

ماقبل ذیابیطس اور ذیابیطس کا مجموعی جائزہ

ماقبل ذیابیطس کیا ہے؟

- ماقبل ذیابیطس صحت کی ایک کیفیت ہے جس میں آپ کے بلڈ شوگر کی سطح معمول سے زیادہ ہوتی ہے لیکن اتنی زیادہ نہیں ہوتی ہے کہ ٹائپ 2 ذیابیطس ہو جائے۔
- طرز زندگی میں تبدیلیاں لاکر، آپ کی کیفیت کو ٹائپ 2 ذیابیطس بننے سے روکا جا سکتا ہے۔

ذیابیطس کیا ہے؟

- ذیابیطس ایک قسم کا مرض ہے جس میں جسم خون میں شکر کی مقدار کو کنٹرول کرنے کے قابل نہیں رہتا ہے۔
- جب آپ کو یہ کیفیت لاحق ہوتی ہے تو آپ کا جسم انسولین کو صحیح سے استعمال نہیں کرتا ہے یا کافی انسولین نہیں بناتا ہے۔
- انہضام کے دوران، غذا شکر میں تحلیل ہو کر خون میں داخل ہو جاتی ہے



انہضام کے دوران، غذا شکر میں تحلیل ہو کر خون میں داخل ہو جاتی ہے۔

ذیابیطس کی علامات

- زیادہ پیشاب آنا
- کافی پیاس لگنا
- کافی بھوک لگنا
- خلاف معمول وزن میں کمی
- معمول سے زیادہ تھکاوٹ محسوس کرنا
- چرچڑا پن
- دھندلی بینائی
- جلد کے زخم مندمل ہونے میں زیادہ وقت لگنا

کس کو ذیابیطس ہونے کا زیادہ امکان ہے؟
وہ افراد:



مخصوص نسلیں/نسلیتیں:
جنوب ایشیائی، ہسپانوی، اور افریقی
امریکیوں میں خطرہ زیادہ ہے



ہیموگلوبن A1c کیا ہے؟

- ایک قدر جس کا پتہ خون جانچ سے لگایا جا سکتا ہے جس کا آرڈر آپ کا ڈاکٹر معمول کے معائنہ کے دوران کرتا ہے
- پچھلے 2-3 مہینوں میں آپ کے خون میں شکر کی اوسط مقدار کو دکھاتا ہے
- A1c کا ہدف:
- ذیابیطس والے لوگوں کے لیے: 7 سے کم
- ماقبل ذیابیطس والے لوگوں کے لیے: 6.4 سے کم

ذیابیطس کنٹرول کی ABCs

اپنی صحت کا نظم کرنے کے لیے اپنے A1c، ہلڈ پریشر اور کولیسٹرول کی سطحوں کو جانیں۔

A کا مطلب ہے A1c	B کا مطلب ہے ہلڈ پریشر	C کا مطلب ہے کولیسٹرول
-A1c پچھلے 2-3 مہینوں میں آپ کے خون میں گلوکوز کی اوسط مقدار ہے	-ہلڈ پریشر آپ کی دموی شریانوں کی دیوار کے خلاف دھکیلنے والے خون کا دباؤ ہوتا ہے	-کولیسٹرول آپ کے خون میں ایک روغنی مادہ ہوتا ہے جو آپ کی دموی شریانوں کی دیوار میں جمع ہو سکتا ہے
-A1c کا ہدف: ● ذیابیطس والے لوگوں کے لیے: 7 سے کم ● ماقبل ذیابیطس والے لوگوں کے لیے: 6.4 سے کم	-ہلڈ پریشر کا ہدف: ● ذیابیطس والے لوگوں کے لیے: 130/80 سے کم ● ماقبل ذیابیطس والے لوگوں کے لیے: 120/80 سے کم	-ذیابیطس والے لوگوں کے یہاں عام طور پر کولیسٹرول کی سطح زیادہ ہوتی ہے -آپ کے کولیسٹرول کا ہدف کیا ہونا چاہیے اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں

زیادہ صحت بخش طرز زندگی کی عادات فروغ دینا

- زیادہ صحت بخش خوراک لیں

ذیابیطس کو روکنے یا اس کا نظم کرنے کے لیے ایک صحت بخش خوراک اہم ہے۔

- وزن کو کم کرتی ہے
- ہلڈ شوگر کو کم کرتی ہے
- کلیدی تجاویز:
- زیادہ سبزیاں کھائیں!
- شکر اور تلی ہوئی غذائیں کم کھائیں
- سفید چاول اور روٹی کم کھائیں - ان میں کافی زیادہ شکر ہوتی ہے!

- اپنی جسمانی سرگرمی بڑھائیں

ذیابیطس کو روکنے یا اس کا نظم کرنے کے لیے مستقل ورزش اہم ہے:

- ہلڈ شوگر کو کم کرتی ہے
- وزن کو کم کرتی ہے
- مزاج کو بہتر بناتی ہے
- آپ کو مزید توانائی فراہم کرتی ہے

- اپنی جسمانی سرگرمی بڑھائیں: ہفتے میں 150 منٹ کی ورزش کرنے کی سفارش کی جاتی ہے!

ایک دوسرے کی مدد کرنا

- کسی دوست یا خاندان کے فرد کے ساتھ شراکت بنانے پر غور کریں ج زیادہ صحت بخش زندگی جینے میں آپ کی مدد کر سکیں!

- خاندان کے فرد یا ساتھی سے مزید صحت مند بننے میں اپنی مدد کرنے کو کہیں
- ساتھی کے ہمراہ ورزش کرنے والوں کو زیادہ ورزش کرنے کا امکان ہوتا ہے