基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

South Asian Health Support Programme

Ethnic Minorities Diabetes Support Group

ایتھنک مائنارٹی ڈائبیٹیز سپورٹ گروپ

English –Urdu version

Diabetes Mellitus

ذیابیطس شکری

Beware

خبردار رہیں

Informative booklet on Diabetes mellitus, types, causes ,signs and symptoms, complication, prevention and management.

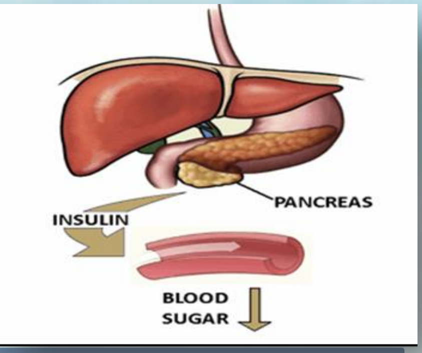
ذیابیطس شکری کی اقسام، وجوہات، علامات، پیچیدگی، روک تھام، اور انتظام پرمعلوماتی کتابچہ.

This project is supported by The Community Chest

In addition to health promotion through training, health talks, community based health campaigns, health screening, quarterly health newsletter is issued in English with translation in South Asian languages such as Hindi, Nepali,Urdu and Punjabi. Please visit our website www.health-southasian.hk for other health related information in South Asian languages. **Tel: 2344 3019**

What is Diabetes mellitus ?

Chronic disease which is caused by insufficient insulin secretion or resistance of insulin in our body



Who are at risk ?

If you belong to one of the categories below, you are more likely to suffer from diabetes mellitus:

1. Overweight and obese (For Asian adult body mass index (BMI) over 23, waist circumference >90cm in male and >80 cm in female

2. Family history, particularly immediate family member

3. Women with history of gestational diabetes mellitus (occurs only during pregnancy)

4. Patient with hypertension or hyperlipidemia (excessively high level of lipids in blood)

5. Aged 45 or above
6. On long term steroid treatment

Types of Diabetes Mellitus and causes:

Diabetes Mellitus is generally classified into 3 categories with different causes:

Type 1 Diabetes Mellitus: called "Insulin-dependent Diabetes Mellitus".

- Related to genetic and immune system.
- Mostly affected are children and juvenile, representing 3% of the patients.

Type 2 Diabetes Mellitus:

"Non-insulin-dependent Diabetes Mellitus" related to

- Obesity
- Unhealthy diet, and lack of exercise.
- Represents more than 90% of diabetes mellitus cases.

Gestational Diabetes Mellitus:

Due to change in hormones produced during pregnancy and usually subsides after delivery.

Women with gestational diabetes mellitus have higher risk of developing type II diabetes mellitus later on.

Other causes:

genetic diseases, caused indirectly by other diseases (e.g. pancreatitis, i.e. inflammation in the pancreas), resulted from drugs or chemicals.

Signs and symptoms

- Frequent thirst
- Frequent urination
- Frequent hunger
- Weight loss
- Fatigue
- Blurred vision
- Poor wound healing
- Itching skin, women may feel itchy in private parts

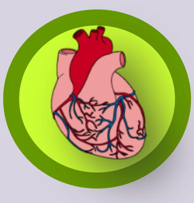
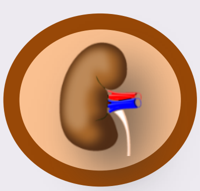
However, many patients may not have any of these signs and symptoms in early stage.

Blood glucose value of fasting and after meal (mmol/L)

2014 ADA Diabetes criteria		
Condition	**Fasting glucose**	**2 hour glucose**
normal	**<5.6 (100 mg/dL)**	**<7.8 (140mg/dL)**
Prediabetes	**5.6-6.9 (100 - 125 mg/dL)**	**7.8-11.0 (140 -199mg/dL)**
Diabetes	**>=7.0 (126 mg/dL)**	**>=11.1 (200 mg/dL)**

If patients could monitor glucose regularly by themselves, blood glucose could be better controlled and reduce the risk of complications.

