



زندگی بھر اپنی ذیابیطس کا خیال رکھنے کے لیے اقدامات

یہ کتابچہ آپ کو اپنی ذیابیطس کا خیال رکھنے اور ایک طویل اور فعال زندگی گزارنے میں مدد کے لیے چار کلیدی اقدامات فراہم کرتا ہے۔



فہرست مضمومات

- 1 مرحلہ 1: ذیابیطس کے بارے میں جانیں
- 5 مرحلہ 2: اپنی ذیابیطس کی ابتدائی باتیں جانیں
- 8 مرحلہ 3: ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے کا طریقہ سیکھیں
- 11 مرحلہ 4: صحت مند رہنے کے لیے معمول کی نگہداشت صحت حاصل کریں
- 12 یاد رکھنے کی باتیں
- 13 میری ذیابیطس کی نگہداشت کا ریکارڈ
- 16 مزید معلومات کے لیے

کام جو آپ کرسکتے ہیں



اس کتابچے میں دی گئی ✓ علامات ان کارروائیوں کو دکھاتی ہیں جو آپ اپنی ذیابیطس کا خیال رکھنے کے لیے کرسکتے ہیں۔

✓ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کو ذیابیطس کی نگہداشت کا ایسا منصوبہ بنانے میں مدد کریں جو آپ کے لیے کارآمد ہو۔

✓ اپنی ذیابیطس کی نگہداشت کے لیے ہر دن معقول انتخاب کرنا سیکھیں۔

1 مرحلہ 1: ذیابیطس کے بارے میں جانیں۔

ذیابیطس کیا ہے؟

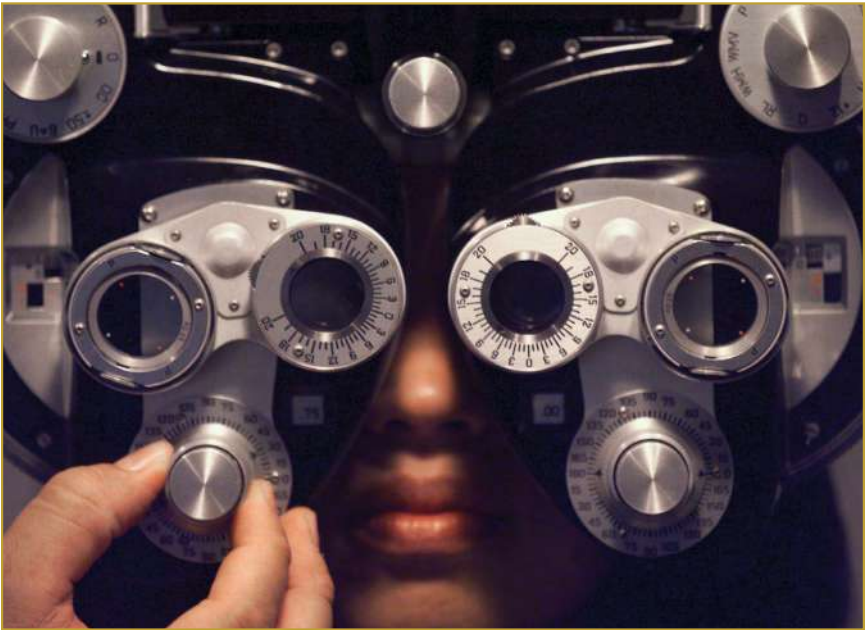
ذیابیطس کی تین بڑی قسمیں ہوتی ہیں:

- **ذیابیطس قسم اول** – آپ کا جسم انسولین نہیں بناتا ہے۔ یہ ایک مسئلہ ہے کیوں کہ آپ کو اپنی کھائی گئی غذاؤں سے شکر (گلوکوز) لینے اور اسے اپنے جسم کے لیے توانائی میں بدلنے کے لیے انسولین کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کو زندہ رہنے کے لیے روزانہ انسولین لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- **ذیابیطس قسم دوم** – آپ کا جسم انسولین نہیں بناتا یا اسے اچھی طرح استعمال نہیں کرتا ہے۔ آپ کو اپنی ذیابیطس پر قابو رکھنے میں مدد دینے کے لیے گولیاں یا انسولین لینے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ قسم دوم ذیابیطس کی عام ترین قسم ہے۔
- **دوران حمل کا (جیسٹ-ٹے-شن-ل) ذیابیطس** – کچھ خواتین کو اس وقت اس قسم کا ذیابیطس ہوجاتا ہے جب وہ حاملہ ہوتی ہیں۔ اکثر وبیشتر، بچے کی ولادت کے بعد یہ ختم ہوجاتا ہے۔ اگرچہ یہ ختم ہو جاتا ہے، تاہم ایسی خواتین اور ان کے بچوں کو بعد کی زندگی میں ذیابیطس ہونے کا بہت زیادہ امکان ہوتا ہے۔

