# ذیابیطس کا انسداد

صحت مند زندگی کی گائیڈ

دائمی امراض کے
انسداد اور انتظام
کے لئے مربوط کیئر
پروگرام

## ٹائپ 2 ذیابیطس کیا ہے؟

ٹائپ 2 ذیابیطس ایک کیفیت ہے جس کی وجہ سے خون میں گلوکوز (شکر) کی مقدار نارمل سے بڑھ جاتی ہے۔

## قبل از ذیابیطس کیا ہے؟

قبل از ذیابیطس تب ہوتی ہے جب آپ کے ون میں گلوکوز (شکر) کی سطح نارمل سے زیادہ ہو لیکن اتنی زیادہ نہ ہو کہ ٹائپ 2 ذیابیطس کی تشخیص ہو جائے۔
یہ ثابت ہوا ہے کہ طرز زندگی میں تبدیلیاں کرنے سے ٹائپ 2 ذیابیطس میں تاخیر یا اس سے بچاؤ ممکن ہے۔ ان تبدیلیوں میں درج ذیل شامل ہیں:

- اچھی غذا لینا
- فعال رہنا
- ضرورت ہونے پر وزن گھٹانا

یہ کتابچہ آپ کو وہ اچھی عادات بنانے میں مدد دے گا جو ٹائپ 2 ذیابیطس میں تاخیر یا بچاؤ کا باعث بن سکتی ہیں۔ یہ کتابچہ آپ کو صحت مند زندگی کے لئے روز مرہ کی عادات میں بہتری لانے کے لئے عملی مشورہ فراہم کرتا ہے۔ اس کے چار حصے ہیں۔


1 صحت کے لئے کھانا........05
2 صحت کے لئے حرکت کرنا........15
3 صحت کے لئے تبدیلی........20
4 صحت کے لئے وزن........24


پوچھیں

اگر آپ کو اس کتابچے کے کچھ حصے سمجھنے میں مدد کی ضرورت ہو تو اپنے ڈاکٹر، پریکٹس نرس، ماہر غذائیت یا دیگر بھروسہ مند ماہر صحت سے مدد لیں۔ ہم نے زیادہ مشکل حصوں پر بلبلے کی صورت میں ’پوچھیں‘ لکھا ہے۔

# خطرہ جانیں

قبل از ذیابیطس میں مبتلا لوگوں کو ٹائپ 2 ذیابیطس، دل کا مرض ہونے اور دورہ پڑنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ درج ذیل صورتوں میں آپ کو قبل از ذیابیطس کا خطرہ لاحق ہے:

- آپ کا وزن زیادہ ہے
- آپ کی عمر 45 سال یا زائد ہے
- آپ کے والدین یا کسی بھائی بہن کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے
- آپ جسمانی طور پر غیر فعال ہیں اور دیر تک بیٹھے رہتے ہیں
- آپ زیادہ خطرے میں مبتلا قومیت سے تعلق رکھتے ہیں، جیسا کہ:
  - جنوب ایشیائی
  - سیاہ فام افریقی
  - افریقی کیریبین
  - نسلی طور پر جنوبی اور مرکزی امریکہ سے
- آپ کو کبھی حمل کے دوران ذیابیطس ہوئی ہے۔

اگر آپ کے خیال میں آپ کو خطرہ لاحق ہے تو اپنے ڈاکٹر یا پریکٹس نرس سے بات کریں۔

HbA1c نامی ایک سادہ بلڈ ٹیسٹ تصدیق کر سکتا ہے کہ آپ کو ذیابیطس یا قبل از ذیابیطس ہے یا نہیں۔ یہ بلڈ ٹیسٹ ہر ہفتے کر کے آپ کے خطرے کا جائزہ لیا جا سکتا ہے۔ درج ذیل ٹیبل بلڈ ٹیسٹ کے نتائج کی وضاحت کرتا ہے۔

پوچھیں

| آپ کے HbA1c ٹیسٹ کے نمبرز | اس کا کیا مطلب ہے |
|---|---|
| 42 سے کم | آپ کو ذیابیطس نہیں ہے |
| 42-47 | آپ کو قبل از ذیابیطس ہے |
| 48 یا زائد | آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے |

# مدد اور معاونت

بہت سی معاونت دستیاب ہے۔

مدد کی ضرورت ہونے پر کسی بھروسہ مند طبی ماہر سے بات کریں اور مدد طلب کریں۔ قومی انسداد ذیابیطس پروگرام آپ کو رویے اور طرز زندگی کی تبدیلیوں میں مدد دے کر ذیابیطس کا خطرہ گھٹانے کے لئے 12 ماہ کا پروگرام پیش کرتا ہے۔ آپ شرکت کے اہل ہو سکتے ہیں، اپنے ڈاکٹر سے حوالے کے بارے میں بات کریں۔

پروگرام میں شرکت کرنے والے کچھ افراد کے خیالات درج ذیل ہیں:

میں ہر اس شخص کو اس پروگرام کی پرزور تجویز دوں گا جسے قبل از ذیابیطس کے متعلق تشویش ہے۔

اس پروگرام نے مجھے مزید صحت بخش غذا کھانے اور اپنے لئے سیٹ کردہ اہداف حاصل کرنے کی تحریک دی۔

