

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



کے اپنے خطرے کو سمجھنا

ٹائپ 2 ذیابیطس

UNDERSTANDING YOUR RISK OF TYPE 2 DIABETES - URDU

ذیابیطس کیا ہے؟

ذیابیطس صحت کا ایک سنگین عارضہ ہے۔

انسولین کا اپنا کام نہ کرنے کی صورت میں، ذیابیطس میں مبتلا لوگوں کے خون میں بہت زیادہ گلوکوز شامل ہو جاتا ہے۔ اگر موزوں علاج نہ کیا جائے، تو یہ ان کے جسم کے تقریباً ہر حصے کو متاثر کر سکتا ہے اور بصارت سے محرومی، اعصاب کو نقصان، فالج اور دل کے دوروں جیسے صحت کے سنگین مسائل کی وجہ بن سکتا ہے۔

جب آپ ذیابیطس میں مبتلا ہوتے ہیں، تو آپ کا جسم یا تو بالکل بھی انسولین پیدا نہیں کر رہا ہوتا، ناکافی انسولین پیدا کر رہا ہوتا ہے یا پیدا کردہ انسولین اچھے سے کام نہیں کرتی، جسے انسولین سے مزاحمت کہتے ہیں۔ انسولین شکر، جسے گلوکوز کہتے ہیں، کو ہمارے خون سے ہمارے خلیوں میں حرکت دیتی ہے جہاں اسے توانائی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

ہم گلوکوز تب حاصل کرتے ہیں جب ہمارا جسم کاربوہائیڈریٹس جیسا کہ روٹی، دلیے، پھل اور سبزیوں اور کچھ دودھ کی پراڈکٹس پر مشتمل خوراک کو تقسیم کرتا ہے۔ یہ کلوگوز خون کے بہاؤ میں داخل ہوتا ہے اور انسولین اسے توانائی کے لیے استعمال کیے جانے کی اجازت دیتی ہے۔



3	ذیابیطس کیا ہے؟
5	ٹائپ 2 ذیابیطس کی علامات کیا ہیں؟
5	ذیابیطس کی پیچیدگیاں
6	ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے پر ہونے کا کیا مطلب ہوتا ہے؟
6	خون کا ٹیسٹ آپ کو
6	آپ کے خطرے کے بارے میں کیا بتا سکتا ہے
7	کیا چیز میرے خطرے میں اضافہ کرتی ہے؟
8	ڈاکٹر یا نرس سے کیا پوچھنا چاہیے
10	اپنے ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کو کم کریں
11	اپنے وزن کا نظم کرنا
12	اچھے سے کھانا
17	زیادہ حرکت کرنا
19	معاونت حاصل کریں
20	میرا وزن کم کرنے کا پلانر
20	وزن کم کرنے سے مجھے کیسے فائدہ ہو سکتا ہے؟
21	آپ کا مستقبل کا ہدف
23	میرا ایکشن پلان
24	میرا ٹریکر

ٹائپ 1

ٹائپ 1 ذیابیطس آٹو امیون عارضہ ہے جسم لبلبے میں موجود خلیوں پر حملہ کرتا اور انہیں نیست و نابود کرتا ہے، آپ کے معدے کے نزدیک یہ ایک چھوٹا سا عضو ہوتا ہے جو انسولین بناتا ہے۔ ٹائپ 1 ذیابیطس سے بچاؤ فی الوقت ممکن نہیں۔

ٹائپ 2

ٹائپ 2 ذیابیطس میں، جسم ناکافی انسولین بناتا ہے، یا جو انسولین بہ بناتا ہے وہ موزوں طور پر کام نہیں کرتی۔ کچھ افراد کے لیے ٹائپ 2 ذیابیطس سے بچنا یا تاخیر کرنا ممکن ہے۔

یہ دونوں سنگین امراض ہیں اور ان کا موزوں طور پر علاج اور نظم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ UK میں جتنے افراد ذیابیطس میں مبتلا ہیں ان میں سے:

- تقریباً 8% ٹائپ 1 ذیابیطس کا شکار ہیں
- تقریباً 90% ٹائپ 2 ذیابیطس کا شکار ہیں
- تقریباً 2% مریض ذیابیطس کی دیگر، نایاب اقسام کا شکار ہیں۔



آپ حمل کے دوران بھی ذیابیطس میں مبتلا ہو سکتی ہیں، جسے دوران حمل ذیابیطس کہا جاتا ہے، جو مستقبل میں آپ کے ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے خطرے میں اضافہ کر سکتا ہے۔

ذیابیطس اور مختلف اقسام کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، diabetes.org.uk/guide-to-diabetes پر جائیں۔

ٹائپ 2 ذیابیطس کی علامات کیا ہیں؟

اگر آپ ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کی زد پر ہیں، تو علامات سے آگاہ ہونا اہم ہے۔

یہ علامات عموماً وقت کے ساتھ بتدریج ظاہر ہوتی ہیں، یا آپ کسی بھی علامات کا مشاہدہ نہیں کرتے۔ جن چیزوں کا دھیان رکھنا چاہیئے ان میں یہ شامل ہیں:

- زیادہ کثرت سے بیت الخلا جانا، خاص طور پر رات کو
- بہت پیاسا محسوس کرنا
- معمول سے زیادہ تھکاوٹ کا شکار ہونا
- بغیر کوشش کیے وزن کم کرنا
- بصارت کا دھندلا جانا
- تولیدی عضو میں خارش یا چھالوں جیسے متواتر انفیکشنز
- زخموں اور خراشوں کے ٹھیک ہونے میں زیادہ وقت لگنا۔