آپ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کے اہم ترین رکن ہیں۔

آپ ہی ایسے فرد ہیں جو روزانہ اپنی ذیابیطس کا خیال رکھتے ہیں۔ صحت مند رہنے کے لیے آپ کیسے بہتر طور پر اپنی ذیابیطس کا خیال رکھ سکتے ہیں اس کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ مدد کر سکنے والے کچھ دیگر لوگ ہیں:

- معالج دندان
- ذیابیطس کے ڈاکٹر
- ذیابیطس کے معلم
- ماہر غذا
- معالج چشم
- معالج پا
- دوست اور اہل خانہ
- دماغی صحت کے صلاح کار
- نرس
- نرس پریکٹیشنر
- فارماسسٹ
- سماجی کارکن



ذیابیطس کے بارے میں مزید معلومات کیسے حاصل کریں۔

- ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے کے بارے میں مزید جاننے کے لیے کلاسوں میں شرکت کریں۔ کلاس کا پتہ کرنے کے لیے، اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم، ہسپتال، یا علاقائی ہیلتھ کلینک سے معلوم کریں۔ آپ آن لائن بھی تلاش کرسکتے ہیں۔
- اپنی ذیابیطس کا خیال رکھنے میں ہمسروں سے مدد حاصل کرنے کے لیے — شخصی طور پر یا آن لائن — سپورٹ گروپ میں شرکت کریں۔
- ذیابیطس کے بارے میں آن لائن پڑھیں۔
<http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.htm> پر جائیں

ذیابیطس کو سنجیدگی سے لیں۔

آپ نے لوگوں کو کہتے سنا ہوگا کہ انہیں "ہلکی ذیابیطس" ہے یا یہ کہ ان کی "شکر تھوڑی زیادہ" ہے۔ ان الفاظ سے یہ محسوس ہوتا ہے کہ ذیابیطس کوئی سنگین مرض نہیں ہے۔ یہ بات درست نہیں ہے۔ ذیابیطس سنگین مرض ہے، لیکن آپ اس کا خیال رکھنا سیکھ سکتے ہیں۔

ذیابیطس والے لوگوں کو غذا کے صحت بخش انتخابات کرنے، صحت مندانہ وزن برقرار رکھنے، روزانہ زیادہ حرکت کرنے، اور ایسی صورت میں بھی اپنی دوائیں لینے کی ضرورت ہوتی ہے جب وہ بہتر محسوس کر رہے ہوں۔ یہ بہت سے کام ہیں جنہیں کرنا ہوتا ہے۔ یہ آسان نہیں ہے، لیکن اسے کرنا فائدہ مند ہے!



اپنی ذیابیطس کا خیال کیوں رکھیں؟

اپنا اور اپنی ذیابیطس کا خیال رکھنے سے آپ کو آج اور آئندہ بہتر محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ جب آپ کے خون میں شکر (گلوکوز) معمول کے قریب ہو، تو امکان ہے کہ آپ کو:

- زیادہ توانائی محسوس ہو
- کم تھکن اور پیاس محسوس ہو
- کم مرتبہ پیشاب کرنے کی حاجت ہو
- بہتر شفا یابی ہو
- جلدی یا مٹانے کے انفیکشنز کم ہوں

آپ کو ذیابیطس سے ہونے والے صحت کے مسائل کم ہونے کا بھی امکان ہوگا جیسے کہ:

- دل کا دورہ یا اسٹروک
- آنکھوں کے مسائل جن کے سبب دیکھنے میں دشواری یا اندھے ہونے کا خطرہ ہوسکتا ہے
- آپ کے ہاتھوں اور پیروں میں درد، جھنجھناہٹ، یا ان کا سن ہو جانا، جسے عصب کا نقصان بھی کہا جاتا ہے
- گردوں کے مسائل جن کے سبب آپ کے گردے کام کرنا بند کر سکتے ہیں
- دانتوں اور مسوڑھوں کے مسائل