Long term impacts on health

	Organ	Complications
	Brain	Cerebrovascular disease, e.g. stroke
	Eyes	Retinopathy, cataract, glaucoma, Blindness
	Heart	Coronary artery disease, heart failure, high blood pressure
	Kidneys	Proteinuria, infection, kidney failure
	Foot	Neuropathy, vasculopathy, ulcer, infection (Those who suffer from long-term ulcer of lower limbs may need amputation)

Prevention of Diabetes Mellitus

Diabetes is not an infection:

Have a balanced diet. Eat more food rich in fiber, such as vegetables, fruits, raw grains, whole meal bread and brown rice.

Parents should encourage children to eat healthily and discourage them from eating too much food with high-sugar or high-fat content. Obese children become obese adults. Care for your child and avoid obesity.

Avoid overeating because the surplus calories can lead to obesity.

Take part in regular and moderate physical activity.

Diabetes Mellitus
Basic Principle of management

Diet

- Choose more high fiber foods such as vegetables and fruits
- Eat on regular interval
- Avoid to sweet or salty food
- Eat less fatty food
- Avoid drinking alcohol

Diabetes Management

Exercise

- Do more exercise for good health
- Suggested atleast 30 minutes every day.
- Any form of exercise, dance, taking staircases, swimming , just walk more, jogging

Medication

- Take medication regularly
- Receive appropriate check ups
- Follow up on time

Diabetes Mellitus - Foot Care -

Do

-Wash every day with warm water.
-Use cotton bud with antiseptic to sterilize toe gaps.
-See the health care professional to take care of corns and thick skin

Don't

-Do not use hot water .
-Do not use talcum powder (block pores).
-Do not use ointment carelessly
Don't cut corns and thick skins

Cut toe nails straight across not into the corners

Choosing shoes

- Shoes with soft material
- Choose shoes with lace or straps

Choosing socks

- Cotton or woolen socks
- Change everyday
- Do not wear torn socks

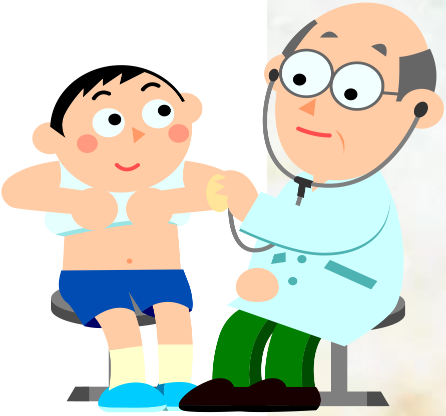
Never walk barefoot!!!

References :
Central Health Education Unit, Hong Kong. (2012b). *Understanding diabetes mellitus*.
Hospital Authority Smart Patient, Hong Kong. (2012a). *Diabetes mellitus?*

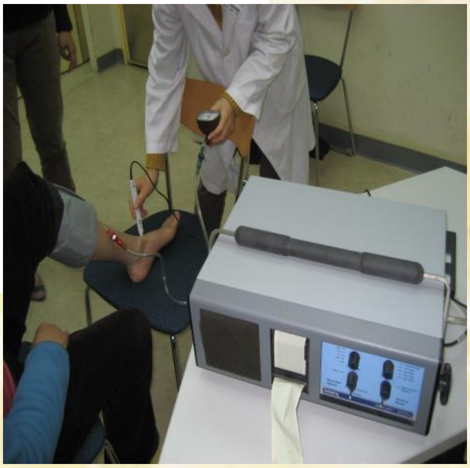
Things to remember

Consult with a dietitian individually.

Consult with the doctor regularly if on medication



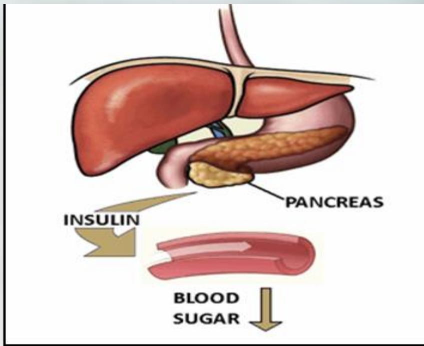
Go for, annual DMCS (Diabetes Mellitus Complication Screening)



Go for ,HbA1c test at least in 3-6 month

ذیابیطس کیا ہے؟

ایک مزمن یا دیرینہ مرض ہےجو ہمارے جسم میں انسولین کے ناکافی رساؤ یا مزاحمت کے سبب ہوتا ہے۔