## یاد رکھیں: چھوٹی تبدیلیاں بڑا فرق پیدا کرتی ہیں۔

مزید معلومات www.hse.ie/pre-diabetes پر دستیاب ہیں اور آپ اس کتابچے کے پچھلے حصے میں مزید معاونتیں دیکھ سکتے ہیں۔

# حمل کی منصوبہ بندی

درج ذیل صورت میں کیا کرنا چاہیے:

- آپ کو قبل از ذیابیطس ہے اور حمل کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں
- آپ کو ماضی میں حمل کے دوران ذیابیطس ہوئی ہے۔

## اپنے ڈاکٹر سے بات کریں

حاملہ ہونے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا پریکٹس نرس سے کہیں کہ آپ کا بلڈ ٹیسٹ کر کے دیکھیں کہ آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس تو نہیں ہے۔

## فولک ایسڈ لیں

حاملہ ہونے سے کم از کم 3 ماہ پہلے ہر روز 400ug فولک ایسڈ لینا شروع کریں۔ آپ کو اپنے ڈاکٹر سے پوچھنا چاہیے کہ آپ کو فولک ایسڈ کی زیادہ خوراک (5mg) کے نسخے کی ضرورت تو نہیں ہے۔

## اگر آپ کو قبل از ذیابیطس ہے تو ہسپتال کو بتائیں

جب آپ حاملہ ہو جائیں تو زچگی کے ہسپتال کو فورا بتائیں کہ آپ کو قبل از ذیابیطس ہے۔ اس سے آپ کو حمل کے دوران قبل از ذیابیطس کو مینج کرنے میں مدد ملے گی۔

# 1 صحت کے لئے کھانا

ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ کم کرنے کے لئے ایسی غذائیں چنیں جو غذائیت سے بھرپور اور صحت بخش ہوں۔ باقاعدگی سے متوازن اور متنوع کھانا کھائیں۔ درج ذیل کی مختلف اقسام کھائیں:

- سبزیاں
- پھل
- سالم اناج
- کم چکنائی والی دودھ کی مصنوعات
- کم چکنائی والا گوشت
- تیل والی مچھلی
- گری دار میوے
- بیج
- صحت بخش تیل، جیسے زیتون کا تیل اور ریپسیڈ کا تیل

## اپنا کھانا وقت پر کھائیں تاکہ:

- میٹابولزم (یعنی آپ کے جسم کا خورا کی توانائی استعمال کرنے کا طریقہ) بہتر ہو
- جسم کو توانائی کا مسلسل بہاؤ ملے
- ضرورت سے زیادہ کھانا یا چیزیں کھانے کو کم کرنے میں مدد ملے
- وقت کے ساتھ ساتھ وزن کم کرنے میں مدد ملے

## ایک متوازن غذا میں درج ذیل شامل ہوتے ہیں:

- کاربوہائڈریٹ
- پروٹین
- چکنائی
- وٹامن اور معدنیات

## ایک صحت مند پلیٹ کیسی نظر آتی ہے؟

## کاربوہائڈریٹس کیوں اہم ہیں؟

کاربوہائڈریٹ غذائیں ہمارے خون میں گلوکوز (شکر) کی سطح پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ان غذاؤں میں کاربوہائڈریٹ پایا جاتا ہے:

| نشاستے والی غذائیں | قدرتی شکر والی غذائیں | اضافی شکر والی غذائیں |
|---|---|---|
| ڈبل روٹی، چپاتی | پھل | بلبلوں والے مشروبات |
| دلیہ، کوسکوس | دودھ | کیک |
| پاستا، چاول، آلو | دہی | مٹھائی، چاکلیٹ |

زیادہ فائبر والی نشاستے دار غذائیں اور فطرتی شکر والی غذائیں چنیں۔ اضافی شکر والی غذائیں کم کریں۔ خون میں گلوکوز کو مینج کرنے کے لئے آپ کو کاربوہائڈریٹ کی مقدار گھٹانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

## کم کاربوہائڈریٹ یا 'کم کارب' والی خوراک کے متعلق نوٹ

تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ کم کاربوہائڈریٹ والی غذائیں ٹائپ 1 اور ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا لوگوں کے خون میں گلوکوز کی سطح کو بہتر کرتی ہیں۔ ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے میں مبتلا لوگوں کے لئے فوائد کا جائزہ لینے والی مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔ کم کاربوہائڈریٹ والی ڈائٹ کرنا اور برقرار رکھنا مشکل ہو سکتا ہے اور ہمارے جسم کو درکار تمام فائبر اور غذائی اجزاء کی فراہمی مشکل ہو سکتی ہے۔

پوچھیں

**اگر آپ کم کاربوہائڈریٹ والی ڈائٹ کرنا چاہتے ہیں تو کسی CORU کے رجسٹرڈ ڈائٹیشن سے مشورہ اور معاونت حاصل کریں۔**
(CORU ایک تنظیم ہے جو صحت اور سماجی نگہداشت کے پیشہ واران کی ضابطہ کاری کرتی ہے۔)

## فائبر

زیادہ فائبر والی غذائیں انہضام میں مدد کرتی ہیں اور قبض سے بچاتی ہیں۔ یہ غذائیں وٹامنز سے بھی بھرپور ہوتی ہیں اور کولیسٹرول اور خون میں گلوکوز کی سطح کم کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ زیادہ فائبر والے کاربوہائڈریٹ جسم کے بہترین عمل کے لئے اچھی طرح توانائی فراہم کرتے ہیں۔ فائبر درج ذیل غذاؤں میں پایا جاتا ہے:

- سالم اناج کا دلیہ
- سالم اناج اور براؤن بریڈ
- اوٹس
- پھل
- سبزیاں
- بیج
- گری دار میوے
- پھلیاں
- مٹر
- دالیں
- چنے

## ہمیں درکار فائبر کی مقدار درج ذیل پر منحصر ہوتی ہے:

- عمر
- صنف
- ہماری فعالیت کی سطح

## صحت بخش غذا کھانے کے لئے بہترین تراکیب

- ہر لنچ اور ڈنر میں سبزیاں یا سلاد لیں۔
- مزید سبز غذائیں چنیں، جیسے بند گوبھی، سبز گوبھی، پالک، سلاد پتے۔
- دن میں زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ پھل چنیں۔
- سالم اناج والے چاول اور پاستا چنیں اور مجوزہ خوراک سے زیادہ نہ کھائیں۔
- چینی سے میٹھے کیے گئے مشروبات سے گریز کریں۔

## اچھے معیار کا پروٹین شامل کریں

اچھے معیار کے پروٹین پر مشتمل کھانا کھانے سے آپ کا پیٹ زیادہ دیر تک بھرا رہے گا۔ یہ صحت مند پٹھوں کے لئے بھی اہم ہے۔

ہر روز اچھے معیار کے پروٹین کی 2 خوراکیں کھانے کا ارادہ کریں، جیسا کہ:

- کم چکنائی والا گوشت
- مرغ
- مچھلی
- انڈے
- پھلیاں
- گری دار میوے

کم عمل درآمد شدہ گوشت کھائیں، جیسا کہ: ساسیج، ہیم، سلامی، بیکن، ہاٹ ڈاگ اور پیپرونی۔

جن لوگوں کی عمر 65 سال سے زائد ہے انہیں دن میں 3-2 خوراکیں لینی چاہئیں۔

## صحت بخش چکنائی شامل کریں

یاد رکھیں کہ تمام چکنائی کی کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں اور انہیں کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔
غیر سیچوریٹڈ چکنائی ہمیں اہم وٹامنز اور معدنیات فراہم کرتی ہے جن سے ہمارا پیٹ زیادہ دیر تک بھرا رہتا ہے اور دل کی صحت بہتر ہو سکتی ہے۔ یہ درج ذیل میں پائی جاتی ہے:

- تیل والی مچھلی، جیسا کہ سالمن، سارڈینز یا میکرل
- زیتون یا ریپسیڈ کا تیل
- ایووکاڈو
- گرے دار میوے اور بیج

سیچوریٹڈ چکنائی، جیسا کہ مکھن، بالائی اور گوشت پر نظر آنے والی چربی کی مقدار کم کریں۔

اس کے بجائے صحت بخش غیر سیچوریٹڈ چکنائی، جیسا کہ زیتون اور ریپسیڈ تیلوں کی کم مقدار استعمال کریں۔

## کم عمر درآمد شدہ غذائیں کھائیں

عمل درآمد شدہ غذاؤں میں اکثر بڑی مقدار میں اضافی شکر، چکنائی اور نمک شامل ہوتا ہے اور غذائی قدر کم ہوتی ہے۔ زیادہ کثرت سے کم عمل درآمد شدہ غذائیں چنیں۔

مثال کے طور پر میدے کے نمکین بسکٹ، بریڈ اسکٹس یا کرسپ بریڈ کے بجائے سالم اناج کے نمکین بسکٹ اور ڈبل روٹی۔

چپس، آلو کے وافلز، کرسپس، آلو کی پائی کے بجائے پورے آلو کھائیں۔

پنیر کو چیز اسٹرنگز، اسپریڈز یا ڈپس کے بجائے اس کی فطرتی شکل میں کھائیں۔

میٹھے دہی کے بجائے فطرتی دہی کھائیں۔

پوچھیں

خوراک کی مقدار اور اچھی غذا کھانے کے بارے میں مزید معلومات کے لئے ملاحظہ کریں
www2.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

مزید معاونت کے لئے کسی CORU کے رجسٹرڈ ڈائٹیشن سے بات کریں۔

# شکر کے بدلے میں

| زیادہ شکر | مجوزہ کم شکر والا آپشن |
| --- | --- |
| شکر، شربت، شیرہ اور شہد | اس کے بجائے کم شکر یا مصنوعی سوئیٹنر استعمال کریں، جیسا کہ:<br>• کینڈرل<br>• سپلینڈا<br>• نیٹرینا |
| جیم، مارمالیڈ | ایسے جیم اور مارمالیڈ چنیں جن پر ’کم شکر‘ یا ’اضافی شکر کے بغیر‘ لکھا ہو |
| شکر یا شہد کی کوٹنگ والے ناشتے کے دلیے، جیسا کہ:<br>• فراسٹیز<br>• کوکو پاپس<br>• کرنچی نٹ کارن فلیکس | زیادہ فائبر والے دلیے، جیسا کہ:<br>• شریڈیز<br>• ویٹابکس<br>• بران فلیکس<br>• اوٹ پر مبنی دلیے، جیسا کہ پوریج<br>**یاد رکھیں کہ آپ کے کھانے کی مقدار اہمیت رکھتی ہے!** |
| سافٹ ڈرنکس<br>• کوک<br>• اسپرائٹ<br>• فینٹا<br>• اسکوائش | پانی بہترین انتخاب ہے<br>متبادل طور پر کم شکر یا شکر کے بغیر والے مشروبات استعمال کریں، جیسا کہ ’ڈائٹ‘، ’لائٹ‘، ’سلم لائن‘، ’کم شکر والا‘، ’شکر سے پاک‘، جیسا کہ:<br>• کوک زیرو، پیپسی میکس<br>• فینٹا لائٹ<br>• ربینا ٹوتھ کائنڈ<br>• می وادی، اضافی شکر کے بغیر<br>• رابنسنز اسپیشِشن آر |