کام جو آپ کر سکتے ہیں



- ✓ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے دریافت کریں کہ آپ کو کس قسم کی ذیابیطس ہے۔
- ✓ معلوم کریں کہ آپ مدد کے لیے کہاں جا سکتے ہیں۔
- ✓ معلوم کریں کہ کس طرح آپ کے ذیابیطس کی نگہداشت سے آپ کو آج اور آئندہ بہتر محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔



2 مرحلہ 2: اپنی ذیابیطس کی ابتدائی باتیں جانیں۔

اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے اپنے اے 1 سی، بلڈپریشر، اور کولیسٹرول کی نگہداشت کرنے کے طریقے کے بارے میں معلوم کریں۔ اس سے آپ کو دل کا دورہ، اسٹروک، یا ذیابیطس کے دیگر مسائل کے امکانات کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

A برائے اے 1 سی جانچ (اے-ون-سی)۔

یہ کیا ہے؟

اے 1 سی ایک خون کی جانچ ہے جو گزشتہ تین مہینوں کے دوران آپ کے خون میں شکر کی اوسط سطح کی پیمائش کرتی ہے۔ یہ خون میں شکر کی ان جانچوں سے مختلف ہے جو آپ روزانہ کرتے ہیں۔

یہ کیوں اہم ہے؟

وقفے وقفے سے آپ کو اپنے خون میں شکر کی سطحوں کو جاننے کی ضرورت ہے۔ آپ نہیں چاہیں گے کہ ان کا شمار کافی زیادہ ہو جائے۔ خون میں شکر کی اونچی سطحوں سے آپ کے دل اور خون کی نالیوں، گردوں، پیروں، اور آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

اے 1 سی ہدف کیا ہے؟

ذیابیطس والے بہت سے لوگوں کے لیے اے 1 سی ہدف 7 سے نیچے ہے۔ یہ آپ کے لیے مختلف ہو سکتا ہے۔ دریافت کریں کہ آپ کا ہدف کیا ہونا چاہیے۔

B برائے بلڈ پریشر۔

یہ کیا ہے؟
بلڈ پریشر آپ کی رگوں کی دیواروں پر آپ کے خون کی قوت ہے۔

یہ کیوں اہم ہے؟
اگر آپ کا بلڈ پریشر بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے تو اس سے آپ کے دل کو کافی زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ اس سے دل کا دورہ، اسٹروک ہو سکتا ہے، اور گردوں اور آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

آپ کے بلڈ پریشر کا ہدف کیا ہے؟
ذیابیطس والے اکثر لوگوں کے لیے بلڈ پریشر کا ہدف 140/90 سے نیچے ہے۔ یہ آپ کے لیے مختلف ہو سکتا ہے۔ دریافت کریں کہ آپ کا ہدف کیا ہونا چاہیے۔



C برائے کولیسٹرول (کو-لیس-ٹ-رول)۔

یہ کیا ہے؟

آپ کے خون میں دو طرح کے کولیسٹرول ہوتے ہیں:
ایل ڈی ایل اور ایچ ڈی ایل۔

ایل ڈی ایل یا "خراب" کولیسٹرول جمع ہوسکتا ہے اور آپ کی رگوں کو مسدود کر سکتا ہے۔ اس سے دل کا دورہ یا اسٹروک ہوسکتا ہے۔

ایچ ڈی ایل یا "اچھا" کولیسٹرول آپ کی رگوں سے "خراب" کولیسٹرول کو ہٹانے میں مدد کرتا ہے۔

ایل ڈی ایل اور ایچ ڈی ایل کے اہداف کیا ہیں؟

دریافت کریں کہ آپ کے کولیسٹرول کا شمار کیا ہونا چاہیے۔ آپ کے اہداف دیگر لوگوں سے مختلف ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کی عمر 40 سال سے زیادہ ہے تو آپ کو دل کی صحت کے لیے اسٹیٹن داؤٹیں لینے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

کام جو آپ کرسکتے ہیں

✓ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے معلوم کریں:

• آپ کے اے 1 سی، بلڈ پریشر، اور کولیسٹرول کا شمار کیا ہے اور انہیں کتنا ہونا چاہیے۔ آپ کے ابتدائی اہداف کا انحصار اس بات پر ہوگا کہ آپ کو کتنے عرصے سے ذیابیطس اور صحت کے دیگر مسائل ہیں، اور آپ کی ذیابیطس کو سنبھالنا کتنا دشوار ہے۔