کون خطرے میں ہے؟

اگر آپ کا تعلق ذیل کے زمروں میں سے کسی سے ہے تو آپ کو ذیابیطس شکری ہونے کا زیادہ امکان ہے:

1. حد سے زیادہ وزن اور موٹاپا (ایشیائی بالغ فرد کے لیے - جسمانی کمیت کا اشاریہ) (BMI) 23سے زیادہ، کمر کا قطر مرد میں >90 سنٹی میٹر اور عورت میں >80 سنٹی میٹر)

2. خاص طور پرخاندان کے قریبی ممبر کی خاندانی تاریخ

3 دوران حمل ذیابیطس شکری کی تاریخ والی خواتین (صرف حمل کے دوران واقع ہوتی ہے)

4. ہائپرٹینشن [hypertension]یا ہائپرلیپیڈیمیا [hyperlipidemia](خون میں شحمیات کی حد سے زیادہ بڑھی ہوئی سطح) والے مریض

5-45 سال سےذیادہ عمر

6- طویل مدتی اسٹیرائیڈ [steroid] معالجے پر ہوں۔

ذیابیطس کی قسمیں اور وجوہات:

- عام طور پر ذیابیطس شکری کو مختلف وجوہات کے ساتھ 3 زمروں میں تقسیم کیا جاتا ہے:

ٹائپ 1 ذیابیطس شکری: اسے "انسولین پر منحصر ذیابیطس شکری" کہا جاتا ہے۔

- جو جینیاتی اورمامونیتی نظام سے متعلق ہوتا ہے۔
- اس سے زیادہ تر بچے اور نوعمر افراد متاثر ہوتے ہیں، اور یہ 3% مریضوں کی نمائندگی کرتے ہیں۔

ٹائپ 2: ‘

‘ "انسولین پر غیر منحصر ذیابیطس شکری" متعلق یہ

- موٹاپہ
- غیرصحت بخش غذا، اور ورزش کی کمی۔
- یہ ذیابیطس شکری کے 90% سے زیادہ معاملات کی نمائندگی کرتا ہے۔

حمل سے متعلق:

حمل کے دوران پیدا ہوئے ہارمون میں تبدیلیوں کے سبب ہوتا ہے اور عام طور پر ولادت کے بعد ختم ہوجاتا ہے۔ دوران حمل ذیابیطس شکری والی خواتین کو بعد میں ذیابیطس شکری ہونے کا بہت زیادہ امکان ہوتا ہے۔

دیگر:

جینیاتی مرض، جو بالواسطہ طور پر دیگر امراض کی وجہ سے ہوتا ہے (جیسے پنکریاٹائٹس، یعنی لبلبہ میں سوزش کے سبب)، یا دواؤں کے نتیجے میں ہوتا ہے۔

نشانات اور علامات

- بار بار پیاس لگنا
- بار بار بھوک لگنا
- تھکن
- زخموں کا ناقص اندمال
- جلد میں خارش، خواتین کو پوشیدہ مقامات پر خارش محسوس ہوسکتی ہے

