

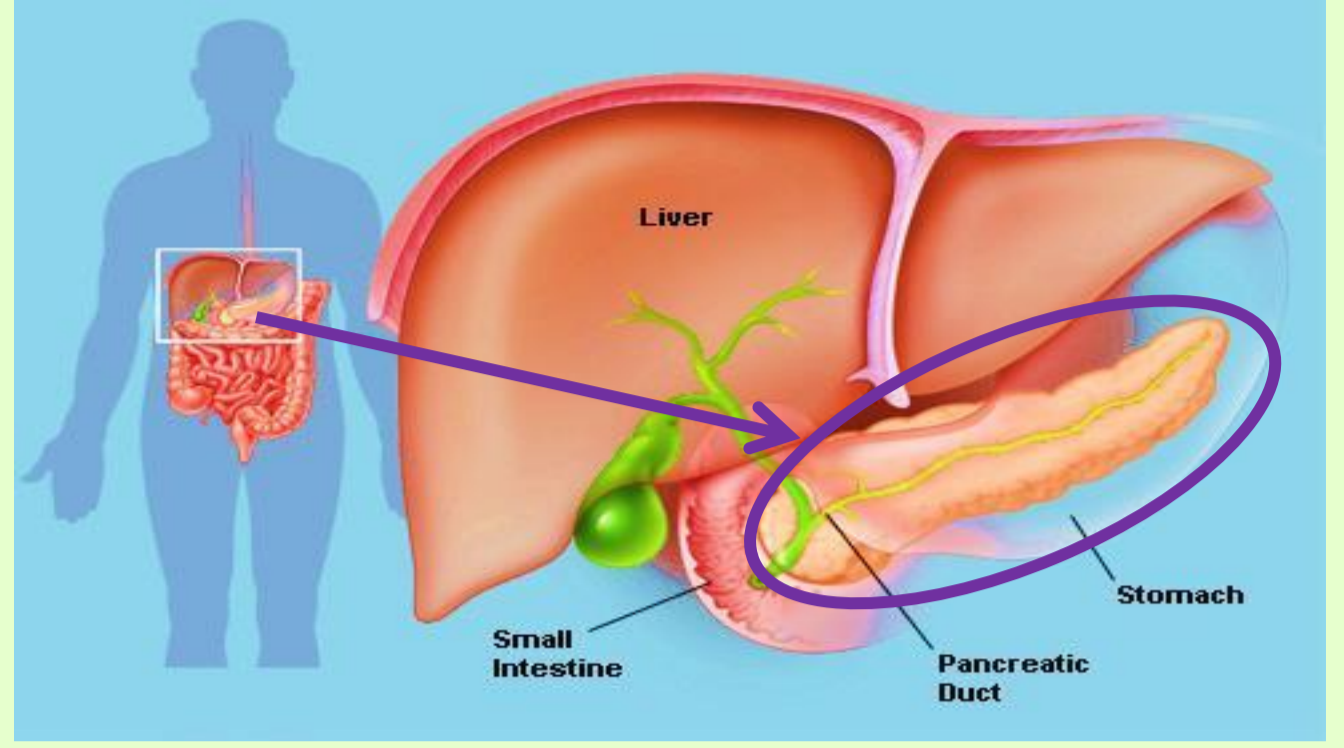
South Asian Health Support Programme

Diabetes Mellitus (Urdu Version)

ذیابیطس کیا ہے؟

- ذیابیطس ایک بہت پرانی بیماری ہے
- لبلبہ مناسب انسولین نہیں بناتا، یا جب جسم سے نکلی ہوئی انسولین کا مناسب استعمال نہیں کر سکتا جس کی وجہ سے جسم میں شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

ذیابیطس کی وجہ فالج، دل کی بیماریاں، پاؤں کا گینگرین آنکھ کے پردے کا مرض، گردوں کا مرض، پاؤں کی نسون کا مرض