اگر آپ میں ان میں سے کوئی بھی علامات موجود ہیں، تو انہیں نظر انداز مت کریں۔

جلد از جلد کسی ڈاکٹر یا نرس سے ملاقات کریں اور ذیابیطس کے لیے ٹیسٹ کا کہیں۔

اگر آپ واقعی ذیابیطس میں مبتلا ہوتے ہیں، تو آپ اور آپ کا ڈاکٹر یا نرس پھر اس کے موزوں طور پر علاج اور نظم کے طریقے کے حوالے سے ایک منصوبہ تشکیل دے سکتے ہیں۔

آپ جتنا جلد ڈاکٹر یا نرس سے ملاقات کریں گے، اتنا ہی جلد آپ درست نگہداشت اور علاج حاصل کر سکتے ہیں تاکہ آپ کو سنگین پیچیدگیوں کا شکار ہونے سے بچایا جا سکے۔

ذیابیطس کی پیچیدگیوں کی

ذیابیطس سنگین پیچیدگیوں کی وجہ بن سکتی ہے جو آپ کے جسم کے کئی مختلف حصوں کو متاثر کر سکتے ہیں۔ پیچیدگیوں میں یہ شامل ہیں:

- ڈیمینشیا کا اضافی خطرہ
- قابل تدارک بصارت کا نقصان
- گردوں کی بیماری اور گردے فیل ہونا
- غیر علاج کردہ، انتہائی زیادہ یا کم گلوکوز کی سطحیں، جو کوما یا حتیٰ کہ موت کی وجہ بن سکتی ہیں
- مایوسی
- عارضہ قلب اور فالج
- حمل میں پیچیدگیوں
- جنسی خرابی
- اعصابی تکلیف اور اعصابی نقصان۔

ذیابیطس کی پیچیدگیوں قبل از وقت موت کی وجہ بن سکتی ہیں۔ اگر علاج نہ کروایا جائے، تو ان کی وجہ سے جسم کا کوئی حصہ کٹوانا بھی پڑ سکتا ہے۔ لیکن ابھی عمل انجام دے کر، آپ ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے اور ان بولناک پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔

ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کا شکار ہونے کا مطلب کیا ہوتا ہے؟

اگر آپ کو یا خاندان کے کسی فرد کو بتایا گیا ہے کہ آپ ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کی زد پر ہیں، تو یہ صدمہ انگیز خبر ہو سکتی ہے۔

لوگ کے خطرے کا شکار ہونے کی وجوہات مختلف ہو سکتی ہیں اور کچھ لوگ دوسروں کے مقابلے میں زیادہ خطرے کا شکار ہوتے ہیں۔ لیکن تحقیق نے ظاہر کیا ہے کہ کچھ لوگوں کے لیے، اپنی طرز زندگی میں تبدیلی، بشمول اپنی غذا، زیادہ حرکت پذیری اور وزن کم کرنا، آپ کے ٹائپ 2 کے خطرے کو تقریباً 50% تک کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

خون میں شکر کی معمول سے زیادہ سطحیں

کچھ لوگوں میں، خون میں شکر کی سطحیں معمول سے زیادہ ہو سکتی ہیں، لیکن اتنی زیادہ نہیں ہوتیں کہ ان کی تشخیص ٹائپ 2 ذیابیطس کے طور پر کی جائے۔ اگر یہ صورت ہوئی تو آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو آگاہ کریں گے۔

خون میں شکر کی سطحوں کے زیادہ ہونے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے زیادہ خطرے سے دوچار ہیں۔ اسے جاننا اہم ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ تبدیری عمل انجام دے سکتے اور اپنے خطرے کو ہر ممکن حد تک کم سے کم رکھنے کے لیے معاونت اور تجاویز حاصل کر سکتے ہیں۔

خون کا ٹیسٹ آپ کو اپنے خطرے کے بارے میں کیا بتا سکتا ہے

اگر آپ نے اپنے GP یا نرس سے حال ہی میں ملاقات کی ہے اور وہ آپ کے ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کے متعلق پریشان تھے، تو آپ خون کا ٹیسٹ کروا سکتے ہیں۔

خون کے ٹیسٹس کی مختلف متعدد اقسام ہیں۔ یہ سب آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح کا

خون میں شکر کی معمول سے زیادہ سطحوں کی وضاحت کے بہت سے طریقے ہیں۔

آپ کا ڈاکٹر یا نرس گلوکوز کی نقص پذیر گردش یا ذیابیطس کے علاوہ خون میں شکر کی زیادہ مقدار کے متعلق بات کر سکتے ہیں۔ آپ پیشگی ذیابیطس یا ذیابیطس کے قریب موجود ہونے جیسے الفاظ بھی سن سکتے ہیں۔

ان سب کا مطلب ایک ہی ہوتا ہے۔ آپ ٹائپ 2 ذیابیطس کا شکار نہیں ہیں لیکن مستقبل میں اس میں مبتلا ہونے کے زیادہ خطرے سے دوچار ہیں۔

کیا چیز میرے خطرے میں اضافہ کرتی ہے؟

ایسی بہت سی وجوہات ہیں کہ لوگ کیوں دیگر کی بہ نسبت ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کی زد پر زیادہ ہوتے ہیں۔

ایسی کچھ چیزیں ہیں جنہیں آپ تبدیل کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں اور دیگر ایسی ہیں جنہیں آپ تبدیل نہیں کر سکتے۔

