

ذیابیطس پر قابو

پیر کی دیکھ بھال

- اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو خود کی کچھ زیادہ اچھی طرح دیکھ بھال کرنا ضروری ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے اپنے پیروں میں سن پن کی سال میں کم از کم ایک بار جانچ کرائیں۔ اپنے پیروں کی تندرستی کے لئے آپ کو یہ کرنا چاہئے
- روزانہ اپنے پیروں میں سرخی، سوجن، گوکھرو، گٹے، اندر کی طرف بڑھتے ناخن یا جلد کے پھٹنے کا معائنہ کریں۔ ضرورت پڑنے پر اپنے پیر کے نچلے حصے کو دیکھنے کے لئے آئینہ کا استعمال کریں۔ اگر کوئی بھی مسئلہ ہو تو فوراً اپنے ڈاکٹر کو اطلاع دیں۔
- اپنے پیر کے ناخن کو سیدھا ایک جانب سے دوسری جانب کاٹیں، کونوں میں نہیں۔
- صرف آرام دہ اور بالکل فٹ آنے والے جوتے پہنیں۔
- پہننے سے قبل جوتے کے اندرونی حصے کا معائنہ کریں۔
- صاف سوتی جرابیں پہنیں جن میں سوراخ نہ ہو۔
- گہر کے اندر بھی ننگے پیر نہ چلیں۔



اس لیفلٹ کی معلومات کا مقصد آپ کے ڈاکٹر کی صلاح اور طبی دیکھ بھال کا بدل ہونا نہیں۔ آپ سے متعلق انفرادی حقائق کی بنا پر آپ کے ڈاکٹر کا علاج یہاں پر مذکورہ طریقہ سے مختلف ہو سکتا ہے۔

MetroPlus Health Plan
160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038

ممبران کے لئے معلومات:

1-800-303-9626

میٹروپلس ہیلتھ پلان سے متعلق معلومات:

1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

02/07 (URD)

غذا

ذیابیطس کی بہترین غذائی منصوبہ بندی میں شامل ہیں:

- یہ سمجھنا کہ مختلف غذائیں اور آپ کے ذریعہ لی گئی مقدار آپ کے بلڈ شوگر کو کیسے متاثر کرتے ہیں
- صحت بخش غذاؤں کا انتخاب
- صحیح وقت پر باقاعدہ غذائیں لینا
- بلڈ شوگر کو پروٹین یا چکنائی کی بنسبت اسٹارچ (نشاستے) اور شکر (کاربوہائیڈریٹ) زیادہ متاثر کرتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹ میں روٹی، پاستا، اناج، پھلیاں، دودھ، پھل اور پھلوں کے رس اور مٹھائیوں جیسی غذائیں ہوتی ہیں۔ اگر آپ اپنے جسم کے استعمال کرنے کی صلاحیت سے زیادہ کاربوہائیڈریٹ کھاتے ہیں تو آپ کے بلڈ شوگر کی مقدار کا درجہ بہت زیادہ بڑھ سکتا ہے۔ اپنے کھانے میں کاربوہائیڈریٹ کی مناسب مقدار برقرار رکھ اور اسے پورے دن میں توازن سے لے کر آپ اپنے بلڈ شوگر پر قابو رکھ سکتے ہیں۔

ورزش

- ورزش آپ کے جسم کو خون میں شکر کا استعمال کرنے میں مدد کر آپ کے بلڈ شوگر کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے ایسی پریشانیوں کی جانچ کرنے کے لئے کہیں جن کی مدد سے کچھ خاص قسم کی ورزش محدود کر دی جائے۔ دھیرے دھیرے شروعات کریں اور اس حد تک جائیں کہ آپ 30 سے 60 منٹ تک ہفتے میں کم سے کم 3 بار ورزش کر سکیں۔ ورزش کی مثالیں ہیں چہل قدمی، رقص، تیراکی اور سائیکل چلانا۔



 MetroPlus
Health Plan

1-800-475-METRO

WWW.METROPLUS.ORG

ذیابیطس کا علاج

ذیابیطس کے علاج میں آپ کا ایک اہم مقصد آپ کے بلڈ شوگر کو نارمل سے قریب تر رکھ کر اس کی سطح کو قابو میں کرنا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے عموماً یہ بلڈ شوگر کے درجات مقرر ہیں:

کھانے سے قبل - 80 اور 120 mg/dL کے درمیان
کھانے کے 1-2 گھنٹے بعد - 100 سے 180 mg/dL تک

سوتے وقت - 110 اور 150 mg/dL کے درمیان

اپنے ڈاکٹر سے بلڈ شوگر کے درجے کا ایسا مقصد مقرر کرنے کے لئے کہیں جو آپ کے لئے مناسب ہوں۔

