



ذیابیطس کیا ہے؟

ذیابیطس صحت کی ایک سنگین کیفیت ہے جو انسولین (بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے والا ایک ہارمون) بنانے اور استعمال کرنے کے آپ کے جسم کے انداز کو متاثر کرتا ہے۔ ذیابیطس کے ساتھ، آپ کے جسم کو بلڈ شوگر کو معمول کی سطح پر برقرار رکھنے میں پریشانی ہوتی ہے۔

ذیابیطس اندھا پن، گردے کی ناکامی، عصب کی خرابی، زیریں اعضاء کے زیاں، یا دل کے مرض اور فالج کی وجہ سے قبل از وقت موت کا سبب بن سکتا ہے۔

طرز زندگی میں تبدیلیاں لانے سے ذیابیطس کا آپ کا خطرہ کم ہو سکتا ہے اور آپ کی مجموعی صحت بہتر ہو سکتی ہے۔

ذیابیطس کی قسمیں

ذیابیطس وقت گزرنے پر فروغ پا سکتا ہے اور آپ کی عمر بڑھنے پر زیادہ عام ہوتا ہے۔ تین سب سے عام قسمیں یوں ہیں:

- **ٹائپ 1** اس وقت ہوتا ہے جب آپ کا جسم کافی مقدار میں انسولین نہیں بناتا ہے۔
- **ٹائپ 2** سب سے عام قسم ہے اور اس وقت ہوتا ہے جب آپ کا جسم صحیح سے انسولین کو استعمال نہیں کرتا ہے۔ اس قسم میں مبتلا پانچ بالغان میں سے قریب ایک بالغ فرد کو یہ لاحق ہونے کا علم نہیں ہوتا ہے۔
- **جنینی ذیابیطس** حمل کے دوران ہوتا ہے اور آپ اور آپ کے بچے کے لیے صحت کے خطرے کے مسائل کو بڑھا دیتا ہے۔ یہ قسم عموماً وضع حمل کے بعد ختم ہو جاتی ہے لیکن بعد کی زندگی میں ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔

ذیابیطس کا نظم کرنا

- ذیابیطس فروغ پانے کے عام خطرات میں شامل ہیں اگر آپ کی عمر 45 سال یا اس سے زائد ہو؛ وزن زیادہ ہو، موٹے ہوں، یا ذیابیطس کی کنبہ جاتی سرگزشت ہو؛ یا جسمانی لحاظ سے غیر فعال ہوں۔ لوگ جہاں رہتے ہیں، سیکھتے ہیں، کام کرتے ہیں اور بڑے ہوتے ہیں وہ جگہ بھی ذیابیطس فروغ پانے کے ان کے خطرے کو متاثر کر سکتی ہے۔
- ذیابیطس کی علامات میں بار بار پیشاب آنا، پیاس یا بھوک، دھندلی بینائی؛ آپ کے ہاتھوں یا پیروں میں سنّ پن یا جھنجھٹاہٹ؛ تھکان یا خشک جلد؛ یا ایسی خراشیں اور کٹ شامل ہیں جو سست رفتار سے مندمل ہوتے ہیں۔ تاہم، ذیابیطس میں مبتلا بہت سارے افراد کو علامات کا سامنا نہیں ہوتا ہے۔

طرز زندگی میں تبدیلیاں ذیابیطس کو روکنے، مؤخر کرنے اور ان کا نظم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ آپ یوں کر سکتے ہیں:

زیادہ سے زیادہ سالم غذائیں جیسے پھل اور سبزیاں اور پروسیس کردہ غذائیں کم مقدار میں کھائیں۔ تجاویز کے لیے choosemyplate.gov ملاحظہ کریں۔

شکر آمیز مشروبات کے بجائے پانی پیئیں۔

سگریٹ نوشی چھوڑیں۔

زیادہ حرکت کر کے اور کم بیٹھ کر ورزش کو بڑھائیں۔

صحت مند وزن برقرار رکھیں۔

ذیابیطس کے لیے نگہداشت کا منصوبہ بنانے کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں جس میں شامل ہو:

- صحت بخش کھانے اور ورزش کرنے کے اہداف
- مستقل جانچیں اور حسب ہدایت دوا لینا
- گروپ کے امدادی پروگرام
- کولیسٹرول اور بلڈ شوگر کے مدنظر مستقل جانچیں
- ذہنی صحت کے مسائل جیسے افسردگی یا اضطراب کے مدنظر امداد

خیال رکھنا

✓ **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور "**healthy eating**" (صحت بخش کھانا) تلاش کر کے طرز زندگی میں تبدیلی کے اہداف کیسے طے کریں اس بارے میں تجاویز کے لیے NYC میں صحت بخش کھانا اور فعال زندگی جینے کے لیے رہنما (Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC) پڑھیں۔

✓ سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد حاصل کریں: **New York State Smokers' Quitline** (نیو یارک اسٹیٹ اسموکرز کوئٹ لائن) کو **nysmokefree.com** پر ملاحظہ کریں یا 866-697-8487 پر کال کریں۔

✓ ذہنی صحت کے چیلنجز کے لیے نگہداشت حاصل کریں: **nyc.gov/nycwell** ملاحظہ کریں یا 888-692-9355 پر کال کریں۔

✓ اگر آپ کو غذا، رہائش، نگہداشت صحت یا دوا کے لیے ادائیگی کرنے میں پریشانی لاحق ہے تو مدد کے لیے **311** پر کال کریں۔

وسائل

رابطہ کریں [@nychealthy](https://twitter.com/nychealthy) [nychealth](https://www.facebook.com/nychealth) [@nychealthy](https://www.instagram.com/nychealthy) [nychealth](https://www.youtube.com/nychealth) [nyc health](https://www.tumblr.com/nyc-health)

مزید جانیں **nyc.gov/health** یا **cdc.gov** ملاحظہ کریں اور "**diabetes**" (ذیابیطس) تلاش کریں۔

تازہ ترین ہیلتھ بلیٹن وصول کریں ای میل **healthbulletins@health.nyc.gov**