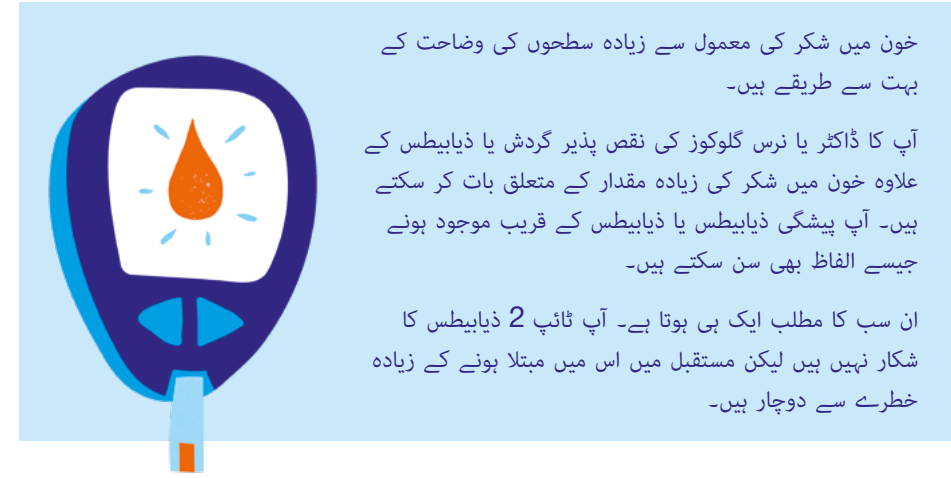
آپ کیا چیز تبدیل نہیں کر سکتے

عمر

اگر آپ کی عمر 40 سال سے زیادہ ہے اور آپ کا تعلق سفید فام پس منظر سے ہے، تو آپ کے خطرے میں اضافہ ہوتا ہے۔ لیکن اگر آپ افریقی کیریبن، سیاہ فام افریقی یا جنوبی ایشیائی پس منظر سے تعلق رکھتے ہیں، تو 25 سال کی عمر سے ہی آپ کے خطرے میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

صنف

عورتوں کی بہ نسبت مردوں کا ٹائپ 2



ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

قومیت

اگر آپ افریقی کیریبن، سیاہ فام افریقی یا جنوبی ایشیائی نژاد ہیں، تو سفید فام پس منظر کے حامل افراد کی بہ نسبت آپ زیادہ خطرے کی زد پر ہیں۔

ذیابیطس کا شکار قریبی رشتہ دار

اگر والد/والدہ، بھائی یا بہن، یا بچہ ذیابیطس میں مبتلا ہو تو آپ کے ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے امکانات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

طبی تاریخ

اگر کبھی بھی آپ کا فشار خون بلند رہا ہے، تو یہ ٹائپ 2 ذیابیطس کے آپ کے خطرے میں اضافہ کرتا ہے۔ آپ کے خطرے میں کثیر بیضہ دانوں کے سنڈروم، اور شیڈوفرنیا، ہائی پولر عارضے اور مایوسی جیسی کچھ دماغی صحت کی کیفیات سمیت کچھ دیگر صحت کے عارضوں کے سبب بھی اضافہ ہوتا ہے۔



مزید مدد

- کیا میرے مقامی علاقے میں ایسا کوئی ذیابیطس سے بچاؤ کا پروگرام یا وزن کے نظم کا گروپ ہے جہاں میں جا سکتا/سکتی ہوں؟
 - کیا زیادہ حرکت کرنے میں میری مدد کے لیے کوئی مقامی سروسز ہیں؟
 - کیا ایسی مقامی سروسز ہیں جو بہتر غذا کھانے میں میری مدد کر سکتی ہیں؟
- ## خون کے ٹیسٹس
- کیا اپنے خطرے کو جانچنے کے لیے مجھے خون کے ٹیسٹ کی ضرورت ہے؟
 - میں اپنے نتائج کب حاصل کروں گا/گی؟
 - میرے نتائج سے کیا مراد ہے؟

آگے کیا ہونا ہے؟

- مجھے ابھی کیا کرنے کی ضرورت ہے؟
- مجھے کب واپس آنے اور آپ سے ملاقات کرنے کی ضرورت ہے؟
- کیا مجھے مستقبل میں مزید خون کے ٹیسٹس کی ضرورت ہے؟

ٹائپ 2 ذیابیطس کے حوالے سے اپنے خطرے کی سطح معلوم کرنے اور اپنے اگلے اقدامات کے متعلق مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے **diabetes.org.uk/my-risk** پر ہمارا اپنے خطرے کو جانیں کا آن لائن ٹول استعمال کریں۔

آپ کیا تبدیل کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں

- وزن
موٹاپے یا زائد وزن کے ساتھ زندگی گزارنا آپ کے جسم کے لیے آپ کے خون میں شکر کی سطحوں کا نظم کرنا بھی مشکل بنا دیتا ہے۔
- کمر کا سائز
کمر کا سائز زیادہ ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ انسولین کی مزاحمت کے زیادہ خطرے کا شکار ہیں۔ یہ چیز آپ کے جسم کے لیے خون میں موجود شکر کی سطحوں کا نظم کرنا مشکل بنا سکتی ہے۔
- یہ سب ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے آپ کے خطرے میں اضافہ کرتے ہیں۔

ڈاکٹر یا نرس سے کیا پوچھنا چاہیئے

- آپ کے اپنے ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے سے آگاہ ہونے کے بعد، آپ کے بہت سے سوالات ہو سکتے ہیں۔
- آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم وہ تبدیلیاں کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے جن کی آپ کو اپنے ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ضرورت ہے۔
- ان کے ساتھ اپائنٹمنٹ طے کرنا اہم ہے - یہ وہ کچھ سوالات ہیں جو آپ پوچھنے کے خواہشمند ہو سکتے ہیں۔

اپنا ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ کم کریں

اگر آپ کو یہ معلوم ہو گیا ہے کہ آپ خطرے کی زد پر ہیں - اور جاننا پہلا بڑا قدم ہے - تو ابھی کرنے کی اہم چیز اپنے خطرے کو کم کرنے کا تدبیری عمل انجام دینا ہے۔