آپ کا ذیابیطس قابو میں ہے یا نہیں یہ معلوم کرنے کے دو بہترین طریقے ہیں۔ آپ کو یہ دونوں طریقے استعمال کرنے چاہئے۔

1) اپنا بلڈ شوگر جانچیں:

- اپنے ڈاکٹر سے ذاتی استعمال کے لئے دستیاب بلڈ گلوکوز میٹر استعمال کرنا سیکھیں۔
- اپنے ڈاکٹر سے اپنی جانچ کے اوقات دریافت کریں۔ آپ کو کھانے سے قبل، کھانے کے بعد یا سونے کے وقت جانچ کرنے کے لئے کہا جاسکتا ہے۔
- اپنے نتائج کو کسی ڈائری میں درج کرتے رہیں۔ ڈاکٹر سے ملاقات کے لئے جاتے وقت اسے اپنے ساتھ لے جائیں تاکہ وہ یہ مقرر کر سکے کہ آیا آپ کا بلڈ شوگر قابو میں ہے۔



2) گلائیکو سیلیٹڈ ہیموگلوبن جانچ (HbA1c) کرائیں۔

- اس جانچ سے 8-12 ہفتے کی مدت کے دوران آپ کے بلڈ شوگر کی اوسط مقدار کے درجے کا پتہ لگتا ہے۔ اس سے آپ کو اس بات کی زیادہ واضح تصویر ملتی ہے کہ آیا آپ کا ذیابیطس کنٹرول میں ہے۔
- HbA1c جانچ آپ کے ڈاکٹر کے دفتر میں ہر 3-6 مہینے پر کی جانی چاہئے جو آپ کے علاج اور ذیابیطس پر قابو کی حد پر ہے۔
- آپ کا HbA1c 7% سے کم ہونا چاہئے۔

ذیابیطس کی مکمل دیکھ بھال

درج ذیل ٹیبل ان جانچوں کا مختصر ذکر ہے جو آپ کو اپنی ذیابیطس پر قابو کے لئے اور اپنے جسم کی دیکھ بھال کے لئے کروانی چاہئے۔

روزانہ ملاقات میں	تاریخ اور نتائج
پیروں کا معائنہ	
ذاتی دیکھ بھال کے منصوبے پر نظر ثانی	
وزن کا معائنہ	
سال میں ایک بار	تاریخ اور نتائج
دانتوں کا معائنہ	
پتلیاں پھیلا کر آنکھوں کا معائنہ	
پیروں کا مکمل معائنہ	
فلو کا انجکشن	
گردوں کی جانچ	
خ اور نتائج	خ اور نتائج
نمونیا کا انجکشن	

ذریعہ: ذیابیطس کی تعلیم کا قومی پروگرام (ndep.nih.gov)

امکانی پیچیدگیاں

ذیابیطس میں مبتلا ایسے بہت سے افراد جو اپنے بلڈ شوگر کو مقررہ حدوں میں رکھتے ہیں، کسی سنگین پریشانی میں مبتلا ہونے سے بچ سکتے ہیں۔ اپنے بلڈ شوگر کو نارمل سے قریب تر رکھ کر آپ مندرجہ ذیل میں مبتلا ہونے کے اپنے امکانات کم کر سکتے ہیں:

- آنکھ کی پریشانیاں (اندھا پن)
- گردے کی بیماری
- جراحت کے ذریعہ پیر یا ٹانگ کاٹا جانا (قطع عضو)

- اعصاب کو ضرر (سن ہونا)
- جنسی مسائل (بے ثمری)
- بار بار متعدیات کا شکار بننا
- دل کا دورہ یا اسٹروک

میں پیچیدگیوں سے کیسے بچ سکتا/سکتی ہوں:

- اپنے غذائی منصوبہ پر عمل کریں
- باقاعدگی سے ورزش کریں
- اگر دوائیں دی گئی ہیں تو ہدایت کے مطابق انہیں لیں
- باقاعدہ طور پر اپنے بلڈ شوگر کی مقدار کے درجے کی جانچ کریں اور اسے درج کریں
- اپنے بلڈ پریشر کی اکثر جانچ کرائیں
- ہر سال آنکھ کا مکمل معائنہ کرائیں
- سال میں کم از کم 2-4 بار اپنے HbA1c کی جانچ کرائیں
- ہر سال اپنے پیشاب میں پروٹین کی جانچ کرائیں
- اپنے کولسٹرول کی جانچ کرائیں
- اپنے پیر اور جلد میں ہر روز سرخی، حساسیت یا جلن کی جانچ کریں۔
- اگر سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو اسے ترک کر دیں