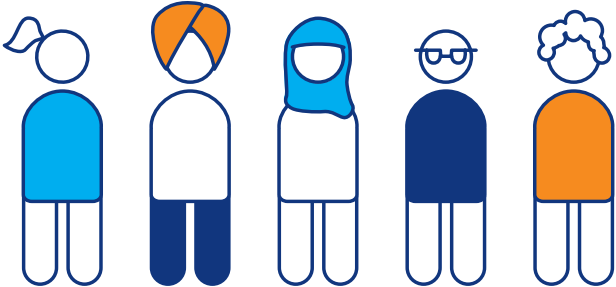
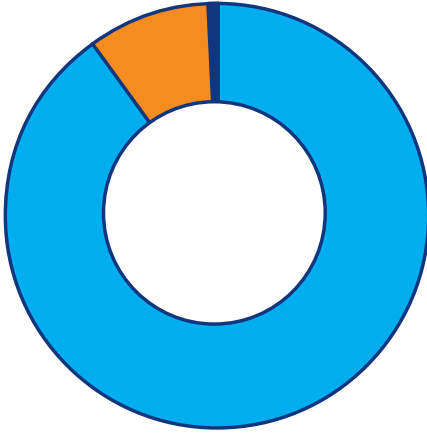


ذیابیطس کی  
پہلی مرتبہ تشخیص  
آگے کیا ہے؟





ذیابیطس کے تقریباً 90% مریض

ٹائپ 2 ذیابیطس کا شکار ہوتے ہیں۔

ذیابیطس کے تقریباً 8% مریض ٹائپ 1 ذیابیطس کا

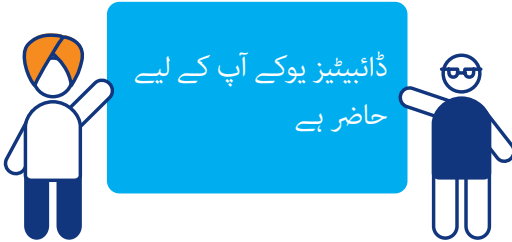
شکار ہوتے ہیں۔

تقریباً 2% مریض ذیابیطس کی

زیادہ نایاب اقسام کا شکار ہوتے ہیں۔

اپنی ذیابیطس کے بارے میں علم ہو جانے سے آپ کو صدمہ  
بھی پہنچ سکتا ہے۔ اور اس کے ساتھ زندگی گزارنے کا ہنر سیکھنا  
مشکل ہو سکتا ہے۔

ممکن ہے آپ ہر طرح کے جذبات سے گزر رہے ہوں۔ خود کو پریشان، چڑچڑا،  
تذبذب کا شکار اور یہاں تک کہ شرمندہ محسوس کرنا بھی بالکل معمول کی بات  
ہے۔ آپ کو یہ سمجھنے میں دقت پیش آ سکتی ہے کہ آپ کو ذیابیطس ہونے کی  
وجہ کیا ہے یا آپ پریشان ہو سکتے ہیں کہ آپ اسے کیسے قابو کریں گے۔



اپنی حالت منتظم کرنے کے متعلق زیادہ پر اعتماد محسوس کرنے میں مدد کے لیے  
ہم آپ کو تفصیلی معلومات، معاونت اور مشورے فراہم کریں گے۔ ہم ایسے  
دیگر لوگوں سے بھی آپ کی ملاقات کروا سکتے ہیں جن کے  
حالات بالکل آپ جیسے ہیں۔ جو کچھ ہو رہا ہے اس کو  
سمجھنے اور اسے منتظم کرنے میں ہم آپ کی اور آپ کے اہل خانہ کی مدد کریں  
گے تاکہ آپ آگے بڑھ سکیں اور اپنی زندگی سے لطف اٹھا سکیں۔

## حقائق جانے

### ذیابیطس کیا ہے؟

ذیابیطس ایک ایسی حالت ہے جس میں آپ کا جسم انسولین نہیں بنا رہا ہوتا یا کم مقدار میں بناتا ہے یا پھر انسولین ٹھیک سے کام نہیں کر رہی ہوتی۔ انسولین خون میں موجود گلوکوز (شوگر) استعمال کرنے میں آپ کے جسم کی مدد کرتی ہے تاکہ آپ توانائی حاصل کر سکیں۔ اگر آپ کے جسم میں انسولین کی مقدار ٹھیک نہیں ہے یا پھر انسولین اپنا کام ٹھیک سے نہیں کر رہی تو آپ کے خون میں شوگر کی مقدار بڑھ سکتی ہے جس کے نتیجے میں آپ بہت بیمار ہو سکتے ہیں۔

ذیابیطس ایک سنگین حالت ہے۔ یوکے میں تقریباً 4.7 ملین لوگ ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں۔ ان کے علاوہ دیگر 12.3 ملین لوگوں کو ٹائپ 2 ذیابیطس لاحق ہو جانے کا بہت زیادہ خطرہ ہے۔