یہ خود سے پوچھنے کے لیے کچھ سوالات ہیں۔

- بہتر غذا کھانے کے لیے میں کیا صحت بخش تبدیلیاں کر سکتا/سکتی ہوں؟
- میں ہر دن زیادہ متحرک کیسے رہ سکتا/سکتی ہوں؟
- میرا ہاڈی ماس انڈیکس (BMI) کیا ہے؟
- اگر میں کوشش کروں اور وزن کم کروں تو مجھے کیا معاونت دستیاب ہے؟

اگلے کچھ صفحات میں، ہم نے اپنی بہترین تجاویز جمع کی ہیں برائے:

- اپنے وزن کا نظم کرنا
- اچھے سے کھانا
- زیادہ حرکت کرنا۔

حتیٰ کہ آج معمولی سی تبدیلی کرنا آپ کی مستقبل کی صحت میں بڑا فرق پیدا کر سکتا ہے۔

مزید بہترین تجاویز کے لیے:
diabetes.org.uk/lower-my-risk

اپنے وزن کا نظم کرنا

وزن کے نظم میں اپنی مدد کے لیے معاونت حاصل کرنا ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔

ہم جانتے ہیں کہ ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے میں مبتلا ہر فرد کو وزن کم کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ لیکن صحت بخش انتخابات کرنا اور زیادہ حرکت کرنا ٹائپ 2 کے خطرے پر موجود ہر فرد کے لیے اچھا ہے۔

اگر آپ موٹاپے یا زائد وزن کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں اور ٹائپ 2 ذیابیطس کے زیادہ خطرے کی زد پر ہیں، تو صرف اپنے جسم کا 5% وزن کم کرنا آپ کے خطرے کو نمایاں طور پر کم کر سکتا ہے۔ ایسے بہت سے طریقے ہیں جن سے آپ وزن کم کر سکتے ہیں اور اس کا تعلق وہ طریقہ تلاش کرنے سے ہے جو آپ کے لیے موزوں ترین ہو۔

خوراک کے صحت بخش انتخابات کرنا اور زیادہ فعال رہنا دونوں ان تبدیلیوں کو انجام دینا شروع کرنے کے مثبت طریقے ہیں۔ اگر آپ کو اپنے وزن کے نظم میں مدد درکار ہے، تو ماہر غذا آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ آپ کا GP سرجری بھی اپنے مقامی علاقے میں وزن کے نظم کی سروسز تلاش کرنے میں آپ کی مدد کے قابل ہو سکتا ہے۔

مجھے کیسے معلوم ہو گا کہ مجھے وزن کم کرنے کی ضرورت ہے؟
اپنی کمر کی پیمائش اور BMI معلوم کرنا اس سلسلے میں پہلا قدم ہوتا ہے۔

کمر کا سائز

صحت مندانہ وزن کی پیمائشیں درج ذیل سے کم ہوتی ہیں:

■ 80 سینٹی میٹر/31.5 انچ اگر آپ خاتون ہیں

■ 94 سینٹی میٹر/37 انچ اگر آپ مرد ہیں

■ 90 سینٹی میٹر/35 انچ اگر آپ جنوب ایشیائی مرد ہیں۔

آپ کی کمر کا سائز آپ کے ٹراؤزر کا سائز نہیں ہوتا۔ اپنی کمر کی درست پیمائش حاصل کرنے کے طریقے کے بارے میں جاننے کے لیے ملاحظہ کریں: diabetes.org.uk/waist-measurement

BMI

BMI ایک ایسی پیمائش ہے جو یہ معلوم کرنے کے لیے آپ کے قد اور آپ کے وزن کا استعمال کرتی ہے کہ آیا آپ کا وزن صحت مندانہ زمرے میں آتا ہے۔

اگر آپ کا BMI 25 سے زیادہ ہو، تو آپ ٹائپ 2 ذیابیطس کے زیادہ خطرے سے دوچار ہوتے ہیں۔

اپنا BMI معلوم کرنے کے لیے ملاحظہ کریں:
nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator



5. پھیکے دہی اور پنیر کا انتخاب کریں
دہی اور پنیر دودھ کی خمیر یافتہ پراڈکٹس ہیں اور ان کا ربط ٹائپ 2 ذیابیطس کے کم خطرے کے ساتھ کیا گیا ہے۔ دودھ کی ان مصنوعات سے حاصل ہونے والے فیٹ کی مقدار شکر کی مقدار جتنی اہم نہیں ہے۔ پھیکے اختیارات جیسا کہ سادہ دہی یا گریک دہی اور سادہ دودھ کا انتخاب کریں۔

6. الکحل عقلمندی سے استعمال کریں
الکحل کے بہت زیادہ استعمال کا ربط ٹائپ 2 ذیابیطس کے زیادہ خطرے کے ساتھ ہے۔ اس میں حراروں کی تعداد بھی زیادہ ہوتی ہے اس لیے بہت زیادہ شراب نوشی آپ کے وزن کم کرنے کی کوشش کے حوالے سے مشکل پیدا کر سکتی ہے۔ آپ کو فی ہفتہ الکحل کے 14 یونٹس سے زیادہ نہیں پینے چاہئیں، جو برابری کے ساتھ 3 یا 4 دن میں پیے جائیں گے۔ ہفتے کے کچھ دن الکحل کے بغیر گزارنے کی کوشش کریں۔

7. صحت بخش اسنیکس کھائیں
اگر آپ کو اسنیک چاہیئے، تو کرسپس، بسکٹس، میٹھائیوں اور چاکلیٹس کی بجائے پھیکے دہی، بغیر نمک میوہ جات یا پھلوں اور سبزیوں کی طرف جائیں۔ لیکن اپنے حصوں پر نظر رکھیں کیونکہ یہ چیز اپنے وزن پر نظر رکھنے میں آپ کی مدد کرے گی۔