# چکنائی کے بدلے میں

| زیادہ چکنائی | کم چکنائی والا یا مزید صحت بخش آپشن |
|---|---|
| ملا جلا ویجیٹیبل تیل<br>.<br>سورج مکھی کا تیل | صحت بخش اقسام چنیں اور بہت کم مقدار استعمال کریں مثلاً زیتون کا تیل، ریپسیڈ کا تیل |
| مکھن<br>لارڈ<br>مارجرین | کم چکنائی والے اسپریڈز جیسا کہ:<br>• گولڈن آلیو<br>• فلورا لائٹ<br>• لو لو |
| چپس<br>روسٹ شدہ آلو<br>فرائیڈ چاول یا نوڈلز<br>تلی ہوئی ڈبل روٹی | ابلے ہوئے آلو<br>بیک کیے ہوئے آلو<br>میش کیے گئے آلو (مکھن یا مارجرین کے بغیر)<br>ابلے ہوئے چاول<br>ابلا ہوا پاستا<br>ابلے ہوئے نوڈلز |
| چکنائی سے بھرا سخت، نرم یا کریم چیز | کم چکنائی والا چیڈر<br>کاٹیج چیز<br>برِی<br>فیٹا<br>موزریلا<br>کامیمبرٹ |

# خوراک کی خریداری کے لئے بہترین تراکیب

**اپنے کھانوں کی منصوبہ بندی کریں**

ہفتے کے لئے اپنے منصوبے کی بنیاد پر فہرست بنائیں۔

**فہرست بنائیں**

اپنی ٹوکری میں فہرست کے علاوہ کوئی چیز ڈالنے سے پہلے رک کر سوچیں۔

**جب بھوک لگی ہو تو خریداری نہ کریں**

خالی پیٹ خریداری کرنے سے سوچے سمجھے بغیر خریداری ہو جاتی ہے یا ہم وہی خوراکیں خرید لیتے ہیں جن کی خواہش ہو رہی ہوتی ہے۔

**غذاؤں کے لیبل پڑھیں**

اس سے مزید صحت بخش انتخابات کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

غذاؤں کے لیبل پڑھنے کے بارے میں مزید معلومات کے لئے ملاحظہ کریں:
www.irishheart.ie/publications/food-shopping-card

## ہم کیوں کھانا کھاتے ہیں؟

ہمارے کھانا کھانے کی کئی وجوہات ہیں۔ ہم تب کھاتے ہیں جب ہمیں بھوک لگتی ہے، بعض اوقات جب ہمیں تھکاوٹ یا بوریت محسوس ہوتی ہے یا پرسکون محسوس کرنا یا لوگوں میں گھلنا ملنا چاہتے ہیں تو ہم کچھ کھا لیتے ہیں۔ اس کی وجہ سے تبدیلیاں کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ ہم کیوں اور کب کھاتے ہیں، اس سے آگاہ رہنے سے ہمیں خوراک کے صحت بخش انتخابات کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

## توجہ سے کھانا

توجہ سے کھانے کا مطلب ہے آہستہ رفتار سے کھانا، اپنے کھانا کھانے کے وقت پر توجہ دینا اور کسی خلل کے بغیر کھانا۔ مزید توجہ سے کھانے سے ہمیں کھانے کا لطف اٹھانے کا موقع ملتا ہے اور اس متعلق مزید آگاہ رہنے میں مدد ملتی ہے کہ کب بھوک لگی ہے اور کب پیٹ بھرا ہوا ہے۔

## بھوک کا پیمانہ

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| انتہائی بھوک | بہت بھوک | بھوک | کچھ بھوک | مطمئن | کچھ حد تک بھرا پیٹ | بھرا پیٹ | تھوڑا زیادہ بھرا پیٹ | زیادہ بھرا پیٹ | بہت زیادہ بھرا پیٹ |

کھانے کے دوران بھوک اور پیٹ بھرنے کو پہچان لینا اس متعلق اختیار حاصل کرنے کا اہم قدم ہو سکتا ہے کہ آپ کتنا کھانا کھاتے ہیں۔ سبز مراحل (درجات 3-6) میں رہنے کی کوشش کریں۔

ایسی عادتوں کو نوٹ کریں جن کی وجہ سے آپ کا پیٹ ضرورت سے زیادہ بھر جاتا ہے۔ ان عادات سے آگاہ ہونے کے بعد آپ انہیں تبدیل کرنے کے لئے اقدامات کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کا وزن انتہائی زیادہ ہے تو شاید آپ کے بھوک کے ہارمونز کے لئے یہ بتانا مشکل ہو کہ کب آپ کو بھوک لگی ہے اور کب نہیں۔ شاید آپ کو بھوک لگنے یا پیٹ بھرنے کا احساس دوسرے لوگوں کی طرح نہ ہو۔