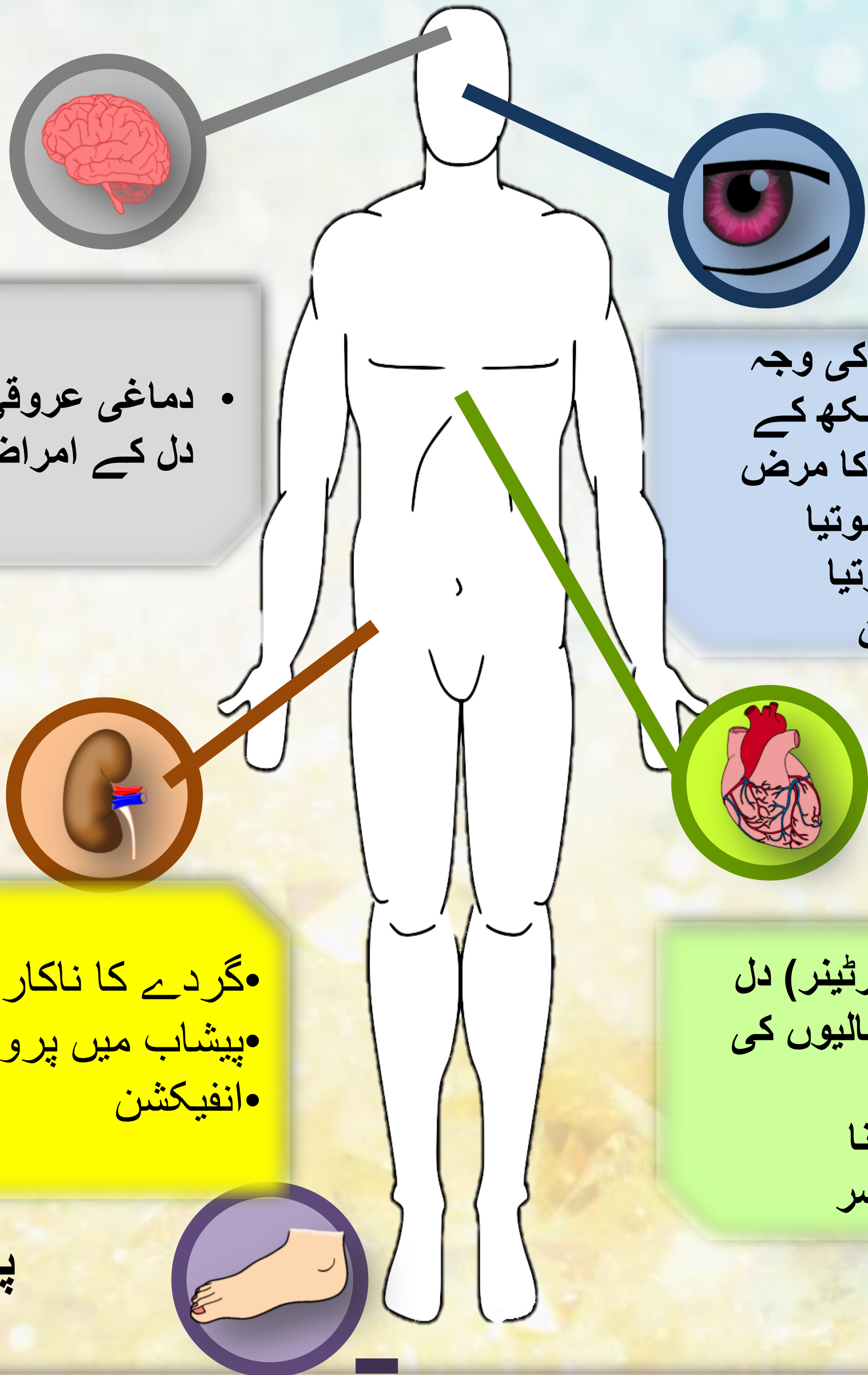
تاہم، بہت سے مریضوں کو ابتدائی مرحلے میں ان میں سے کوئی نشانات اور علامات نہیں بھی ہوسکتے ہیں

خالی پیٹ اور کھانے کے بعد خون میں شکر کی سطحیں

2014 ADA Diabetes criteria		
Condition	Fasting glucose	2 hour glucose
normal	<5.6 (100 mg/dL)	<7.8 (140mg/dL)
Prediabetes	5.6-6.9 (100 - 125 mg/dL)	7.8-11.0 (140 -199mg/dL)
Diabetes	>=7 (126 mg/dL)	>=11.1 (200 mg/dL)

اگر مریض خود سے پابندی کے ساتھ شکر پر نگرانی رکھ سکتا ہے تو، خون میں شکر پر بہتر طور پر قابو پایا جاسکتا ہے اور پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے.

صحت پر طویل مدتی اثرات



دماغ

- دماغی عروقی امراض، دل کے امراض

آنکھ

- شوگر کی وجہ سے آنکھ کے پردے کا مرض
- سفید موتیا
- کالا موتیا
- اندھاپن

گردہ

- گردے کا ناکارہ ہونا
- پیشاب میں پروٹین
- انفیکشن

دل

- (کورونری آرٹینر) دل کی خون کی نالیوں کی بیماری
- دل کا فیل ہونا
- ہائی بلڈ پریشر

پیر

- پاؤں کی نسوں کا مرض
- خون کی نالیوں کا مرض
- زخم
- انفکیشن
- (وہ جن کے پاؤں کے نیچے والے حصے میں زیادہ عرصےسے زخم ہو،تو وہ حصہ کاٹنے کی ضرورت ہوسکتی ہے