### آپ کو کونسی قسم لاحق ہے؟

آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو بتائے گا کہ آپ کس قسم کی ذیابیطس کے شکار ہیں۔ ذیابیطس کی دو بڑی اقسام ہیں - ٹائپ 1 اور ٹائپ 2 - لیکن اس کی دیگر بھی بہت سی اقسام ہوتی ہیں۔

## ٹائپ 1

ٹائپ 1 اچانک شروع ہو جاتی ہے اور فوراً سنگین ہونا شروع کر دیتی ہے، یہ عام طور پر بچوں یا کم عمر نوجوانوں پر اثر کرتی ہے۔ ٹائپ 1 کے مریض قدرتی طور پر انسولین نہیں بنا سکتے۔ اس کی وجوہات کا ابھی تک کسی کو علم نہیں ہے لیکن وزن کی زیادتی کے ساتھ اس کا کوئی تعلق نہیں ہے اور یہ حالیہ طور پر قابلِ علاج بھی نہیں ہے۔

## ٹائپ 2

ذیابیطس کے زیادہ تر مریض ٹائپ 2 ذیابیطس کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ قسم زندگی میں بعد میں لاحق ہوتی ہے۔ اس کا آغاز بتدریج ہوتا ہے اور لاحق ہونے کے کئی سال بعد آپ کو اس کی موجودگی کا احساس ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس اس وجہ سے ہو جائے کہ آپ کی خاندانی سرگذشت، عمر یا نسلی پس منظر ذیابیطس ہونے کے خطرات میں اضافہ کر رہے ہوں۔ اگر آپ کا وزن بہت زیادہ ہو تو آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہو جانے کے امکانات مزید بڑھ جاتے ہیں۔

## دیگر اقسام

تقریباً 2% مریض ذیابیطس کی دیگر اقسام کا شکار ہوتے ہیں۔ ان میں مونوجینک ذیابیطس، سسٹک فیروسز سے تعلق رکھنے والی ذیابیطس اور ریئر سنڈروم کی وجہ سے لاحق ہونے والی مختلف اقسام شامل ہیں۔

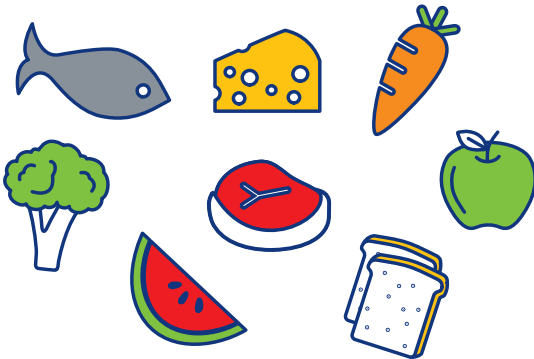
# اپنی دیکھ بہال کریں

اپنے علاج کے ساتھ ساتھ اپنے طرزِ زندگی کے بارے  
میں سوچنا بھی نہایت اہم ہے۔ اگر آپ زیادہ صحت  
مندانہ طریقے سے رہتے ہیں، تو آپ کا معیارِ زندگی  
بہتر بنے گا اور آپ بہتر محسوس کریں گے۔ اہم  
کام جو آپ کر سکتے ہیں، ان میں اچھی غذا کھانا،  
متحرک رہنا اور تمباکو نوشی چھوڑنا شامل ہیں۔

## اچھی غذاء کھائیں

ذیابیطس ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے لیے صحت مندانہ غذاء کھانا پہلے کی نسبت بہت زیادہ اہم ہو گیا ہے، مگر آپ اب بھی کھانوں کی بہت سی اقسام سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ آپ ماہرِ غذائیات کے پاس جا کر اس بارے میں مشورہ بھی لے سکتے ہیں کہ آپ کے لیے درست غذائیں کونسی ہیں۔ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے درخواست کر کے اپنے لیے اپوائنٹمنٹ بُک کرائیں۔

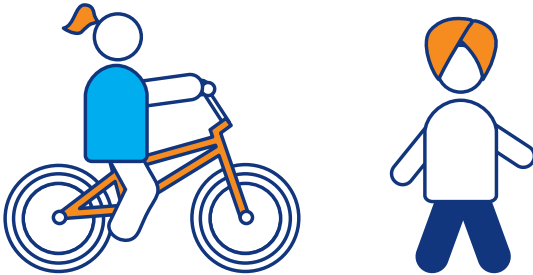
مشورے، سادہ ترکیبیں اور اچھی غذاء کھانے کے متعلق مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے آپ [www.diabetes.org.uk/enjoyfood](http://www.diabetes.org.uk/enjoyfood) ملاحظہ کر سکتے ہیں۔