## توجہ سے کھانا کھانے کی تراکیب

- جب آپ تیزی سے کھانے لگیں تو اس بات کو نوٹ کریں اور آہستہ آہستہ کھانے کی عادت ڈالیں۔
- اگر آپ نوالوں کے درمیان چھری چمچ نیچے رکھ دیں تو اس سے آہستہ کھانے میں مدد ملتی ہے۔
- کھانا کھاتے ہوئے ٹی وی دیکھنے یا اپنے فون پر اسکرول کرنے جیسی توجہ ہٹانے والی چیزوں سے گریز کریں۔
- اپنے جسم سے آگاہ رہیں، توجہ دیں کہ کب پیٹ بھر گیا ہے۔

کھانا کھاتے ہوئے اپنی تمام حسیات پر توجہ دیں:

- ساخت
- خوشبو
- آواز
- احساس

## اپنے کھانے کا لطف اٹھائیں

- صحت بخش غذائیں خریدنے اور پکانے کا لطف اٹھائیں۔
- ایسی غذاؤں سے لطف اٹھائیں جو آپ کو اچھا محسوس کرواتی ہیں۔
- فیملی اور دوستوں کے ساتھ کھانا شیئر کرنے کے سماجی عنصر سے لطف اندوز ہوں۔

# 2 صحت کے لئے حرکت

جسمانی طور پر فعال رہنا ٹائپ 2 ذیابیطس میں تاخیر یا انسداد کے بہترین طریقوں میں سے ایک ہے۔ فعال پٹھے زیادہ گلوکوز استعمال کرتے ہیں۔ فعال رہنے کے دیگر صحت کے فوائد میں شامل ہیں:

- بلڈ پریشر کم کرنا
- کولیسٹرول کے درجات بہتر کرنا
- نیند بہتر کرنا
- ذہنی دباؤ کو مینج کرنا
- وزن کو مینج کرنا
- فٹنس کو بہتر کرنا

**ٹائپ:** جسمانی سرگرمی کی مختلف اقسام درج ذیل ہیں:

| ایروبک | پٹھوں کو مضبوط کرنے والی | لچکداری اور توازن |
|---|---|---|
| • تیز چلنا<br>• باغبانی<br>• رقص<br>• تیراکی<br>• سیڑھیاں چڑھنا | • وزن اٹھانا<br>• اشیائے خردونوش اٹھا کر چلنا<br>• مزاحمتی بینڈ استعمال کرنا<br>• جسمانی وزن کی ورزشیں، جیسے اسکواٹ اور لنجز | • تائی چی<br>• یوگا<br>• پلاٹیز<br>• گھر پر اسٹریچ کرنا |

- کئی اقسام کی سرگرمیاں کرنا بہترین رہتا ہے کیوں کہ ہر سرگرمی کے مختلف فوائد ہوتے ہیں۔
- تنوع سے بوریت اور چوٹ کے خطرے میں کمی آتی ہے۔
- جو حرکت ہمیں پسند ہو، اسے شروع کرنا اور برقرار رکھنا آسان ہوتا ہے۔
- جانیں کہ آپ کو کیا پسند ہے اور صفحات 18 اور 19 پر ورزشیں ٹرائی کریں۔

## مجھے کتنی ورزش کرنی چاہیے؟

- جو آپ کو ٹھیک لگے، وہ کریں۔
- کسی بھی مقدار سے آپ کی صحت کو فائدہ ہو گا۔
- ہفتے کے پانچ (یا زائد) دن 30 منٹ یا زائد کی ورزش تک پہنچنے کی کوشش کریں۔
- ہفتے میں 2 دن پٹھے مضبوط کرنے والی ورزشیں شامل کرنے کی کوشش کریں۔
- آپ کسی بھی فٹنس لیول سے شروع کر سکتے ہیں - باقاعدگی سے تھوڑا کام کرنے سے فائدہ ہوتا ہے!

کوئی بھی حرکت، حرکت نہ کرنے سے بہتر ہے

کم بیٹھیں، جب ممکن ہو تو کھڑے ہو جائیں

بیٹھنے کے دوران اکثر وقفے لیں

## مجھے کتنی سخت ورزش کرنی چاہیے؟

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

ایسی حالت تک پہنچنے کی کوشش کریں جس میں آپ کی سانس کچھ حد تک پھول جائے لیکن آپ تھوڑی بہت بات کر سکیں

**کم سے آغاز کریں**
**آہستہ آہستہ اضافہ کریں**
**اپنے جسم سے آگاہ رہیں**
**اگر ضرورت ہو تو رک جائیں**

## بیٹھے کا وقت گھٹائیں

- نوٹ کریں کہ آپ کتنی دیر تک بیٹھتے ہیں۔
- ہر 30 منٹ بعد کھڑے ہو جائیں۔

## زیادہ حرکت کریں

- باقاعدگی سے حرکت کرنے سے آپ کو خون میں گلوکوز کو کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- چھوٹی تبدیلیاں بڑا فرق پیدا کرتی ہیں۔
- یاد رکھیں - غلطیاں اور خامیاں نارمل بات ہیں۔
- جب ممکن ہو تو دوبارہ شروع کریں۔