ذیابیطس کی روک تھام

ذیابیطس ایک انفیکشن نہیں ہے

متوازن غذا کھائیں۔زیادہ فائبروالی غذاکھائیں جیسےکہ سبزیاں، پھل، گندم, سے بنی چیزیں، بریڈ،براؤن چاؤل کھائیں۔

والدین کوچاھیےکہ بچوں کے کھانے کی عادات کواچھارکھنے کیلئے ان کا حوصلہ بڑھائیں اورزیادہ شوگر اور چربی والی چیزوں سے ان کی حوصلہ شکنی کریں۔

موٹے بچے موٹے بالغ ہو جاتے ہیں. آپنے بچے کی دیکھ بھال کریں اور موٹاپےسے بچائیں۔

زیادہ مقدار میں کھانے سے بچیں کیونکہ بچی ہوئی کیلوریزموٹاپہ کردیتی ہیں۔

باقاعدہ اور اعتدال پسند جسمانی سرگرمی میں حصہ لیں.

صحت بخش غذا کے بنیادی اصول

غذا

•زیادہ ہائی فائبر والی غذائیں استعمال کریں،
جیسے سبزیاں اور پھل
•باقاعدگی اور وقفے سے کھایئں
•زیادہ میٹھے اور نمکین کھانوں سے پرہیز کریں
•زیادہ چربی والے کھانے نہ کھایئں
•شراب نوشی سے پرہیز کریں

ذیابیطس کے انتظامات

ورزش

•اچھی صحت کے لئے زیادہ ورزش کریں
•کم ازکم روزانہ 30 منٹ تک تجویز کرتے ہیں
•کیسی بھی ورزش،ڈانس،سیڑھیوں کا استعمال،سوئمنگ،زیادہ چہل قدمی،جاگنگ

ادویات

• باقاعدگی سے دوا لیں
• مناسب چیک اپ حاصل کریں
• وقت پرڈاکٹرکی صلاح لیں

Diabetes Mellitus - Foot Care -

نہ کریں

- گرم پانی استعمال نہ کریں
- ٹیلکم پاوڈر استعمال نہ کریں(پورزبندکرنے کےلئے)
- لاپرواہی سے مرہم کا استعمال نہ کریں
- چنڈیوں اور سخت جلد کو نہ کاٹیں

کریں

- روزانہ نیم گرم پانی سے دھوئیں
- انگلیوں کے درمیانی حصے کو صاف کرنے کیلئے جراثیم کش دوائی کو کاٹن بڈ کے ساتھ لگائیں
- سخت جلد اور چنڈیوں کی حفاظت کےلئے ماہرین صحت کو دیکھائیں

پیر کےانگوٹھےکا ناخن سیدھا کاٹیں کونوں میں نہیں۔

<u>جرابوں کا انتخاب</u>

- کاٹن یا اونی جرابیں
- ہر روز تبدیل کریں
- پھٹے موزے نہ پہنیں

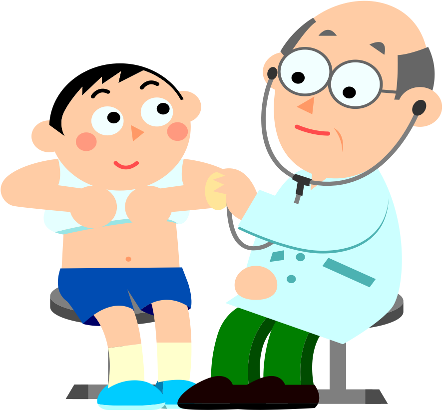
<u>جوتوں کا انتخاب</u>

- نرم جوتا پہنیں
- جوتا لیس(فیتے) یا پٹیوں والا پہنیں

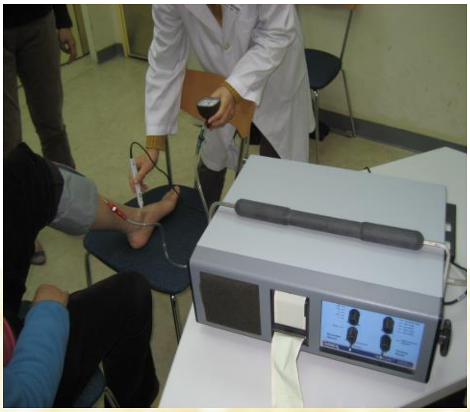
ننگےپاؤں کبھی نہ چلیں!!!