## متحرک رہیں

جسمانی طور پر متحرک رہنا ویسے تو سب کے لیے اچھا ہے مگر ذیابیطس کی صورت میں نہایت ضروری ہے۔ زیادہ تر بالغوں کو کوشش کرنی چاہیے کہ وہ ہفتے میں 5 مرتبہ کم از کم 30 منٹ کی معتدل ورزش کریں۔ خود کو درست طریقے سے متحرک رکھنے کے طریقوں کے لیے اپنے ڈاکٹر یا پریکٹس نرس سے پوچھیں۔

متحرک رہنے کے متعلق مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے  
آپ ہماری ویب سائٹ  
[www.diabetes.org.uk/keeping-active](http://www.diabetes.org.uk/keeping-active) ملاحظہ کر سکتے ہیں۔





## تہاکو نوشی چھوڑ دیں

تہاکو نوشی ہر شخص کے لیے بری ہے۔ لیکن اگر آپ کو ذیابیطس ہو اور آپ تہاکو نوشی کرتے ہوں تو اس سے آپ کی ذیابیطس کی پیچیدگیاں مثلاً دل کے دورے اور فالج ہونے کے امکانات بڑھ سکتے ہیں۔ تہاکو نوشی کی وجہ سے صحت کے دیگر سنگین مسائل بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔

تہاکو نوشی چھوڑنے میں مدد حاصل کرنے کے لیے آپ [www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree) ملاحظہ کر سکتے ہیں یا NHS سموک فری کو 0300 123 1044 پر کال کر سکتے ہیں۔

سکاٹ لینڈ میں [www.canstopsmoking.com](http://www.canstopsmoking.com) ملاحظہ کریں یا 0800 848 484 پر سموک لائن کو کال کریں۔



# ہم یہاں آپ کی مدد کرنے کے لیے موجود ہیں

## معلومات اور معاونت

ذیابیطس کو اچھے طریقے سے منتظم کرنے کے لیے ہمارے پاس معلومات اور معاونت موجود ہے۔ ہم کئی طریقوں سے آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

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

ملاحظہ کریں یا 0345 123 2399 پر کال کریں

نگہداشت اور علاج سے لے کر کھانے اور اچھی زندگی گزارنے اور اپنی حالت سمجھنے تک، ہماری ویب سائٹ میں ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے کے متعلق ہر طرح کی معلومات اور عملی مشورے موجود ہیں۔ آپ اپنے مقامی علاقے میں دستیاب معاونت کے بارے میں بھی جان سکتے ہیں۔



## ہماری ہیلپ لائن سے بات کریں

ہمارے خصوصی طور پر تربیت یافتہ مشیران، ذیابیطس کے متعلق وسیع علم رکھتے ہیں اور وہ آپ کو ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے کے کئی پہلوؤں مثلاً کھانا، غذا، کام، گاڑی چلانے اور سفر کرنے کے متعلق مفید معلومات اور عملی مشورے دے سکتے ہیں۔

آپ کے سوالات کے جوابات دینے، آپ کو معاونت کی پیش کش کرنے یا اگر آپ ذیابیطس کو سمجھنے والے کسی شخص سے بات کرنا چاہتے ہوں، تو آپ کی بات کرانے کے لیے ہم حاضر ہیں۔

ہماری ہیلپ لائن 0345 123 2399 پر  
پیر تا جمعہ، صبح 9 تا شام 6 بجے تک کال کریں، یا  
helpline@diabetes.org.uk پر ای میل کریں

اگر آپ سکاٹ لینڈ میں ہیں تو پیر تا جمعہ، صبح 9 تا شام 6 بجے تک  
0141 212 8710 پر کال کریں یا  
helpline.scotland@diabetes.org.uk  
پر ای میل کریں



## ذیابیطس کے لیے رہنمائی

آپ [shop.diabetes.org.uk](http://shop.diabetes.org.uk) پر ہماری آن لائن شاپ سے ہماری عملی گائیڈ انگریزی زبان میں یا چند دیگر زبانوں میں بلا معاوضہ منگوا سکتے ہیں۔