• آپ اپنے ابتدائی اہداف تک پہنچنے کے لیے کیا کرسکتے ہیں۔

✓ اپنی پیش رفت کا پتہ لگانے کے لیے اس کتابچے کی پشت پر موجود ریکارڈ پر اپنے اعداد و شمار لکھ لیں۔



3 مرحلہ 3: ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے کا طریقہ سیکھیں۔

جب ذیابیطس کے ساتھ آپ کی زندگی گزر رہی ہو تو جذبات سے مغلوب ہونا، غمگین ہونا، اور غصہ ہونا عام بات ہے۔ ممکن ہے آپ کو ان اقدامات کے بارے میں معلوم ہو جو آپ کو صحت مند رہنے کے لیے کرنا چاہئیں لیکن وقت کے ساتھ ساتھ اپنے منصوبے پر عمل پیرا رہنے میں دشواری ہو۔ اس حصے میں آپ کے ذیابیطس سے نمٹنے کے طریقوں، اچھی غذا کھانے، اور فعال رہنے کے بارے میں مفید نکات موجود ہیں۔

اپنی ذیابیطس سے نمٹنا۔

- ذہنی تناؤ سے آپ کے خون میں شکر کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔ اپنے ذہنی تناؤ کو کم کرنے کے طریقے جانیں۔ گہری سانسیں لینے، باغبانی کرنے، چہل قدمی کرنے، مراقبہ، اپنے مشغلوں پر کام کرنے، یا اپنی پسندیدہ موسیقی سننے کی کوشش کریں۔
- اگر آپ کو افسردگی محسوس ہو تو مدد طلب کریں۔ دماغی صحت کا مشیر، امدادی گروپ، مذہبی رہنما، دوست، یا اہل خانہ جو آپ کی تشویشات کو سنتے ہوں وہ بہتری کا احساس کرنے میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔

اچھا کھانا کھائیں۔

- اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کے ساتھ ذیابیطس کے لیے ایک کھانے کا منصوبہ بنائیں۔
- ایسی غذائیں چنیں جن میں کیلوریز، سیراب شدہ چربی، فالتو چربی، شکر، اور نمک کم ہوں۔
- زیادہ ریشے دار غذائیں، جیسے کہ سالم اناج والے دلیے، بریڈز، کریکرز، چاول، یا پاستا۔
- پھل، سبزیاں، سالم اناج، بریڈ اور دلیے اور کم چربی والا یا بالائی اترا ہوا دودھ اور پنیر منتخب کریں۔
- جوس اور معمول کے سوڈے کے بجائے پانی پیئیں۔



- کوئی غذا کھاتے وقت، اپنی نصف پلیٹ پھلوں اور سبزیوں سے پُر کریں، ایک چوتھائی حصہ بغیر چکنائی والے پروٹین، جیسے پھلی دانے، یا بغیر جلد والے چکن یا ٹرکی سے، اور ایک چوتھائی سالم اناج، جیسے بھورے چاول یا بغیر چھنے ہوئے اٹے کا پاستا سے پر کریں۔

فعال رہیں۔

- ہفتے کے زیادہ تر ایام میں مزید فعال رہنے کے لیے ایک ہدف مقرر کریں۔ روزانہ 3 بار، 10 منٹ کی چھل قدمی سے رفتہ رفتہ شروعات کریں۔
- ہفتے میں دو بار، اپنے عضلات کی قوت بڑھانے کے لیے ورزش کریں۔ اسٹریچ بینڈز استعمال کریں، یوگا کریں، سخت محنت والا باغبانی کا کام (آلات کے ذریعہ کھودنا اور پودا لگانا) کریں، یا پیش اپس (ڈنڈ پیلنا) کریں۔
- اپنا غذائی منصوبہ استعمال کرتے ہوئے اور زیادہ سے زیادہ فعال رہ کر صحت مندانہ وزن قائم رکھیں۔

جانیں کہ روزانہ کیا کرنا ہے۔

- جب آپ خود کو اچھا محسوس کریں تب بھی اپنی ذیابیطس اور صحت کے دیگر مسائل کی دوائیں لیتے رہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے معلوم کریں کہ آیا دل کا دورہ یا اسٹروک کو روکنے کے لیے آپ کو اسپرین لینے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ اپنی دوائیں برداشت نہیں کر پاتے ہیں یا اگر آپ کو کوئی ضمنی اثرات ہوں تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔
- روزانہ کٹنے، آبلوں، سرخ دھبوں، اور ورم کے لیے اپنے پیروں کی جانچ کریں۔ کسی بھی ایسے زخم کے لیے اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کو کال کریں جو مندمل نہ ہو رہا ہو۔

