو ملتوی کر سکتا ہے۔



## روک تھام کی چیک لسٹ

اگرچہ آپ خطرے کے کچھ عناصر کو نہیں بدل سکتے (عمر، فیملی ہسٹری یعنی خاندان کی تاریخ، اور نسلی پس منظر، وغیرہ) ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے خطرے کے دوسرے عناصر طرز زندگی میں تبدیلیوں کے زیر اثر آسکتے ہیں

### ✓ اپنا بوڈی ماس انڈیکس (BMI) یعنی قد کی لمبائی اور وزن کا اشاریہ جانیں

معمول سے زیادہ وزن کا ہونا یا موٹا ہونا آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے خطرے سے دوچار کر سکتا ہے۔ بی ایم آئی (BMI) چربی کی بہتات جانچنے کا ایک آسان طریقہ ہے۔ جسمانی وزن میں ایک چھوٹی کمی بھی آپ کے ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔

بی ایم آئی (BMI) سکور:

18.5 سے کم = معمول سے کم وزنی

18.5–24.9 = نارمل

25.0–29.9 = معمول سے زیادہ وزنی/قبل از-موٹاپا

30.0 یا زیادہ = موٹا یا فریبہ

اپنا بی ایم آئی (BMI) ناپنے کے لئے، اس گائیڈ کی پچھلی جلد کے اندرونی حصے پر جائیں یا [www.publichealth.gc.ca/CANRISK](http://www.publichealth.gc.ca/CANRISK) پر کینیڈا کا ذیابیطس کے خطرے کی تشخیص کرنے کا سوالنامہ مکمل کرنے کے لئے جائیں۔



## کیا آپ کو معلوم تھا؟

اپنی کمر کا گھیرا جاننا اہم ہے  
(یہ وہی نہیں جو آپ کی پتلون کا کمر  
کا سائیز ہے)۔



## اپنی کمر کا گھیرا ناپیں ✓

ٹائپ 2 ذیابیطیس میں مبتلا ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے اگر چربی آپ کے پیٹ (بجائے کولہوں اور رانوں) کے گرد جمع ہو جائے۔ بی ایم آئی (BMI) کا تخمینہ اس بات کو زیر غور نہیں لاتا کہ چربی کہاں جمع ہوئی ہے۔ مرد جن کی کمر کا گھیرا 102 سنٹی میٹر (40 انچ) یا اس سے زیادہ ہے اور عورتیں جن کی کمر کا گھیرا 88 سنٹی میٹر (35 انچ) یا اس سے زیادہ ہے زیادہ خطرے میں ہیں۔ سانس باہر نکالنے کے بعد ناپیں (سانس کو روکیں نہیں)۔ یہ وہی نہیں جو آپ کی پتلون کا کمر کا سائیز ہے۔

## ✓ صحت مندانہ، متوازن خوراک کھائیں

ایسی خوراک کھانے کے علاوہ جو ریشے میں مالا مال اور کم شکر اور چربی والی ہو، اپنی خوراک میں پھلوں اور سبزیوں کا مزید اضافہ وزن کو برقرار رکھنے یا کم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

اس خوراک پر نظر رکھنے کے علاوہ جو آپ کھاتے ہیں، آپ کو اس کے حصوں کے سائیز یا حجم پر بھی نظر رکھنی چاہیئے، جبکہ اس بات کو اب بھی یقینی بناتے ہوئے کہ ان میں کافی صحت مندانہ اجزا ہیں۔ ہلکے کینیڈا کی ایٹنگ ویل و کینیڈا فوڈ گائیڈ صحت مندانہ اشیاء کے انتخاب کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ مزید جاننے کے لئے [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide) پر جائیں۔



## ✓ جسمانی لحاظ سے سرگرم رہیں

جسمانی سرگرمی کو بڑھانا، جو وزن کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتا ہے، آپ کے ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے امکانات بھی کم کر سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لئے کہ زیادہ سرگرم کیسے ہوا جاسکتا ہے، پبلک ہیلتھ آف کینیڈا (PHAC) کی ویب سائٹ پر جائیں:

[www.publichealth.gc.ca/paguide](http://www.publichealth.gc.ca/paguide)