### آپ کو زیادہ حرکت کرنے میں مدد دینے والے کچھ آپشن درج ذیل ہیں

#### گھر

اسکرین دیکھنے کا وقت کم کریں

حرکت کے لئے وقفے لیں

گھر کے کام کاج کریں

#### سفر

اپنی منزل سے کچھ فاصلے پر گاڑی پارک کریں

جب ممکن ہو تو پیدل چلیں یا سائیکل چلائیں

#### کام اور اسکول

حرکت کے لئے وقفے لیں

سیڑھیاں استعمال کریں۔

کھڑے ہونے کا ڈیسک استعمال کریں

لنچ کے وقت واک پر جائیں

#### تفریح

پیدل چلنا

تیراکی

رقص

فعال تعطیلات کا لطف اٹھائیں

### اگر آپ پہلے سے فعال ہیں:

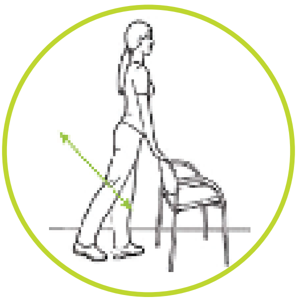
- تسلسل کے حصول اور ملی جلی سرگرمیاں انجام دینے کی کوشش کریں۔
- معمول تیار ہونے کے بعد آپ مزید پیشرفت کر سکتے ہیں۔
- ایسی رفتار پر سرگرمی میں اضافہ کریں جو آپ کے لئے آرام دہ ہو۔
- اپنی پسند کی سرگرمی پر توجہ دیں!

**پوچھیں**

اگر آپ کے کوئی خدشات ہیں تو کسی فزیوتھیراپسٹ یا طبی ماہر سے بات کریں۔

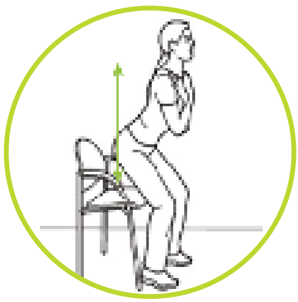
### جسمانی وزن اور مزاحمت کی ورزشیں

پیروں کی انگلیوں کے بل



پیچھے سیدھی کک ماریں

کھڑے کھڑے چلیں

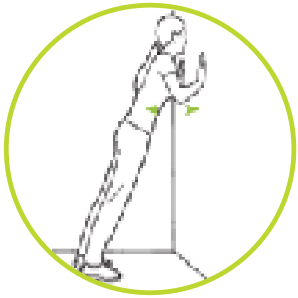


اٹھک بیٹھک کریں

اوپر ہاتھ بڑھائیں

ٹانگ ایک جانب

# 2 صحت کے لئے حرکت



وال پریس

آگے قدم رکھیں

کہنی سیدھی کریں

بازو سیدھا اوپر

جھکیں اور سیدھے ہوں

اوپر اور باہر کی طرف

- ایک ورزش پر 1 منٹ گزارنے کی کوشش کریں۔
- ایسی رفتار پر ورزش کریں جو آپ کے لئے آرام دہ ہو۔
- اس کا لطف اٹھانے پر توجہ دیں!
- اگر ممکن ہو تو مزید کر لیں۔

# 3 صحت کے لئے تبدیلی

## تبدیلی کی منصوبہ بندی

- منصوبہ بندی کامیابی کی کنجی ہے
- وقت نکال کر رکیں اور سوچیں کہ آپ کے لئے کیا چیز کارآمد ہو گی
- ایک چھوٹی تبدیلی سے شروع کریں اور اس پر عمل کریں!
- اپنے منصوبے کو ہر حد تک مخصوص اور قابل حصول بنانے کی کوشش کریں
- ضرورت ہونے پر معاونت طلب کریں

## کچھ مثالیں درج ذیل ہیں:

| ٹھیک | بہتر | بہت اچھا |
|---|---|---|
| میں بہت زیادہ پیدل چلوں گا۔ | اگلے ہفتے میں پیدل چل کر کام کر جاؤں گا۔ | اگلے ہفتے سے میں بدھ اور جمعے کو پیدل چل کر کام پر جاؤں گا۔ 10 ہفتے بعد دیکھوں گا کہ میری طبیعت کیسی رہتی ہے۔ |
| میں زیادہ سبزیاں کھاؤں گی۔ | میں رات کے کھانے میں زیادہ سبزیاں کھاؤں گی۔ | میں جمے ہوئے مٹر اور مکئی کے دانے خریدوں گی اور کم از کم منگل اور جمعرات کو انہیں رات کے کھانے میں کھاؤں گی۔ جن دنوں میں وہ کھاؤں گی، ان میں کچن میں کیلنڈر پر نشان لگاؤں گی۔ 10 ہفتے بعد دیکھوں گی کہ میری طبیعت کیسی رہتی ہے۔ |