- اپنے منہ، دانت، اور مسوڑھوں کو صحتمند رکھنے کے لیے اپنے دانتوں کو روزانہ برش کریں اور فلاس سے صفائی کریں۔
- سگریٹ نوشی چھوڑ دیں۔ سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد طلب کریں۔ (1-800-784-8669) (1-800-QUITNOW) پر کال کریں۔
- اپنے خون میں شکر کا ریکارڈ رکھیں۔ آپ ایک دن میں ایک یا زیادہ بار اس کی جانچ کرسکتے ہیں۔ اس کتابچے کی پشت پر دیے گئے کارڈ کا استعمال اپنے خون میں شکر کے شمار کا ریکارڈ رکھنے کے لیے کریں۔ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے اس کے بارے میں بات ضرور کریں۔
- اگر آپ کا ڈاکٹر مشورہ دے تو اپنے بلڈ پریشر کی جانچ کریں اور اس کا ریکارڈ رکھیں۔

اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کریں۔

- اگر اپنے ذیابیطس کے بارے میں آپ کے کوئی سوالات ہوں تو اپنے ڈاکٹر سے دریافت کریں۔
- صحت میں کسی تبدیلی کی اطلاع دیں۔

کام جو آپ کرسکتے ہیں

- ✓ صحت بخش کھانے کے منصوبے کے بارے میں معلوم کریں۔
- ✓ مزید فعال رہنے کے طریقوں کے بارے میں معلوم کریں۔
- ✓ پوچھیں کہ اپنے خون میں شکر کی جانچ کب اور کیسے کریں اور کس طرح اپنی ذیابیطس کا خیال رکھنے کے لیے نتائج کا استعمال کریں۔
- ✓ خود اپنی نگہداشت کرنے کے لیے ان مفید مشوروں کا استعمال کریں۔
- ✓ آپ جب بھی اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے ملاقات کریں تو ان سے اس بات پر گفتگو کریں کہ آپ کے ذیابیطس کا منصوبہ آپ کے لیے کیسا کام کر رہا ہے۔



4 مرحلہ 4: صحت مند رہنے کے لیے معمول کی نگہداشت صحت حاصل کریں۔

ہر وقت کسی مسئلے کا پتہ لگانے اور اس کا علاج کرنے کے لیے اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے کم از کم سال میں دوبار ملاقات کریں۔

ہر ملاقات میں درج ذیل کروانا یقینی بنائیں:

- بلڈ پریشر کی جانچ
- پیروں کی جانچ
- وزن کی جانچ
- اپنے خود نگہداشتی منصوبے کا جائزہ

سال میں دوبار درج ذیل کروائیں:

- اے 1 سی جانچ۔ اگر یہ 7 سے زیادہ ہو تو زیادہ بار جانچ کی جا سکتی ہے۔

سال میں ایک بار درج ذیل کروانا یقینی بنائیں:

- کولیسٹرول ٹیسٹ
- پیروں کا مکمل معائنہ
- دانتوں اور مسوڑھوں کی جانچ کے لیے دانتوں کا معائنہ
- آنکھوں کے مسائل کی جانچ کے لیے پتلیوں کو پھیلا کر کیا جانے والا معائنہ
- فلو کا ٹیکہ
- گردے کے مسائل کے جائزے کے لیے پیشاب اور خون کی جانچیں

اپنی زندگی میں کم از کم ایک بار لیں:

- نمونیا (ن-مُو-نیا) کا ٹیکہ
- ہیپاٹائٹس بی (ہیپ-آ-ٹائی-ٹس) کا ٹیکہ

میڈیکینئر اور ذیابیطس۔

اگر آپ کا میڈیکینئر بے تو، یہ معلوم کرنے کے لیے دیکھیں کہ آپ کا پلان ذیابیطس کی نگہداشت کا کس طرح احاطہ کرتا ہے۔ میڈیکینئر درج ذیل کے کچھ اخراجات کا احاطہ کرتا ہے:

- ذیابیطس کی تعلیم
- ذیابیطس سے متعلق ساز و سامان
- ذیابیطس کی دوا
- ماہر غذا سے ملاقات
- خصوصی جوتے، اگر آپ کو ان کی ضرورت ہو

کام جو آپ کرسکتے ہیں

✓ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے ان جانچوں اور دیگر ایسی جانچوں کے بارے میں دریافت کریں جن کی آپ کو ضرورت ہوسکتی ہے۔ معلوم کریں کہ آپ کے نتائج کے کیا معنی ہیں۔



✓ اپنی اگلی ملاقات کی تاریخ اور وقت لکھ لیں۔

✓ اس کتابچے کی پشت پر دیے گئے کارڈ کا استعمال اپنی ذیابیطس کی نگہداشت کا ریکارڈ رکھنے کے لیے کریں۔

✓ اگر آپ کا میڈیکینئر بے تو اپنے پلان کا جائزہ لیں۔

یاد رکھنے کی باتیں:

- آپ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کے اہم ترین رکن ہیں۔
- اپنی ذیابیطس کا خیال رکھنے کا طریقہ سیکھنے میں مدد کے لیے اس کتابچے میں دیے گئے چار اقدامات پر عمل کریں۔
- معلوم کریں کہ اپنی ذیابیطس کے ابتدائی (ABC) اہداف تک کیسے پہنچیں۔
- اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے مدد طلب کریں۔

میری ذیابیطس کی نگہداشت کا ریکارڈ

ریکارڈ کیسے استعمال کیا جائے۔

پہلے صفحہ کے آر پار موجود ہلکے رنگ والی پٹی کو پڑھیں۔ یہ آپ کو بتاتی ہے:

- جانچ یا چیک اپ کا نام
 - کتنی دفعہ جانچ یا چیک اپ کروائیں
 - آپ کا ذاتی ہدف کیا ہے (برائے اے 1 سی، بلڈ پریشر، اور کولیسٹرول)
- پھر، ہر جانچ یا چیک اپ کی تاریخ اور نتائج تحریر کریں۔ اپنی نگہداشت صحت والی ملاقاتوں پر یہ کارڈ اپنے ساتھ لے جائیں۔ اسے اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کو دکھائیں۔ اپنے اہداف اور اپنی حالت کے بارے میں بات کریں۔

میرا ہدف:		اے 1 سی - ہر سال کم از کم دو بار		
				تاریخ
				نتیجہ

میرا ہدف:		بلڈ پریشر (BP) - ہر ملاقات پر		
				تاریخ
				نتیجہ

میرا ہدف:		کولیسٹرول - ہر سال ایک بار		
				تاریخ
				نتیجہ

میری ذیابیطس کی نگہداشت کا ریکارڈ

ریکارڈ کیسے استعمال کیا جائے۔

اس صفحہ کو ہر جانچ، معائنہ، یا ٹیکے کی تاریخ اور نتائج کو تحریر کرنے کے لیے استعمال کریں۔

نتیجہ	تاریخ	ہر ملاقات
		پیروں کی جانچ
		خود-نگہداشتی منصوبے کا جائزہ لیں
		وزن کی جانچ
		دواؤں کا جائزہ لیں

نتیجہ	تاریخ	سال میں ایک بار
		دانتوں کا امتحان
		بتلیوں کو پھیلا کر آنکھوں کا معائنہ
		پیروں کا مکمل معائنہ
		فلو کا ٹیکہ
		گردے کی جانچ

نتیجہ	تاریخ	کم از کم ایک بار
		نمونیا کا ٹیکہ
		ہیپاٹائٹس بی کا ٹیکہ

خون میں شکر کی خود کردہ جانچیں

اس کارڈ کو استعمال کرنے کا طریقہ۔

اس کارڈ کے تین حصے ہیں۔ ہر ایک حصہ آپ کو یہ بتاتا ہے کہ آپ کے خون کی شکر کی جانچ کب کی جائے: ہر کھانے سے پہلے، ہر کھانے کے 1 تا 2 گھنٹے بعد، اور سوتے وقت۔ ہر مرتبہ اپنے خون میں شکر کی جانچ کرتے ہوئے نتائج کی تاریخ اور وقت درج کریں۔ اپنی نگہداشت صحت والی ملاقاتوں پر یہ کارڈ اپنے ساتھ لے جائیں۔ اسے اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کو دکھائیں۔ اپنے اہداف اور اپنی حالت کے بارے میں بات کریں۔