## ✓ ہائی بلڈ پریشر، کولیسٹرل اور گلوکوز (شکر) کی سطحیں کنٹرول کریں

مطالعے دکھاتے ہیں کہ اپنا ہائی بلڈ پریشر، کولیسٹرل اور گلوکوز (شکر) کی سطحیں کنٹرول کرنا معقول حد تک آپ کا ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ جیسا کہ دل کی بیماری اور سٹروک یعنی دماغی دھچکا کم کر دیتا ہے۔ صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والا بلڈ پریشر، کولیسٹرل اور گلوکوز کو کنٹرول کرنے کی پلان بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔





### کیا آپ کو معلوم تھا؟

ذیابیطس کی روک تھام یا کنٹرول اور پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کرنے کے لئے اقدام لئے جاسکتے ہیں۔

## ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنا

ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے میں پیچیدگیوں کا خطرہ کم کرنے کے لئے ایک صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کا خون میں گلوکوز (شکر)، بلڈ پریشر، اور کولیسٹرول کی سطحوں پر نظر رکھنا اور ان کو کنٹرول کرنا شامل ہے۔

اس کے ساتھ صحت مندانہ طرز زندگی کا انتخاب، بشمول ایک صحت مندانہ خوراک اور جسمانی سرگرمی، شامل کرنی چاہئیں۔

ذیابیطس کی سب اقسام کے لئے، تعلیم یقینی بناتی ہے کہ وہ لوگ جو اس بیماری کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں وہ اپنی بیماری کو کنٹرول کرنے میں مدد کے لئے مہارتیں، علم اور ذرائع حاصل کریں۔

## ٹائپ 1 ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنا:

ٹائپ 1 ذیابیطس کے ساتھ زندگی خاندان کے ہر رکن کو زندگی بھر کی مشکلات سے دوچار کرتی ہے۔

ٹائپ 1 ذیابیطس میں مبتلا لوگوں کو چاہیئے:

- ◀ ہر دن خون میں گلوکوز (شکر) کی سطح تین یا زیادہ دفعہ ٹیسٹ کریں اور انجیکشن یا پمپ کے ذریعے انسولین میں ضروری ردوبدل کریں۔
- ◀ یقینی بنائیں کہ انسولین کی مقداریں خوراک کی مقدار اور روزانہ سرگرمی کے ساتھ توازن میں ہیں۔ ٹائپ 1 ذیابیطس میں مبتلا لوگ خون میں شکر کی نچلی یا اونچی سطحوں کا سامنا کرسکتے ہیں، جن پر احتیاط کے ساتھ نظر رکھنی چاہیئے اور ان کو مینیج یا کنٹرول کرنا چاہیئے۔

ٹائپ 1 ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے کے لئے ایک مخصوص روزانہ ڈھانچے کی ضرورت ہے، نئے پمپ اور انسولین کی مصنوعات نے اس بیماری کے کنٹرول میں زیادہ لچک فراہم کر دی ہے۔

ایک صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والا خون میں شکر کی سطح کو صحیح طریقے سے کنٹرول کرنے کے لئے مشورہ فراہم کرسکتا ہے۔



## ٹائپ 2 ذیابیطس کے ساتھ جینا:

ٹائپ 2 ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگ خون میں گلوکوز (شکر) کی سطحوں کو ریگولیٹ کرنے یعنی باقاعدہ کرنے اور پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کرنے کے لئے (مندرجہ ذیل اقدام لے کر) مدد کرسکتے ہیں:

- ◀ اضافی وزن کو کم کرنا
- ◀ ایک صحت مندانہ خوراک برقرار رکھنا
- ◀ جسمانی طور پر چُست اور مصروف رہنا

خون میں شکر کی سطحوں کو ریگولیٹ کرنے یعنی باقاعدہ کرنے کے لئے منہ کے ذریعے لی جانے والی ادویات اور لینا انسولین کا نسخہ تجویز کیا جاسکتا ہے