یاد رکھنے کی چیزیں

انفرادی طور پر غذا کے ماہرین دیکھیں۔



باقاعدگی سے ڈاکٹر سے رجوع کریں. اگر دوائیوں پہ ہیں۔



سالانہ ذیابیطس کی پیچیدگیوں کیلئے سکریننگ کروائیں (DMCS)

(HbA1C) خون کا ٹیسٹ کم ازکم 3-6 مہینوں میں کروائیں

Community Health Centers with services for people with Diabetes

Address	Telephone	Service Provided
Jockey Club Wo Lok Community Health Centre Unit 26-33, G/F, Kui On House, Wo Lok Estate, Hip Ho Street KwunTong, Kowloon, Hong Kong	23443444	Medical, Dental, Health Checkup , Physiotherapy, Dietitian
Bradbury Kwong Tin Community Health Centre Unit 203, Kwong Tin Shopping Centre, Kwong Tin Est, Lam Tin, Kowloon, Hong Kong	2340 3022	Medical ,Dental, Health Check up
UCN Jordan Health Centre 13/F, Sino Cheer Plaza, No. 23 Jordan Road Kowloon	27837628	Medical. Health Checkup, Dietitian
Sau Mau Ping Community Health Centre Rm 313, Sau Mau Ping Shopping Centre Sau Mau Ping Estate, Sau Mau Ping , Kowloon	2348 2209	Dental, Chinese Medicine
Kwong Fuk Community Health Centre Unit 19, G/F, Kwong Yan House Kwong Yan House Kwong Fuk Estate, Tai Po, N.T.	2638 3846	Medical, Health Check Up, Physiotherapy, Dietitian
Fu Heng Community Health Centre 4/F, Neighbourhood Community Centre Fu Heng Estate, Tai Po , N. T.	2664 6231	Dental
Jockey Club Tin Shui wai Community Health Centre Unit 103, 1st Floor, Tin Ching Amenity and Community Building, Tim Ching Estate, Tin Shui Wai, New Territories Tel: 3156 9012	3156 9000	Medical, Dental, Health Checkup , Physiotherapy, Dietitian

Our Services:

1. **Health Advocate Training for women**
2. **Health Talks on a community level, schools and community organizations.**
3. **Community based health campaigns and screening (measuring blood pressure, blood sugar, cholesterol and body fat)**
4. **Cervical cancer screening (Pap Smear Test)**
5. **Monthly Women’s Health Day**
6. **Health Talks and Workshops for men and women on prevention of chronic diseases such as Hypertension and Diabetes.**
7. **Dietitians individual counselling**
8. **DMCS (Diabetes Mellitus Complication Screening)**
9. **Medical treatment if needed**

ہماری خدمات

1. عورتوں کو صحت کی تعلیم
2. ایک کمیونٹی کی سطح پر,اسکول اور کمیونٹی مراکز میں صحت کے بارے میں بات چیت۔
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا،اور(بلڈ پریشر،بلڈ شوگر،کولیسٹرول اور جسم کی جربی چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانچ (پیپپ سیمیر ٹیسٹ)
5. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
6. عورتوں اور مردوں کو پرانی بیماریوں جیسیکہ (ہائی بلڈ پریشراوربلڈ شوگرسے بچاؤ پرمبنی صحت کی تعلیم اور ورکشاپ مہیا کرنا۔
7. انفرادی طورپرغذا کےماہرین دیکھیں۔
8. سالانہ شوگر کی پیچیدگیوں کیلئے اسکریننگ (Diabetes Mellitus Complication Screening)کروائیں۔
9. اگر ضرورت ہو تو طبی علاج کروائیں۔

Contact Information

United Christian Nethersole Community Health Service
Address: Jockey Club Wo Lok Community Health Centre
Unit 26-33, G/F, Kui On House, Wo Lok Estate, Hip Wo Street,
Kwun Tong, Kowloon. Hong Kong

Tel: 2344 3019, Fax: 2357 5332

Email: sahp@ucn.org.hk , Website: www.ucn.org.hk
http://health-southasian.hk