**جب لوگ درج ذیل کام کرتے ہیں تو اپنے اہداف بہتر طریقے سے حاصل کر پاتے ہیں:**

- منصوبہ بنانا
- اس کا باقاعدگی سے جائزہ لینا
- اپنی پیشرفت کی نگرانی کرنا

**منصوبہ بناتے ہوئے درج ذیل کے بارے میں سوچیں:**

- تبدیلی سے کیسے مدد ملے گی
- کیا چیز مسئلہ پیدا کر سکتی ہے

# 3 صحت کے لئے تبدیلی

## آپ دیگر کن تبدیلیوں کے بارے میں سوچنا چاہتے ہیں

### ذہنی دباؤ

ذہنی دباؤ زندگی کا نارمل حصہ ہے - سب کو بعض اوقات ذہنی دباؤ محسوس ہوتا ہے۔ ذہنی دباؤ کی کئی وجوہات اور علامات ہیں۔ اگر ہمیں معلوم ہو کہ کب ہم ذہنی دباؤ کا شکار ہیں تو اس سے مدد ملتی ہے۔

### وجوہات

عام طور پر ذہنی دباؤ ذہنی، جسمانی یا جذباتی پریشر کا ردعمل ہوتا ہے۔ اس کی وجوہات، علامات اور ردعمل ہر شخص میں مختلف ہوتی ہیں

### علامات

- دل کی دھڑکن یا سانس لینے کی شرح میں اضافہ
- معمول سے کم یا زیادہ کھانا
- معمول سے زیادہ الکحل یا سگریٹ پینا
- چڑچڑاپن، چیزیں بھول جانا یا توجہ دینے میں مشکل ہونا

### ان چیزوں سے مدد مل سکتی ہے (وہ چنیں جو آپ کے لئے بہترین ہو)

- نیند کا اچھا معمول
- چہل قدمی
- باغبانی
- کھلی فضا میں کوئی اور سرگرمی
- موسیقی سننا
- کتاب پڑھنا
- آرٹس اور کرافٹس کرنا
- DIY (گھر میں خود کوئی کام کرنا)
- سانس پر توجہ دینا
- مراقبہ

### فیملی اور دوست

ضرورت ہونے پر فیملی یا کسی دوست سے مدد طلب کریں۔

### کسی پیشہ ور سے بات کریں

بعض اوقات ہمیں پیشہ وارانہ مدد کی ضرورت ہوتی ہے، لہذا معاونت کے لئے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ مزید معلومات کے لئے www2.hse.ie/mental-health پر جائیں۔

# 3 صحت کے لئے تبدیلی

## سگریٹ نوشی

ختم کریں
ہم مدد کر سکتے ہیں

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو اسے چھوڑنے میں مدد کے لئے سپورٹ دستیاب ہے

www.quit.ie

**نیشنل کوئٹ لائن 203 201 1850**

## الکحل

بہت زیادہ الکحل صحت کی سنگین کیفیات کے خطرے میں اضافہ کرتی ہے۔
اگر آپ زیادہ پیتے ہیں تو آپ کو درج ذیل کام کرنے چاہئیں:

- ہفتے میں 3-2 دن الکحل کے بغیر گزارنے کی کوشش کریں۔
- شراب کے کم خطرے کی رہنما ہدایات سے کم پینے کی کوشش کریں۔

## الکحل کے لئے کم خطرے کے ساتھ پینے کی ہفتہ وار رہنما ہدایات

**مرد**
17 سے کم معیاری مشروبات
ایک ہفتے میں 170g سے کم الکحل

**خواتین**
11 سے کم معیاری مشروبات
ایک ہفتے میں 110g سے کم الکحل

## ایک معیاری مشروب کی مثالیں درج ذیل ہیں:

| مشروب | 1 معیاری مشروب کا مساوی |
|---|---|
| بیئر، ال، اسٹاؤٹ | ½ پنٹ 284mls ہوتا ہے۔ |
| سائڈر | ½ پنٹ 284mls ہوتا ہے۔ |
| وائن | 100mls (چھوٹا گلاس) |
| اسپرٹس | 35mls (پب کا پیمانہ) |
| الکوپاپ | 275ml کی بوتل |

## مزید معلومات کے لئے ذیل پر جائیں:

www.askaboutalcohol.ie

**HSE الکحل کی ہیلپ لائن 459 459 1800**

## نیند

پرسکون، خلل سے پاک نیند ہماری بہبود کے لئے اہم ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو رات میں 8-7 گھنٹے کی نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔

ان چیزوں سے اچھی نیند لینے میں مدد مل سکتی ہے:

- پورا دن فعال رہنا لیکن سونے سے بالکل پہلے سخت ورزش سے گریز کرنا
- بہت زیادہ خالی پیٹ یا بہت زیادہ بھرے پیٹ سونے کی کوشش نہ کرنا
- نیند کا معمول اور ایک آرام دہ بستر رکھنا
- اندھیرا کمرا جس کا درجۂ حرارت آرام دہ ہو
- سونے سے بالکل پہلے فون، لیپ ٹاپ، ٹی وی یا دیگر اسکرینز سے گریز کرنا

## حساب رکھنا

- حساب رکھنے سے ہمیں متحرک رہنے میں مدد مل سکتی ہے
- حساب رکھنے سے ہمیں پیشرفت دیکھنے میں مدد مل سکتی ہے
- ہم صحت کے کسی بھی عنصر کا حساب رکھ سکتے ہیں، جیسا کہ خوراک، حرکت، نیند اور ذہنی دباؤ