## گیسٹیشنل (حمل سے منسلک) ذیابیطس (Gestational Diabetes) کے ساتھ زندگی گزارنا:

گیسٹیشنل ذیابیطس حمل کے دوران نمودار ہوتی ہے، اور عام طور پر بچے کی پیدائش کے چہ ہفتوں کے اندر غائب ہوجاتی ہے۔ ٹھیک خوراک کھانے اور باقاعدگی سے ورزش کے ذریعے گیسٹیشنل ذیابیطس میں مبتلا عورتیں خون میں گلوکوز (شکر) کی سطحوں کو اکثر ایک قابل قبول رینج یعنی دائرے میں رکھ سکتی ہیں۔ کچھ کیسوں میں، گیسٹیشنل ذیابیطس میں مبتلا عورتوں کو منہ کے ذریعے لی جانے والی ادویات یا انسولین کے انجیکشنوں کی ضرورت ہو گی۔





## کیا آپ کو معلوم تھا؟

گیسٹیشنل ذیابیطس حمل کے دوران ہوتی ہے، اور حاملہ عورتوں کے چار فیصد پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ٹھیک خوراک کھانے اور باقاعدگی سے ورزش کے ذریعے آپ گیسٹیشنل ذیابیطس کو کنٹرول کرسکتی ہیں۔

## خطرے میں کون ہے؟

مندرجہ ذیل میں سے ایک یا زیادہ عناصر کے ساتھ حاملہ عورتیں:

- ◀ 35 یا زیادہ سال کی عمر
- ◀ موٹاپا
- ◀ ایک سابقہ حمل کے دوران گیسٹیشنل ذیابیطس
- ◀ ماضی میں ایک 4 کلوگرام (9 پائونڈ) وزنی بچے کو جنم دیا تھا
- ◀ ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا والدین، بھائی یا بہن
- ◀ پولی سسٹک اووری سنڈروم (PCOS) (Polycystic ovary syndrome)
- ◀ اکینتھوسیس نائیگریکنز (Acanthosis nigricans) (جلد پر تاریک داغ، گردن میں
- ◀ بغل میں اور پیٹ اور ران کے بیچ کے ایریا میں)

## گیسٹیشنل ذیابیطس کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

گیسٹیشنل ذیابیطس کی تشخیص باقاعدگی سے خون میں گلوکوز (شکر) کی سطحیں ناپ کر کی جاتی ہے۔ ذیابیطس کو ٹیسٹ کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔ آپ کی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والا اس ٹیسٹ کی نشان دہی کرسکتا ہے جو آپ کے لئے بہترین ہے۔



## کیا آپ کو معلوم تھا؟

خون میں گلوکوز (شکر) کی سطحوں پر نظر رکھنے میں، اور یہ یقینی بنانے میں بھی کہ روک تھام کے لئے علاج اور مشورہ بروقت مہیا ہو، ایک صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والا مدد کر سکتا ہے۔

## پیچیدگیاں

ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے سے منسلک عام پیچیدگیاں کیا ہیں؟

کارڈیوویسکولر (دل کی) بیماری (CARDIOVASCULAR DISEASE)

- ◀ وقت کے ساتھ، ذیابیطس شریانوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے، جس کا نتیجہ ہائی بلڈ پریشر ہو سکتا ہے۔
- ◀ اگر اسکو کنٹرول نہ کیا جائے، تو اس کا نتیجہ سٹروک یا دماغی دھچکا، دل کا فیل ہونا یا ہارٹ اٹیک ہو سکتا ہے۔
- ◀ ذیابیطس میں مبتلا لوگوں کو اپنا بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کنٹرول میں رکھنے کی ضرورت ہے۔

گردے کی بیماری

- ◀ ذیابیطس میں مبتلا کچھ لوگوں کا گردہ خراب ہو جاتا ہے۔
- ◀ اگر اسکو کنٹرول نہ کیا جائے، تو اس کا نتیجہ گردے کو بدتر نقصان یا گردے کا فیل ہو جانا ہو سکتا ہے۔
- ◀ اگر آپ ذیابیطس میں مبتلا ہیں، تو آپ کو چاہئے کہ گردے کی کارگزاری باقاعدگی سے ٹیسٹ کروائیں۔