3. سرخ اور پراسیس شدہ گوشت کم کرنا
بیکن، بیم، ساسجز، پورک، بیف اور دنبے جیسے سرخ اور پراسیس کردہ گوشت سب ٹائپ 2 ذیابیطس کے زیادہ خطرے سے منسلک ہوتے ہیں۔ ان کا دل کے مسائل اور مخصوص اقسام کے کینسر سے بھی ربط ہوتا ہے۔ ان کی بجائے اپنا پروٹین صحت بخش غذاؤں جیسا کہ لوبیا، دالوں، انڈوں، مچھلی، مرغی یا ٹرکی سے حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ آپ کو فی ہفتہ چکنی مچھلی کا کم از کم ایک حصہ کھانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

4. بڑی مقدار میں پھل اور سبزیوں کھائیں
اپنی خوراک میں زیادہ پھل اور سبزیوں شامل کرنا آپ کے ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کو کم کرنے کے ساتھ مربوط ہے۔ کچھ خوراکیں بالخصوص ٹائپ 2 کے خطرے کو کم کرنے کے ساتھ منسلک ہیں، بشمول:

- سیب
- انگور
- بیریز
- سبز پتوں والی سبزیوں جیسا کہ پالک، بند گوبھی، کابو، راکٹ پودا۔

پھل کھانے کے متعلق پریشان نہ ہوں۔ اچھی بات یہ ہے کہ سالم پھل میں قدرتی شکر اس قسم کی اضافی (یا فری) شکر نہیں ہے جسے کم کرنے کی ہمیں ضرورت ہے۔ لیکن پھلوں کے جوسز اور اسموتھیز جیسی ڈرنکس میں فری شکر شامل ہوتی ہے، لہذا اس کی بجائے مکمل پھل اور سبزیوں کھائیں۔



اچھے سے کھانا

یہاں ہماری وہ بہترین تجاویز ہیں جو آپ اپنے ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کو کم کرنے کے لیے صحت بخش خوراک کے انتخابات کے سلسلے میں اپنا سکتے ہیں۔

1. اضافی شکر کے بغیر ڈرنکس کا انتخاب کریں
ہم جانتے ہیں کہ مکمل شکر والی سافٹ ڈرنکس اور ٹائپ 2 ذیابیطس کے درمیان ایک ربط پایا جاتا ہے۔ ان کو کم کرنا آپ کے خطرے کو کم کرنے اور اپنے وزن کا نظم کرنے میں بھی آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ اس کی بجائے سافٹ ڈرنکس، سادہ پانی، سادہ دودھ یا چائے یا کافی کے اضافی شکر سے پاک کم حراروں والے ورژنز اپنانے کی کوشش کریں۔ شکر والی ڈرنکس کو جوسز یا اسموتھیز کے ساتھ تبدیل کرنے کی کوشش نہ کریں۔

2. زیادہ فائبر والے کاربز استعمال کریں
چھنے ہوئے کاربز کھانا، جن میں سفید بریڈ، سفید چاول اور شکر والے ناشتے کے دلیے شامل ہیں، کا ربط ٹائپ 2 ذیابیطس کے اضافی خطرے کے ساتھ ہے۔ لیکن سالم اناج جیسا کہ براؤن چاول، بول ویٹ پاستہ، بول میل آٹا، سالم اناج بریڈ اور جو کا ربط کم خطرے کے ساتھ ہے، لہذا ان کی بجائے ان کا انتخاب کرنے کی کوشش کریں۔ یہ موٹاپے، دل کی بیماریوں اور مختلف اقسام کے کینسر جیسے دیگر سنگین عارضوں کے کم خطرے سے بھی وابستہ ہیں۔



8. اپنی غذا میں صحت بخش فیٹس شامل کرنا
 ہماری غذا میں کچھ صحت بخش فیٹس کا ہونا اہم ہوتا ہے کیونکہ یہ ہمیں توانائی دیتے ہیں۔ لیکن کچھ سیر شدہ فیٹس آپ کے خون میں کولیسٹرول میں اضافہ کر سکتے ہیں، یوں آپ کے دل کے مسائل کے خطرے میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ یہ بنیادی طور پر گوشت، جانوروں کی پراڈکٹس جیسا کہ مکھن اور جانوروں کی چربی، اور پراسیس شدہ خوراکیوں جیسا کہ بسکٹس، کیکیس، مٹھائیوں اور پیسٹریوں میں ملتے ہیں۔

صحت بخش فیٹس درج ذیل جیسی خوراکیوں میں پائے جاتے ہیں:

- نمک کے بغیر میوہ جات
- گریاں
- مگر ناشپاتیاں
- زیتون کا تیل، تلی کے بیجوں کا تیل، سورج مکھی کا تیل۔

ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ سالمن اور میکریل جیسی چکنی مچھلی میں پائے جانے والی فیٹ کی قسم کا ربط کم خطرے سے ہے، بالخصوص اگر آپ کا تعلق جنوبی ایشیائی پس منظر سے ہے۔

9. نمک کا استعمال کم کرنا

بہت زیادہ نمک کھانا آپ کے بلند فشار خون کے خطرے میں اضافہ کرتا ہے، جس کا ربط ٹائپ 2 ذیابیطس کے اضافی خطرے کے ساتھ کیا گیا ہے۔ خود کو زیادہ سے زیادہ ایک چائے کے چمچ (6 گرام) نمک فی دن تک محدود کرنے کی کوشش کریں اور پہلے سے پیکج کردہ خوراکیوں پر لیبلز کا معائنہ کریں، کیونکہ ان میں بہت زیادہ نمک شامل ہوتا ہے۔

