



# کیا آپ ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کے عوامل سے واقف ہیں؟

عمر	آپ کا خطرہ آپ کی عمر کے ساتھ بڑھتا ہے۔ اگر آپ سفید فام ہیں اور آپ کی عمر 40 سال سے زیادہ ہے، یا اگر آپ 25 سال سے زائد عمر کے افریقی کیریبن، سیاہ فام افریقی، چینی یا جنوبی ایشیائی پس منظر سے تعلق رکھتے ہیں تو آپ زیادہ خطرے سے دوچار ہوتے ہیں۔
خاندان کی تاریخ	اگر آپ کے والد/والدہ، بھائی، بہن یا بچہ ذیابیطس کا شکار ہے تو آپ کے ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا امکان دو تا چھ گنا زیادہ ہوتا ہے۔
قومیت	اگر آپ افریقی کیریبن، سیاہ فام افریقی، چینی یا جنوبی ایشیائی پس منظر سے تعلق رکھتے ہیں تو آپ کا ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا امکان دو تا چار گنا زیادہ ہوتا ہے۔
بلند فشار خون	اگر کبھی بھی آپ کا فشار خون بلند رہا ہے تو آپ زیادہ خطرے کی زد پر ہوتے ہیں۔
زائد وزن	اگر آپ موٹاپے یا زائد وزن کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں یا اگر آپ کی کمر کی پیمائش زیادہ ہے تو آپ ٹائپ 2 ذیابیطس کے زیادہ خطرے کی زد پر ہوتے ہیں۔

## ٹائپ 2

اس کے علاوہ بھی آپ زیادہ خطرے کی زد پر ہوتے ہیں اگر:

- آپ کو کبھی بھی دل کا دورہ پڑا یا فالج ہوا ہے
- شیڈو فرینیا، ہائی پولر عارضے یا مایوسی کا شکار رہے ہیں، یا اگر آپ کسی نفسیاتی عارضے کی دوا کے ساتھ علاج کروا رہے ہیں
- کثیر بیضہ دانیوں کی حامل، دوران حمل ہونے والی ذیابیطس کا شکار رہی ہیں یا نومولود کا وزن 10 پاؤنڈز رہا ہے۔

### اپنا خطرہ تلاش کریں

یہ نہایت اہم ہے کہ آپ ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے اپنے خطرے سے واقف ہوں، کیونکہ پھر آپ اس معاملے میں کچھ کر سکتے ہیں۔

آپ آن لائن معلوم کر سکتے ہیں۔ آپ کو بس اپنی عمر، قومیت اور خاندانی پس منظر کے متعلق کچھ سوالات کے جواب دینے اور کچھ پیمائشیں کرنے کی ضرورت ہو گی۔ آپ کو پیمائشی ٹیپ اور اسکیلز کے سیٹ کی ضرورت ہو گی۔

اگر آپ کو معلوم ہو جائے کہ آپ درمیانے یا زیادہ خطرے کی زد پر ہیں، تو اپنے GP سرجری کے ساتھ اپائنٹمنٹ کروانا نہ بھولیں۔ وہ آپ کو اپنے اگلے اقدامات کرنے میں مدد دیں گے۔

آپ صرف تین منٹ میں ہماری ویب سائٹ پر اپنے خطرے کے بارے میں معلوم کر سکتے ہیں۔ اپنے دوستوں اور خاندان کو بتانا یاد رکھیں تاکہ وہ بھی اپنے خطرے کے بارے میں معلوم کر سکیں۔

[diabetes.org.uk/knowyourrisk](http://diabetes.org.uk/knowyourrisk)

### معاونت حاصل کریں

ہم سب کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے اور اچھی خبر یہ ہے کہ معاونت دستیاب ہے۔

اگر آپ درمیانے یا زیادہ خطرے کی زد پر ہیں تو اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے اپنے علاقے میں معاونت اور سروسز کے متعلق دریافت کریں۔

ان میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- وزن میں کمی کا پروگرام یا گروپ
- رجسٹر شدہ ماہر غذا
- ورزش کا ماہر یا گروپ
- ٹائپ 2 ذیابیطس سے بچاؤ کا پروگرام۔

**DiABETES UK**  
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.