### بینائی کا خاتمہ

- ◀ ذیابیطس سے منسلک آنکھ کی بیماری (ڈائیبیٹک ریٹینوپیتھی - diabetic retinopathy) کا نتیجہ بینائی کا خاتمہ اور اندھا پن ہوسکتا ہے۔
- ◀ آنکھوں کے باقاعدگی سے معائنے ایسے مسائل کو ڈھونڈنے میں مدد کرسکتے ہیں جو قابلِ علاج ہوسکتے ہیں اگر ان کا بروقت پتا چل جائے۔

### جسم کے نچلے عضو کا کاٹا جانا

- ◀ وقت کے ساتھ، ذیابیطس محسوس کرنے کی نسوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے، خاص طور پر ہاتھوں اور پاؤں میں۔
- ◀ اس کے نتیجے میں، ذیابیطس میں مبتلا لوگ ایک پاؤں میں زخم کو، جیسا کہ ایک چھالے یا خراش کو، محسوس نہ کر سکیں۔ اس کا نتیجہ سخت پیچیدگیاں جیسا کہ عضو کا کاٹنا ہوسکتا ہے۔
- ◀ ذیابیطس میں مبتلا لوگوں کو باقاعدگی سے اپنے پاؤں اور جلد کو ناسوروں اور زخموں (جیسا کہ چھالے اور خراشیں) کے لئے چیک کرنا چاہیئے۔

### دیگر پیچیدگیاں

- ◀ امکان ہے کہ ذیابیطس میں مبتلا لوگوں میں دیگر پیچیدگیاں پیدا ہوجائیں گی جیسا کہ دانتوں کی بیماری یا دماغی بیماری (پڑمردگی اور گہری افسردگی)۔





## جن لوگوں میں ذیابیطس کی تشخیص ہوگئی ہو، ان میں آپ پیچیدگیوں کا خطرہ کم کر سکتے ہیں:

- ◀ خون میں گلوکوز (شکر) کی سطحوں پر مناسب معائنوں یا ٹیسٹ، اور ہر تین ماہ بعد آپ کے خون میں شکر کی اوسط مقدار ناپنے کے لئے اے آئی سی (A1C) بلڈ ٹیسٹ، کے ساتھ نظر رکھیں
- ◀ اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں، تو اسکو چھوڑنے میں کبھی بھی بہت تاخیر نہیں ہوئی ہوتی



- ◀ جسمانی طور پر چُست اور مصروف رہیں
- ◀ ہیلتھ کینیڈا کی (Eating Well with Canada's Food Guide) ایٹنگ ویل وڈ کینیڈا فوڈ گائیڈ - یعنی کینیڈا کی خوراک کی گائیڈ کے ساتھ اچھا کھانا۔ کے مطابق، ایک صحت مندانہ اور متوازن خوراک کھائیں
- ◀ کولیسٹرول کی ایک صحت مندانہ سطح برقرار رکھیں
- ◀ بلڈ پریشر کو کنٹرول کریں
- ◀ ہر روز پائوں اور جلد کا معائنہ کریں
- ◀ سال میں کم از کم ایک دفعہ آنکھوں کا معائنہ کروائیں
- ◀ سال میں کم از کم ایک دفعہ گردے کی کارکردگی کا معائنہ کروائیں
- ◀ اپنی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے باقاعدگی کے ساتھ ملیں

## ذیابیطس – جاننے والی اصطلاحات

اے آئی سی (A1C)

**A1C** جو HbA1c کے نام سے بھی جانی جاتی ہے، ایک بلڈ ٹیسٹ ہے جو تین ماہ کے دورانہ میں آپ کے خون میں شکر کی اوسط مقدار دکھاتا ہے۔ یہ دکھاتا ہے کہ آپ اپنی ذیابیطس کو کس خوبی کے ساتھ کنٹرول کر رہے ہیں۔ اکینتھوسس نائیگریکینز جلد کی ایک بیماری ہے، جس کے نتیجے میں گردن میں، بغل میں اور پیٹ اور ران کے بیچ کے ایریا میں تاریک داغ نمودار ہوتے ہیں۔ زیادہ اکثر اوقات اس کو موٹاپے کے ساتھ منسلک کیا جاتا ہے اور یہ کسی بھی عمر میں ہوسکتی ہے۔