10. ٹیبلٹس کی بجائے وٹامنز اور نمکیات خوراک سے حاصل کرنا

ہمارے پاس یہ ثبوت نہیں کہ کہہ سکیں کہ مخصوص وٹامنز اور نمکیات آپ کے ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔ لہذا، جب تک کہ آپ کو آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کی طرف سے کچھ لینے، جیسے حمل کے لیے فولک ایسڈ استعمال کرنے کا نہیں کہا جاتا ہے، تب تک آپ کو سپلیمنٹس استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ مختلف خوراکیوں کا امتزاج کھا کر اپنے وٹامنز اور نمکیات حاصل کرنا بہتر ہے۔

تو آگے کیا کرنا ہے؟

واضح اہداف مقرر کریں

تدبیری عمل کا منصوبہ (صفحہ 20) استعمال کریں اور خود کو ٹریک پر رکھنے کے لیے خوراک اور سرگرمی کی ڈائری پاس رکھیں۔

آگے کی منصوبہ بندی کریں

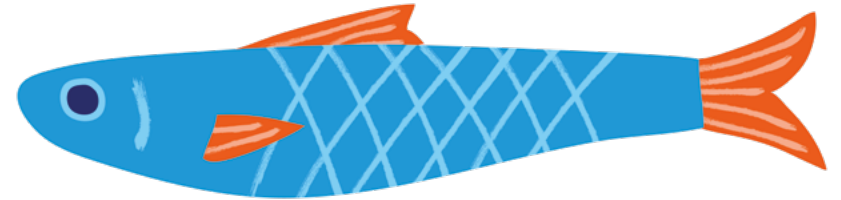
آگے آنے والے ہفتے کے لیے کھانوں کی منصوبہ بندی کرنا مفید ہوتا ہے بالخصوص جب ہم سب مصروف زندگیاں گزارتے ہیں۔ یہ چیز بہتر کھانے اور بجٹ کے مطابق چلنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

صحت بخش تبدیلیاں کرنے کا آغاز کریں

اس گائیڈ میں موجود تجاویز بروئے کار لائیں تاکہ چھوٹی اور پائیدار تبدیلیاں کر سکیں۔

تخلیقی صلاحیت بروئے کار لائیں

آسان، صحت بخش نئی تراکیب اور نئے کھانے کو آزمائیں۔ آپ diabetes.org.uk/recipes پر بے شمار آئیڈیاز تلاش کر سکتے ہیں۔



آپ کو کتنی سرگرمی انجام دینی چاہیے۔

آپ کو فی ہفتہ معتدل شدت والی 150 منٹ کی ورزش یا 75 منٹ کی انتہائی زیادہ شدت والی ورزش کو ہدف بنانا چاہیے۔ معتدل شدت سے مراد یہ ہے کہ آپ کی سانس پھولی ہوئی ہو مگر آپ بات کرنے کے قابل ہوں، انتہائی زیادہ شدت سے مراد یہ ہے کہ آپ کی سانس پھولی ہوئی ہو اور آپ کو بات کرنے میں مشکل کا سامنا ہو۔

آپ اسے ہفتے میں کم از کم پانچ دن 30 منٹ کی معتدل شدت والی ورزش یا 15 منٹ کی انتہائی زیادہ شدت والی ورزش میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ آپ کو ہفتے میں دو یا زیادہ دن ایسی سرگرمیاں بھی انجام دینی چاہئیں جو عضلات کی قوت کو بہتر بناتی ہوں۔



زیادہ حرکت کریں

ہم سب کو کم بیٹھنے اور زیادہ حرکت کرنے کو ہدف بنانا چاہیے۔

ہر روز زیادہ حرکت کرنا آپ کو صحت مندانہ وزن برقرار رکھنے اور اپنے خون میں شکر کی سطحوں کو کم کرنے میں مدد دے گا۔

یہ:

- آپ کو سونے میں بھی مدد دے سکتا ہے
- آپ کے تناؤ کی سطحوں کا نظم کر سکتا ہے
- آپ کے مزاج کو بہتر بنا سکتا ہے

اور یاد رکھیں، آپ نے جتنا پہلے کیا اس سے تھوڑا سا زیادہ کرنا ایک اچھا آغاز ہوتا ہے۔ پھر آپ جو کر رہے ہیں اس کی شدت اور مقدار میں اضافہ کرتے جائیں۔



زیادہ حرکت کرنے کے طریقے

معتدل شدت والی سرگرمیاں:

- تیز چہل قدمی۔
- سائیکل چلانا۔
- تیراکی۔
- چیئر پر مبنی ورزشیں۔

انتہائی زیادہ شدت کی سرگرمیاں:

- دوڑنا۔
- فٹبال، ہاکی یا رگبی جیسے کھیل کھیلنا۔
- تندرستی کی کلاسز، جیسے سرکٹ ٹریننگ۔
- اونچائی پر سائیکلنگ۔

عضلات کی قوت بہتر بنانے کی سرگرمی:

- وزنی شاپنگ بیگز اٹھانا۔
- یوگا۔
- وزن اٹھانا۔
- وہیل چیئر چلانا۔

زیادہ حرکت کرنے کے مزید آسان طریقے کے لیے،
معمول سے زیادہ پیدل چلنے کا آغاز کریں:

- بس سے ایک اسٹاپ پہلے اتر جائیں
- ایسکیلیٹر یا لفٹ کی بجائے سیڑھیاں چڑھیں
- چہل قدمی کرتے ہوئے ملاقات یا دوستوں سے حال احوال دریافت کریں
- جب کتے کے ساتھ چہل قدمی کر رہے ہوں تو اضافی پانچ منٹ ایسا کریں
- کچھ آئٹمز خریدنے کے لیے دکان تک پیدل جائیں
- اپنے قدموں کا سراغ رکھنے کے لیے پیڈومیٹر کا استعمال کریں - روزانہ 10,000 قدم چلنے کو ہدف بنائیں۔