روز مرہ زندگی ٹائپ 1  
ذیابیطس کے ساتھ



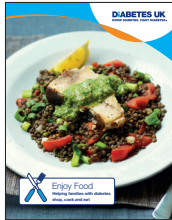
روز مرہ زندگی  
ٹائپ 2 ذیابیطس کے ساتھ



روز مرہ زندگی  
حمل کے دوران کی  
ذیابیطس کے ساتھ



روزمرہ زندگی  
ٹائپ 1 ذیابیطس کے ساتھ  
والدین کے لیے



کھانے سے لطف  
اندوز ہوں



فوڈ لیبلز کو  
سمجھنے میں  
آسانی

## ذیابیطس کے مریضوں کی جانب سے مدد

آپ ڈائٹبٹیز یوکے کے سپورٹ فورم میں شامل ہو کر ذیابیطس کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے ہزاروں افراد سے مشورے اور معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔ ہماری آن لائن کمیونٹی، مختلف اقسام کی ذیابیطس کے حامل افراد کو اکٹھا کرتی ہے تاکہ وہ اپنے تجربات شیئر کریں، سوالات پوچھیں اور معلومات حاصل کریں اور وسیع اقسام کے موضوعات میں اپنے مشورے دے سکیں۔

forum.diabetes.org.uk پر جائیں

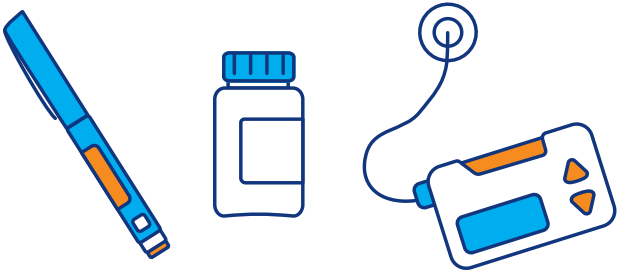


## اپنی ذیابیطس کو قابو/کنٹرول کرنا

آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ سے اپنی ذیابیطس منتظم کرنے کے متعلق بات کریں گے۔ یہ آپ کی ذیابیطس کی قسم پر منحصر ہے کہ آپ کو گولی یا انسولین کے انجیکشن یا پھر دونوں لینے پڑیں۔ آپ کو انسولین پین یا پمپ استعمال کرنا پڑ سکتا ہے۔ زیادہ صحت مندانہ غذا کھانا اور جسمانی طور پر زیادہ متحرک رہنا نہایت اہم ہے۔

ہر شخص مختلف ہوتا ہے اور اس کے لیے درست چیز کی تلاش میں کئی مرتبہ کچھ وقت بھی لگ سکتا ہے۔ آپ کو کچھ عرصے بعد اپنا علاج تبدیل کرنے کی ضرورت بھی پیش آ سکتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کے لیے درست علاج کی تلاش کرنے کے لیے آپ کے ساتھ کام جاری رکھیں گے۔

یہ سمجھنے کو یقینی بنائیں کہ آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے اور کیا آپ ایسا کرنے پر خوش ہیں۔ چیزوں کو دوبارہ سمجھنے اور اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کے پاس تمام ضروری معلومات موجود ہے، آپ کو مزید ایک اپوائنٹمنٹ کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔



## ذیابیطس کی ٹائپ 1 اور ٹائپ 2 کے متعلق مزید معلومات

ٹائپ 1 اور ٹائپ 2 اور دیگر اقسام کی ذیابیطس کے متعلق مزید معلومات کے لیے  
www.diabetes.org.uk پر جائیں

ہمارا لرننگ زون فارغ اوقات میں ٹائپ 1 اور ٹائپ 2 ذیابیطس کے متعلق آن لائن  
سیکھنے کا ایک مفت طریقہ ہے۔ یہ اس بات پر مبنی ہے کہ آپ کون ہیں اور آپ  
کو کیا جاننے کی ضرورت ہے۔ آپ کو یہ  
www.diabetes.org.uk/learningzone پر مل سکتا ہے۔



## ڈائٹبٹیز یو کے میں شامل ہوں

رکن بنیں اور اس سے آپ کو کئی فوائد حاصل ہوں گے جن میں ہماری میگزین اور ذیابیطس کے علاج، نگہداشت اور تحقیق کے متعلق پیش رفت کی تازہ ترین معلومات بھی شامل ہوں گی۔

آپ [www.diabetes.org.uk/join](http://www.diabetes.org.uk/join)

پر جا کر شامل ہو سکتے ہیں یا

0345 123 2399 پر کال کریں

## ہم یہاں آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں

جوابات، معاونت یا ذیابیطس کو سمجھنے والے کسی شخص سے بات کرنے کے لیے ہم سے رابطے میں رہیں۔

ہماری ہیلپ لائن 0345 123 2399 پر کال کریں یا ہماری ویب سائٹ

[www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk) ملاحظہ کریں۔

آپ ہمیں درج ذیل طریقوں سے بھی تلاش کر سکتے ہیں:

/diabetesuk 

@diabetesUK 

@diabetesUK 

برٹش ڈائیبیٹک اسوسی ایشن جو ڈائیبٹیز یو کے کے طور پر انگلینڈ اور ویلز (ممبر۔ 215199) اور

سکاٹ لینڈ (ممبر۔ SC039136) میں کام کرنے والا ایک رجسٹر شدہ خیراتی ادارہ ہے۔

© ڈائیبٹیز یو کے 2019 10182EINT120 (Urdu)