اکینتھوسس نائیگریکینز  
ACANTHOSIS)  
(NIGRICANS)

بلڈ گلوکوز

(BLOOD GLUCOSE)

**بلڈ گلوکوز** خون میں پائی جانے والی شکر کا بڑا حصہ ہے اور یہ جسم کی توانائی کا بڑا ذریعہ ہے۔ **A1C** بلڈ ٹیسٹ 2 سے 3 ماہ کے عرصے میں ایک شخص کے خون میں گلوکوز کی اوسط سطح ناپنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ٹائپ 2 ذیابیطس کی تشخیص عام طور پر روزہ رکھنے کے دوران بلند کی گئی بلڈ گلوکوز کی بنیاد پر کی جاتی ہے (7.0 ملی مول/لیٹر (mmol/L) یا اس سے زیادہ)۔

بلڈ لیپڈ (BLOOD LIPID)

**بلڈ لیپڈ** خون میں چربی کے لئے ایک اصطلاح ہے اور اس کو ایک لیپڈ پروفائل (lipid profile) بلڈ ٹیسٹ کے ذریعے ناپا جاتا ہے۔ لیپڈ پروفائل ٹیسٹ ٹوٹل کولیسٹرل (جگر کی پیدا کردہ اور کئی کھانوں کی اشیاء میں پائی جانے والی چربی)، ٹرائی گلیسرائیڈز (triglycerides یعنی جسم میں سٹور کردہ شکل میں چربی)، اونچی کثافت کی لیپروٹین lipoprotein یعنی (HDL) کولیسٹرل (یا "اچھا" کولیسٹرل)، اور نچلی کثافت کی لیپروٹین یعنی (LDL) کولیسٹرل (یا "برا" کولیسٹرل) کو ناپتا ہے۔

بلڈ پریشر

بلڈ پریشر خون کی شریانوں کی دیواروں کے اندر خون کی قوت ہے۔ اس کو سسٹولک (systolic) پریشر (پریشر جب دل خون کو باہر شریانوں میں دھکیلتا ہے) اور ڈائسٹولک (diastolic) پریشر (پریشر جب دل ساکن ہوتا ہے)، دونوں کا تجزیہ کر کے ناپا جاتا ہے۔

کارڈیوویسکولر (دل کی) بیماری ایک اصطلاح ہے جو خون کی گردش کے نظام بشمول دل اور خون کی شریانوں کی بیماریوں کے متعلق ہے۔

کارڈیوویسکولر (دل کی) بیماری  
CARDIOVASCULAR  
(DISEASE)

ڈائیبیٹک ریٹینوپیتھی آنکھوں کی ایک بیماری ہے جو آنکھ کی پُتلی یا ریٹینا (retina) میں خون کی چھوٹی شریانوں کو نقصان کی وجہ سے ہوتی ہے، جس کا نتیجہ بینائی کا چلا جانا ہوسکتا ہے۔ یہ آنکھ کے پچھلے حصہ پر اثر انداز ہوتی ہے جہاں وہ سیل (cell) ہوتے ہیں جو روشنی پر رد عمل کرتے ہیں۔ اگر بیماری کو بروقت پکڑ لیا جائے تو کچھ علاج ہیں، جن میں سے ایک لیزر تھیرپی (laser therapy) یعنی لیزر کے ذریعے علاج ہے۔

ڈائیبیٹک ریٹینوپیتھی (DIA-)  
(BETIC RETINOPATHY)

ڈائی ایلیسز گردے کے فیل ہونے کا علاج ہے جو خون میں سے گندگی اور پانی خارج کردیتا ہے۔ گردوں سے منسلک آخری سٹیج کی بیماری گردے کا فیل ہونا ہے جس میں زندہ بچنے کے لئے ڈائی ایلیسز یا نئے گردے کی منتقلی کی ضرورت ہوتی ہے۔

ڈائی ایلیسز (DIALYSIS)  
گردوں سے منسلک آخری سٹیج  
کی بیماری (END-STAGE)  
(RENAL DISEASE)