معاونت حاصل کریں

ہم سب کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے اور اچھی خبر یہ ہے کہ معاونت دستیاب ہے۔
اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے اپنے علاقے میں معاونت اور سروسز کے متعلق
دریافت کریں۔

ان میں 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۔



میرا وزن کم کرنے کا پلانر

وزن کم کرنے کے اہداف مقرر کرنے اور اپنی پیش رفت کا سراغ رکھنے کے لیے اس پلانر کا استعمال کریں۔

پلان مقرر کرنے اور اپنی پیش رفت لکھ لینے سے، آپ اپنی جانب سے کی جانے والی مثبت تبدیلیاں دیکھنے کے قابل ہوں گے۔ یہ چیز متحرک رہنے، وزن کم کرنے اور اپنے اہداف حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

وزن کم کرنے سے مجھے کیسے فائدہ ہو سکتا ہے؟

وزن کم کرنے کی تین ذاتی وجوہات تحریر کریں۔ مختصر مدتی فوائد جیسا کہ 'میں اپنے خون میں شکر کی سطحیں کم کرنا چاہتا/چاہتی ہوں' نیز طویل مدتی فوائد جیسا کہ 'میں اپنے خاندان کے لیے ایک مثال قائم کرنا چاہتا/چاہتی ہوں تاکہ وہ بھی زیادہ صحت مند زندگی گزار سکیں' دونوں کے متعلق سوچنے کی کوشش کریں۔

1

2

3

آپ کا مستقبل کا ہدف

ایسا نظر آ سکتا ہے کہ مستقبل بہت دور ہے۔ لیکن طویل مدتی ہدف کے متعلق سوچنا اس تک پہنچنے کے متعلق منصوبہ بندی کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ سوچیں کہ آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں اور آپ کچھ ماہ کے وقت میں کیسا محسوس کرنا چاہتے ہیں۔ اپنے مستقبل کا ہدف تحریر کرنے کے لیے تین وجوہات تحریر کریں۔ اپنے ہدف کو واضح، قابل پیمائش، قابل حصول، حقیقت پر مبنی اور بروقت (مختصراً) کہا جائے تو SMART بنائیں۔

یہ ایک مثال ہے:

■ میں اپنا ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ کم کرنے میں اپنی مدد کے لیے اگلے تین ماہ میں 5 کلوگرام وزن کم کرنا چاہتا/چاہتی ہوں۔

میرا ہدف:



اپنے مستقبل کے ہدف

تک کیسے پہنچیں

اب آپ نے اپنے طویل مدتی ہدف کے متعلق سوچا ہے، یہ آپ کو اسے مزید قابل نظم حصوں میں تقسیم کرنے میں مدد کرتا ہے اور اس میں وہ اقدامات شامل ہوتے ہیں جو آپ کو اٹھانے کی ضرورت ہے۔ جہاں تک ممکن ہو سکے ان سرگرمیوں کو حصول کے قابل اور واضح بنانے کی کوشش کریں۔

یہ کچھ مثالیں ہیں:

■ پیر کے ایام میں، میں بقیہ پورے ہفتے کے لیے شام کے صحت بخش کھانوں کا منصوبہ تحریر کروں گا/گی۔

■ میں بازار کے کھانوں کو ہفتے میں ایک مرتبہ سے مہینے میں ایک مرتبہ تک کم کروں گا/گی۔

■ میں اپنے قدموں کا سراغ رکھنے کے لیے پیڈومیٹر استعمال کروں گا/گی اور روزانہ 10,000 قدم پیدل چلوں گا/گی۔ میں ہر دوپہر کے کھانے کے وقت 30 منٹ کی چہل قدمی کرنے کے ذریعے اپنے قدموں میں اضافہ کروں گا/گی۔

یہ اس چیز سے پہلے ہی باخبر ہونے میں بھی آپ کی مدد کر سکتا ہے کہ اگر چیزیں منصوبے کے مطابق نہ ہوئیں تو آپ کیا کریں گے۔ آپ آگے کا سوچنے میں مدد کے لیے 'اگر... تو...' بیانات استعمال کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر:

■ اگر میں نے اپنے پھل اور سبزی کے پانچ حصے استعمال نہ کیے، تو میں اپنے رات کے کھانے میں سبزی کا ایک حصہ شامل کروں گا۔

■ اگر میں کام کے بعد گھر دیر سے پہنچا/پہنچی اور میرے پاس رات کا کھانا تیار کرنے کا وقت نہ ہوا، تو پھر میں سپر مارکیٹ سے آسان صحت بخش کھانے کے لیے سلاد کا بیگ اور پکے ہوئے گوشت کا سادہ ٹکڑا یا کچھ ٹوفو اٹھاؤں گا/گی۔

■ اگر میں کوئی غیر صحت بخش اسنیک کھاتا/کھاتی ہوں جسے کھانے کا میرا منصوبہ نہیں تھا، تو پھر میں اس بارے میں سوچ کر خود کو اذیت نہیں دوں گا/گی اور اس کی بجائے کل صحت بخش اسنیکس کا انتخاب کروں گا/گی۔



میرا ایکشن پلان

1

2

3

4

5

میرا ٹریکر

یہاں آپ اس چیز کے حوالے سے نوٹ بنا سکتے ہیں کہ آپ ہر روز کیا کھا رہے ہیں اور آپ کیسے زیادہ حرکت کر رہے ہیں۔ اس بارے میں سوچنا کہ اگر آپ اپنے ہفتے کے اہداف کو حاصل کرتے ہیں تو آپ کیسا محسوس کریں گے، آپ کو تحریک یافتہ رہنے میں مدد دے گا۔ اور پورے ہفتے کے دوران اداس یا مایوس محسوس کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں - وزن کم کرنے کی کوشش کرنا آسان نہیں ہوتا۔ اس ڈائری کو تقریباً 12 ہفتے استعمال کرنے کی کوشش کریں کیونکہ عادات تبدیل کرنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔

تاریخ / /

ہفتہ نمبر

میرے اس ہفتے کے اہداف یہ ہیں:

1

2

اگر میں اپنے اہداف حاصل کرتا ہوں، تو میں خود کو خوراک کے علاوہ کوئی دوسری چیز انعام کے طور پر دوں گا:

اس ہفتے کیا چیز اچھی رہی؟

کیا چیز مشکل تھی اور میں اگلے ہفتے کیا مختلف کر سکتا ہوں؟

کمر کی پیمائش

میرا وزن

ناشتہ	دن کا کھانا	رات کا کھانا	اسٹیکس	سرگرمی
پیر				
منگل				
بدھ				
جمعرات				
جمعہ				
ہفتہ				
اتوار				

مشن

ہم Diabetes UK ہیں اور،
ہر روز، اس وقت تک ذیابیطس کا
مقابلہ کرنا ہمارا نصب العین ہے
جب تک کہ یہ بے ضرر نہ ہو جائے۔

اس لیے ہم بہتر نگہداشت کی مہم چلاتے، ضرورت کے اوقات میں
معاونت فراہم کرتے اور نئے معالجون اور علاج کے حوالے سے
انقلابی تحقیق کو فنڈ کرتے ہیں۔
ذیابیطس نہیں رکنا، نہ ہی ہم رکیں گے۔

یہ گائیڈ مفت ہے

ایک خیراتی ادارے کے طور پر، ہم آپ جیسے لوگوں کے فراخدلانہ عطیات پر انحصار
کرتے ہیں تاکہ ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کو کم کرنے کے بارے میں یہ اہم
معلومات فراہم کرنے میں ہماری مدد کریں۔

آپ ہماری مدد کیسے کر سکتے ہیں، اس بابت مزید معلوم کرنے کے لیے
diabetes.org.uk/get-involved پر جائیں۔

یا، ہمارے کام کی معاونت کی خاطر عطیہ کرنے کے لیے،
diabetes.org.uk/donate پر جائیں یا ٹیکسٹ کے ذریعے عطیہ بھیجیں۔

براہ کرم Diabetes UK کو £5 عطیہ دینے کے لیے 70123 پر DUK لکھ
کر بھیجیں اور ذیابیطس میں مبتلا لوگوں کے لیے اس سے زیادہ کچھ کرنے میں
ہماری مدد کریں۔

آپ سے آپ کے معیاری نیٹ ورک ریٹ پر £5 کے علاوہ ایک پیغام کی فیس وصول کی
جائے گی۔ Diabetes UK کو 100% وصول ہو گا۔ رجسٹر شدہ خیراتی نمبر انگلینڈ
اینڈ ویلز 215199 اور اسکاٹ لینڈ SCO39136۔ اگر آپ اس موبائل ادائیگی
پر بات کرنا چاہتے ہیں، تو 7863 282 0203 پر کال کریں۔

DUK کو 70123 پر ٹیکسٹ کر کے، آپ اتفاق کر رہے ہیں کہ ہم آپ سے فون اور
ایس ایم ایس کے ذریعے رابطہ کر سکتے ہیں تاکہ آپ کو اپنے کام اور اس بارے میں
مزید بتا سکیں کہ آپ اس سلسلے میں کیسے معاونت (بشمول مالی معاونت) کر سکتے
ہیں۔ فون اور ایس ایم ایس کے ذریعے مزید رابطہ وصول کیے بغیر £5 عطیہ کرنے
کے لیے، DUK NO کو 70123 پر لکھ کر ٹیکسٹ کریں۔

ٹیکسٹ پیغام بھیجنے سے پہلے آپ کا بل ادائیگی کنندہ سے اجازت حاصل کرنا
لازمی ہے۔

رابطے میں رہیں

2399 123 0345 پر کال کریں

helpline@diabetes.org.uk پر ای میل کریں

diabetes.org.uk ملاحظہ کریں

اور Facebook, Twitter, YouTube, Instagram

TikTok پر Diabetes UK تلاش کریں۔



اگر اس اشتہار میں موجود معلومات کے متعلق آپ رابطہ کرنے کے خواہشمند ہوں
یا کسی بہتریوں کی تجویز دینا چاہیں، تو براہ کرم اس پر اپنے تبصرے بھیجیں:
helpline@diabetes.org.uk یا اس پتے پر ہمیں خط تحریر کریں:
Diabetes UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back
Church Lane, London E1 1FH

اس کتابچے کے بارے میں اپنی رائے اور اس نے آپ کی کیسے مدد
کی ہے اس بارے میں ایک فوری سروے مکمل کرنے کے لیے QR
کوڈ اسکین کریں۔



Diabetes UK کے طور پر آپریٹ کرنے والی برطانوی ڈیابیطس ایسوسی ایشن، انکلینڈ اور ویلز میں (نمبر 215199) اور اسکاٹ لینڈ میں
(نمبر SC039136) سے رجسٹر شدہ ایک خیراتی ادارہ ہے۔ انکلینڈ اور ویلز میں رجسٹر شدہ کارنٹی کے ذریعے لمیٹڈ کمپنی جس کا نمبر
00339181 اور رجسٹرڈ آفس کا مقام © Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH
Diabetes UK 2022 ہے۔

شائع کردہ اکتوبر 2022۔ پراڈکٹ کوڈ: 102033EINT