

خطرے کی نشانیاں۔



بڑھتی ہوئی عمر



زیادہ وزن ہونا



فیملی میں کسی کو
ذیابیطس ہونا۔



صحت کی پیچیدگیاں



پری ذیابیطس



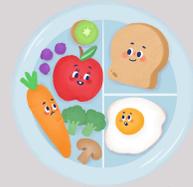
حمل کے دوران ذیابیطس



ہائی رسک نسلون (افریقی،
عرب، ایشیائی، ہسپانوی،
مقامی، یا جنوبی ایشیائی
نژاد) سے تعلق رکھنا۔

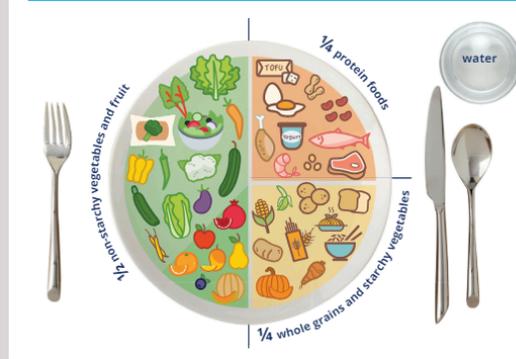


آپ ذیابیطس کے بارے میں مزید معلومات جانے
کے لیے ہماری ٹیم سے سپورٹ لائن نمبر یا ای
میل کے ذریعہ رابطہ کر سکتے ہیں۔ ہماری ٹیم
مختلف زبانوں میں ذیابیطس سے متعلق مدد
فراہم کرتی ہے۔



متوازن غذا کی پلیٹ

متوازن فوڈ پلیٹ کے مطابق کھانے کی پلیٹ تیار کریں۔



متوازن فوڈ پلیٹ کا ثقافتی ماڈل۔



pchs
Leading With Conviction And Courage

ضروری
معلومات جانیے

ذیابیطس کے
بارے میں



ہم سے رابطہ
کریں!

437-243-3735
hpcs@pchs4u.com
www.pchs4u.com

ذیابیطس کی اقسام

Diabetes Canada. (2024). What is diabetes? Retrieved from [https://www.diabetes.ca/about-diabetes-\(3\)/what-is-diabetes](https://www.diabetes.ca/about-diabetes-(3)/what-is-diabetes)



ذیابیطس کیا ہے



ذیابیطس ایک ایسی بیماری ہے جس میں آپ کا جسم یا تو انسولین پیدا نہیں کر سکتا یا اس سے پیدا ہونے والی انسولین کو مناسب طریقے سے استعمال نہیں کر سکتا۔ انسولین ایک ہارمون ہے جو آپ کے لبلبے کے ذریعہ پیدا ہوتا ہے۔

Diabetes Canada. (2024). What is diabetes? Retrieved from [https://www.diabetes.ca/about-diabetes-\(3\)/what-is-diabetes](https://www.diabetes.ca/about-diabetes-(3)/what-is-diabetes)

۳ بڑی علامات



پولی ڈیپسیا
پیاس میں اضافہ



پولی فیجیا
بھوک میں اضافہ



پولی یوریا
پیشاب میں اضافہ

Diabetes.co.uk. (2024). The big three diabetes signs and symptoms. Retrieved from <https://www.diabetes.co.uk/The-big-three-diabetes-signs-and-symptoms.html>

01 ٹائپ 1 ذیابیطس

- عام طور پر بچوں اور نوجوانوں میں ہوتا ہے
- جسم لبلبے پر حملہ کرتا ہے جس کی وجہ سے انسولین پیدا نہیں ہوتا۔
- ذیابیطس میں مبتلا تقریباً 1% افراد کو ٹائپ 1 ہوتا ہے

02 ٹائپ 2 ذیابیطس

- سب سے عام قسم کا ذیابیطس
- جسم انسولین کو مؤثر طریقے سے استعمال نہیں کر سکتا ہے یا کافی پیدا نہیں کر سکتا ہے
- ذیابیطس میں مبتلا تقریباً 90% افراد کو ٹائپ 2 ہوتا ہے

03 ذیابیطس دوران حمل

- یہ ذیابیطس حمل کے دوران 3 سے 20 فیصد خواتین میں ہوتی ہے
- حمل کے دوران ذیابیطس کی تشخیص ماں اور بچے دونوں کے لئے بعد میں ذیابیطس ہونے کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے

براہ کرم ذیابیطس کے موزوں انتظام کے لئے اپنے طبی علاج فراہم کرنے والی ٹیم سے رجوع کریں



یہاں سے شروع کریں



تعلیم

ذیابیطس کو سمجھنا مؤثر انتظام کے لئے بہت ضروری ہے۔



جسمانی سرگرمی

باقاعدگی سے ورزش خون میں شکر کی سطح کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے، وزن میں کمی میں مدد کرتی ہے، تناؤ کو کم کرتی ہے، اور فٹنس کو بڑھاتی ہے۔



غذائیت



کیا، کب، اور کتنا کھانا
بلڈ شوگر ریگولیشن پر اثر
انداز ہوتا ہے۔

ذیابیطس کا مؤثر طریقے سے انتظام کیسے کریں

Diabetes Canada. (2024). Management and Self-Care. Retrieved from <https://www.diabetes.ca/about-diabetes/management-and-self-care>

ادویات



ٹائپ 1 ذیابیطس کو انسولین کی ضرورت ہوتی ہے، جبکہ ٹائپ 2 کو طرز زندگی میں تبدیلیوں کے علاوہ ادویات اور/یا انسولین کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

تناؤ کا انتظام

تناؤ کو کم کرنے سے ذیابیطس کے انتظام کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔



وزن کا خیال رکھنا

ٹائپ 2 ذیابیطس کے انتظام کے لئے صحت مند وزن کو برقرار رکھنا ضروری ہے۔