روزہ کی حالت میں ناقص گلوکوز کی تصریح کی جاتی ہے بطور روزہ رکھے ہوئے بلڈ ٹیسٹ میں خون میں 6.1 سے 6.9 mmol/L تک گلوکوز کی سطحیں۔

روزہ کی حالت میں ناقص  
گلوکوز (IMPAIRED)  
(FASTING GLUCOSE)

انسولین ایک ہارمون (hormone) ہے جو اس عمل کو ریگولیٹ یعنی باقاعدہ کرتا ہے کہ جسم میں گلوکوز کس طریقہ سے سٹور اور استعمال کی جاتی ہے۔

انسولین (INSULIN)

انسولین کی مزاحمت تب ہوتی ہے جب انسولین کی نارمل سطحیں پٹھوں، چربی اور جگر میں انسولین کا نارمل ردعمل پیدا کرنے میں ناکافی ہوتی ہیں۔ اس کو موٹاپے کے ساتھ منسلک کیا جاتا ہے، خاص طور پر پیٹ کا موٹاپا۔ انسولین کی مزاحمت کا نتیجہ بلند کی گئی بلڈ گلوکوز اور ٹرائی گلیسرائیڈ کی سطحیں ہے اور یہ میٹابولک سنڈروم (metabolic syndrome) اور ٹائپ 2 ذیابیطس دونوں کی خصوصیت ہے۔

انسولین کی مزاحمت

INSULIN)

(RESISTANCE

پولی سیسٹک اووری سنڈروم، جس کو کبھی کبھی پولی سیسٹک اوویرین ڈیزیز کہا جاتا ہے، ہارمونز کا انتشار ہے جس کی وجہ سے بیضہ دان نارمل سے زیادہ اینڈروجنز (androgens یا نر ہارمون) پیدا کرتی ہیں جو انڈے کی پیداوار میں مغل ہوتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں، ایک انڈے کی بجائے بیضہ دان سیسٹ (cyst) یعنی پیپ کی تھیلی پیدا کرتی ہے۔ عورتیں جو پولی سیسٹک اووری سنڈروم میں مبتلا ہوتی ہیں ان میں انسولین کی مزاحمت کا رجحان ہوتا ہے۔

پولی سیسٹک اووری سنڈروم  
POLYCYSTIC OVARY)  
(SYNDROME

ویسکولر (دل کی) بیماریاں وہ بیماریاں ہیں جو پورے جسم میں خون لے جانے والی شریانوں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ایٹھروسکلیروسس (Atherosclerosis)، چربی دار مواد کے جمع ہونے کے سبب شریانوں کا سخت ہوجانا، ویسکولر بیماری کی عام شکل ہے۔

ویسکولر (دل کی) بیماریاں  
VASCULAR)  
(DISEASES

## مزید معلومات کے لئے

کینیڈین نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار دی بلاینڈ  
(The Canadian National Institute for the Blind)  
[www.cnib.ca](http://www.cnib.ca)

کینیڈین ایسوسی ایشن آف وونڈ کیئر  
(The Canadian Association of Wound Care)  
[www.cawc.net](http://www.cawc.net)

کینیڈین انسٹی ٹیوٹس آف ہیلتھ رسرچ – انسٹی ٹیوٹ آف نیوٹریشن،  
میٹابولزم اینڈ ڈائے بیٹیز  
– The Canadian Institutes of Health Research)  
Institute of Nutrition, Metabolism and Diabetes)  
[www.cihr.ca](http://www.cihr.ca)

ہیلتھ کینیڈا – ایبوریجنل ڈائے بیٹیز انی شی ایٹو  
(Health Canada – Aboriginal Diabetes Initiative)  
[-http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/diseases/maladies/diabete/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/diseases/maladies/diabete/index-eng.php)

پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا  
(The Public Health Agency of Canada)  
[www.publichealth.gc.ca](http://www.publichealth.gc.ca)

کینیڈین ڈائے بیٹیز ایسوسی ایشن  
(Canadian Diabetes Association)  
[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

ڈائے بیٹ کیوبک (Diabète Québec)  
[/www.diabete.qc.ca/en](http://www.diabete.qc.ca/en)