نتیجہ	وقت	تاریخ
کھانوں سے پہلے میرے خون میں شکر: عمومی ہدف 80 تا *130 میرا ہدف:		
کھانوں کے 1-2 گھنٹے بعد میرے خون میں شکر: عمومی ہدف 180* سے نیچے میرا ہدف:		
سوتے وقت میرے خون میں شکر: عمومی ہدف 110 تا 150* میرا ہدف:		

* اگر آپ معمر بالغ ہیں (عمر 65 سے زائد) اور آپ کو طویل عرصے سے ذیابیطس ہے تو آپ کے خون میں شکر کے اہداف مختلف ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو دل کی بیماری ہے، یا آپ کے خون میں شکر اکثر کم ہو جاتی ہے تو یہ مختلف ہو سکتے ہیں۔

مزید جاننے کے لیے:

ان میں سے کئی گروپ انگریزی اور ہسپانوی زبان میں چیزیں پیش کرتے ہیں۔

نیشنل ڈائیبیٹیز ایجوکیشن پروگرام

سی ڈی سی میں: (1-800-232-4636) 1-800-CDC-INFO
www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html

این آئی ایچ میں: فون: 1-800-860-8747
www.ndep.nih.gov

ڈائیبیٹیز ہیلتھ سینس: عافیت کے ساتھ رہنے کے لیے ایک آن لائن
سورس۔

www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense

اکیڈمی آف نیوٹریشن اینڈ ڈائیبیٹکس
1-800-877-1600
www.eatright.org

امیریکن اسوسی ایشن آف ڈائیبیٹیز ایجوکیٹرز
1-800-338-3633
www.diabeteseducator.org

امیریکن ڈائیبیٹیز اسوسی ایشن
1-800-ڈائیبیٹیز (1-800-342-2383)
www.diabetes.org

امیریکن ہارٹ اسوسی ایشن
1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)
www.americanheart.org

سنٹرز فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریونشن
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
www.cdc.gov/diabetes

سنٽرز فار ميڊيڪيئر اينڊ ميڊيڪيڊ سروسز
1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
www.medicare.gov

محڪمہ زراعت, يو ايس- غذائى رينمائى
www.ChooseMyPlate.gov

جوويناٽل ڊائبيٽيز ريسرچ فاونڊيشن
1-800-533-1-كيور (1-800-533-2873)
www.jdrf.org

نيشنل آئى هيلٿه ايجوڪيشن پروگرام
1-301-496-5248
<https://nei.nih.gov/nehep>

نيشنل انسٽي ٽيوٽ آف ڊائبيٽيز اينڊ ڊائجيسٽو اينڊ ڪڏنى
ڊيزيز نيشنل ڊائبيٽيز انفارميشن ڪليئرنگ هائوس 1-800-860-1-1
www.diabetes.niddk.nih.gov

نيشنل ڪڏنى ڊيزيز ايجوڪيشن پروگرام
1-800-860-8747
<http://www.nkdep.nih.gov/>

نیشنل ڈائیٹیز ایجوکیشن پروگرام

مزید معلومات کے لیے کال کریں
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) ٹی ٹی وائی 1-888-232-6348

یا ویب سائٹ کا دورہ کریں www.cdc.gov/diabetes/ndep

یو ایس ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ ہیومن سروسز کے نیشنل ڈائیٹیز ایجوکیشن پروگرام (این ڈی ای پی) کی سینٹر فار ڈیزیز کنٹرول (سی ڈی سی) اور نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ (این آئی ایچ) کے ذریعہ مشترکہ طور پر 200 سے زائد پارٹنر اداروں کی مدد سے کفالت کی جا رہی ہے۔

مارتھا ایم فٹل، ایم ایس، آر این، سی ڈی ای آف مشی گن ڈائیٹیز ریسرچ اینڈ ٹریننگ سینٹر نے اس مواد کی درستگی کے لیے اس کا جائزہ لیا ہے۔

اردو ترجمہ سنٹر فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریونشن (سی ڈی سی) کی ملٹی لنگول سروسز نے فراہم کیا جس پر نظر ثانی سالیطہ قریبی، ایم اے، از سنٹر فار دی سنڈی آف ایشین امیریکن ہیلتھ نے کی۔

NDEP-67UR



نظر ثانی شدہ جنوری 2016

CS259466