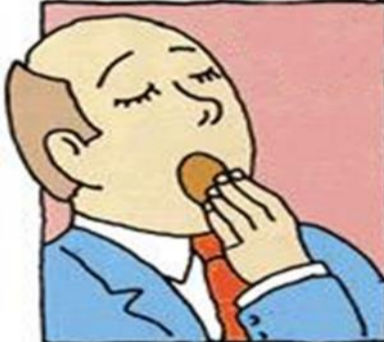
خطرے کے عناصر

- وزن زیادہ ہونا اور موٹاپا
- خاص طور پر خاندان کے قریبی ممبر کی خاندانی ہسٹری
- حمل کے دوران شوگر (صرف حمل کے دوران ہوتی ہے)
- ہائپرٹینشن [hypertension یا ہائپر لیپیڈیمیا] [hyperlipidemia خون میں شحمیات کی حد سے زیادہ بڑھی ہوئی سطح) والے مریض

عام علامتیں



1. پیاس زیادہ آنا
2. پیشاب کا ذیابہ آنا
3. بھوک کا بڑھنا
4. وزن کم ہونا



5. تھکاوٹ
6. دھندلا نظر آنا
7. زخم کا دیر سے ٹھیک ہونا
8. جلد میں خارش آب کو اعضاء مخصوصہ میں خارش ہو سکتی ہے

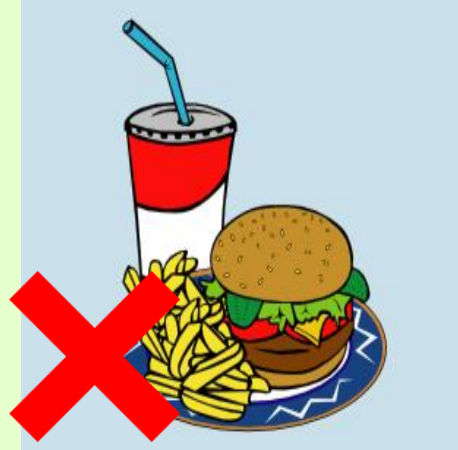
زیادہ تر شروع میں علامتیں نہیں ہوتی

اگر آپ کو اوپر دی گئی کوئی بھی علامات ظاہر ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

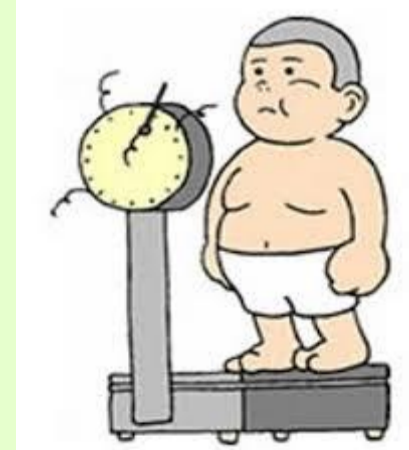
روک تھام



■ متوازن غذا کھائیں۔ زیادہ فائبر والی غذا کھائیں جیسے کہ سبزیاں، پھل، گندم سے بنی چیزیں، بریڈ، براؤن چاول کھائیں۔



■ والدین کو چاہیے کہ بچوں کے کھانے کی عادات کو اچھا رکھنے کیلئے ان کا حوصلہ بڑھائیں اور شوگر اور چربی والی چیزوں سے ان کی حوصلہ شکنی کریں۔



■ زیادہ مقدار میں کھانے سے بچیں۔



■ باقاعدہ جسمانی سرگرمی میں حصہ لیں۔

Criteria for Diabetes (American Diabetes Association 2014)

Condition	After eating 2 hours PG	Fasting glucose (no calorie intake for at least 8 hours)
	mmol/l(mg/dl)	mmol/l(mg/dl)
Normal (نارمل)	<7.8 (140mg/dl)	<5.6 (100mg/dl)
Prediabetes	7.8-11.0 (140-199mg/dl)	5.6-6.9 (100-125mg/dl)
Diabetes Mellitus	≥11.1 (200mg/dl)	≥7.0 (126mg/dl)

Random plasma glucose: 11.1mmol/L (200mg/dl) and presence of sign and symptoms

علاج

ابتدائی مرحلہ

- منہ کے ذریعے لینے والی شوگر کی دوائی
- آخری مرحلہ، شاید انسولین انجیکشن لینے کی ضرورت پڑے