جووینائل ڈائے بیٹیز رسرچ فائونڈیشن کینیڈا  
(Juvenile Diabetes Research Foundation Canada)  
[www.jdrf.ca](http://www.jdrf.ca)

کڈنی فائونڈیشن آف کینیڈا (Kidney Foundation of Canada)  
[www.kidney.ca](http://www.kidney.ca)

بی ایم آئی (BMI CHART) چارٹ

		قد																												
		سنتی میٹر																				فٹ/انچ								
4	3	2	1	0	9	9	8	7	6	6	4	4	3	2	2	1	0	9	8	8	7	6	5	4	3	3	2	92.5	'4"	
4	4	3	2	1	0	9	9	8	7	6	5	4	4	3	2	1	0	0	9	8	7	6	6	5	4	3	2	90	'3"	
6	4	4	3	2	1	0	9	9	8	7	6	5	4	4	3	2	1	0	9	8	8	7	6	5	4	3	3	87.5	'2"	
7	6	4	4	3	2	1	0	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2	1	0	9	8	7	6	5	5	4	3	85	'1"	
8	7	6	4	4	3	2	1	0	9	9	8	7	6	4	4	3	2	1	0	0	9	8	7	6	5	4	3	82.5	'0"	
9	8	7	6	4	4	3	2	1	0	9	8	7	7	6	4	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	5	4	80	'11"	
0	9	8	7	6	4	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	4	3	3	2	1	0	9	8	7	6	5	4	77.5	'10"	
1	0	9	8	7	6	4	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	4	75	'9"	
2	1	0	9	8	7	6	4	4	3	2	1	9	9	8	7	6	4	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	72.5	'8"	
3	2	1	0	9	8	7	6	4	4	3	2	1	9	9	8	7	6	4	4	2	1	0	9	8	7	6	5	70	'7"	
5	3	2	1	0	9	8	7	6	4	4	3	2	1	9	9	7	6	5	4	3	2	1	0	9	8	7	6	67.5	'6"	
6	5	4	3	2	0	9	8	7	6	4	4	3	2	0	9	8	7	6	4	4	3	2	1	0	9	8	7	6	65	'5"
7	6	5	4	3	2	1	9	8	7	6	4	4	3	1	0	9	8	7	6	4	3	2	1	0	9	8	7	62.5	'4"	
9	8	6	5	4	3	2	1	9	8	7	6	4	4	2	1	0	9	8	7	5	4	3	2	1	0	8	7	60	'3"	
0	9	8	7	6	4	3	2	1	0	8	7	6	4	3	2	1	9	9	7	6	4	4	3	1	0	9	8	57.5	'2"	
2	1	0	8	7	6	5	3	2	1	0	8	7	6	4	3	2	1	9	8	7	6	4	3	2	1	0	8	55	'1"	
4	2	1	0	9	7	6	5	3	2	1	0	8	7	6	4	3	2	1	9	8	7	5	4	3	1	0	9	52.5	'0"	
6	4	3	2	0	9	8	6	5	4	2	1	0	8	7	6	4	3	2	0	9	8	6	4	4	2	1	0	50	'11"	
7	6	5	3	2	1	9	8	6	5	4	2	1	0	8	7	5	4	3	1	9	8	7	6	4	3	2	0	47.5	'10"	
9	8	7	5	4	2	1	9	8	7	5	4	2	1	9	8	7	5	4	2	1	9	8	7	5	4	2	1	45	'9"	
2	0	9	7	6	4	3	1	0	8	7	5	4	2	1	9	8	6	4	3	2	1	9	8	6	4	3	2	42.5	'8"	
25	22	19	16	13	10	07	04	01	8	5	2	9	6	3	0	7	4	1	8	5	2	9	6	3	0	7	4	(کلوگرام یا kg)		
75	68	62	55	49	42	35	29	22	16	09	02	96	89	83	76	69	63	56	50	43	36	30	23	17	10	03	7	(پائونڈ یا lbs)		



اس گائیڈ کی اضافی کاپیوں کا آرڈر دینے  
کے لئے مہربانی کر کے فون کریں:  
1 800 O-Canada (1-800-622-6232)  
ٹی ٹی آئی (TTY): 1-800-926-9105

ذیابیطس کے بارے میں آپکی گائیڈ