## درج ذیل استعمال کرتے ہوئے حساب رکھیں:

### خوراک کا ٹریکر

میں نے آج کیا کچھ کھایا پیا؟

کھانے سے پہلے اور بعد میں مجھے کتنی بھوک لگی تھی؟

میں نے کہاں کھانا کھایا؟

میں کیا کر رہا/رہی تھی؟

مجھے کیسا محسوس ہوا؟

### سرگرمی کا ٹریکر

میں نے کس قسم کی سرگرمی کی؟

میں نے کتنے منٹ چہل قدمی کی؟

میرے پیڈومیٹر، فون یا اسمارٹ واچ پر کتنے قدم ظاہر ہوئے؟

### نیند اور ذہنی دباؤ کا ٹریکر

نیند کے وقت کا حساب رکھیں۔

اسکرین کے وقت کا حساب رکھیں۔

نوٹ کریں کہ کس وقت سو کر اٹھنے پر آپ تازہ دم محسوس کرتے ہیں۔

لکھیں (ڈائری میں) کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔

ذہنی دباؤ کو نوٹ کریں اور یہ کہ اس میں کمی کے لئے آپ نے کوئی اقدامات کیے یا نہیں۔

# 4 صحت کے لئے وزن

صحت مند وزن برقرار رکھنے سے ٹائپ 2 ذیابیطس میں تاخیر یا اس سے بچاؤ ممکن ہے۔

## صحت مند وزن کیا ہے؟

صحت مند وزن وہ بہترین وزن ہے جو اچھا کھانا کھانے اور فعال رہنے کے دوران آپ حاصل کر سکتے ہیں۔ صحت مند وزن پیمانے پر نظر آنے والے نمبر سے بڑھ کر ہے۔ ہڈیاں، پٹھے اور چکنائی مل کر وہ نمبر بناتے ہیں جو آپ کو پیمانے پر نظر آتا ہے۔ صحت کے لئے چکنائی اور پٹھوں کا صحت مند توازن اہم ہے۔

## آپ کیا کر سکتے ہیں؟

### اپنا وزن جانیں

ہفتے میں ایک مرتبہ اپنا وزن چیک کریں، لیکن اس سے زیادہ نہیں۔ اس سے آپ کو وزن میں اضافے کے بارے میں جلد معلوم ہونے میں مدد ملتی ہے اور صحت بخش غذا اور صحت بخش سرگرمی کے اہداف طے کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ہر روز وزن میں تبدیلی ہو سکتی ہے (2-1 کلوگرام تک)، لہذا ہر روز وزن میں تبدیلی کے بجائے مجموعی رجحان نوٹس کریں۔

### وزن کا حقیقت پر مبنی ہدف رکھیں

حقیقت پر مبنی وزن کے ہدف سے مراد وہ وزن ہے جو درج ذیل پر عمل کر کے آپ حاصل اور برقرار رکھ سکیں:

- اچھا کھانا
- فعال رہنا
- اچھا محسوس کرنا

وزن میں کمی کے اہداف ہر شخص کے لئے مختلف ہوں گے۔

کچھ لوگوں کے لئے 7-5 فیصد اضافی وزن کم کرنے سے خون میں گلوکوز کی سطح بہتر کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر ایک آدمی کولم کا وزن 100 کلو (16 اسٹون) ہے تو اس کے 5 فیصد وزن کم کرنے سے مراد 5 کلو (11 پاؤنڈ) ہو گی۔ اگر کولم وزن میں کمی برقرار رکھے تو اس سے اس کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا خطرہ گھٹانے میں مدد ملے گی۔

# 4 صحت کے لئے وزن

ترکیب:

پوچھیں

**ہم نے کولم کے وزن میں 5٪ کمی کیسے معلوم کی۔**
ہم نے کیلکولیٹر استعمال کیا!

ایک اسٹون میں 6.4 کلوگرام (kg) ہوتے ہیں۔

kg میں کولم کا وزن معلوم کرنے کے لئے ہمیں درج ذیل کام کرنے کی ضرورت ہے:

1. اسٹونز میں اس کے وزن کو 6.4 سے ضرب (x) دیں، تو ہم نے 6.4 x 16 کو ضرب دی۔
2. جواب حاصل کریں۔ اس سے ہمیں 102.4kg کا جواب ملا۔
3. 102.4kg کا 5 فیصد (٪) معلوم کریں۔ یہ کرنے کے لئے آپ 5 کو 100 پر تقسیم کرتے ہیں اور پھر 102.4 سے ضرب دیتے ہیں۔ آپ کا جواب 5.1kg ہے۔

---

**ایک اور مثال درج ذیل ہے لیکن اس مرتبہ ہمارے اس جیسیکا ہے اور وہ اپنے جسم کا وزن 7٪ کم کرنا چاہتی ہے:**

جیسیکا کا وزن 18 اسٹون ہے۔ وہ اس وزن کا 7٪ کم کرنا چاہتی ہے۔ وہ جاننا چاہتی ہے کہ 7٪ کلوگرامز میں کتنا ہے۔ یہ جاننے کے لئے اسے درج ذیل کام کرنے کی ضرورت ہے:

1. 18 کو 6.4 سے ضرب دے۔
2. اس سے اسے 115.2kg کا جواب ملے گا۔
3. 115.2 کا 7٪ معلوم کرے۔ یہ کرنے کے لئے وہ 7 کو 100 پر تقسیم کرتی ہے اور پھر اسے 115.2 سے ضرب دیتی ہے۔ اسے 8.1kg کم کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر وزن کم کرنا آپ کے اہداف میں سے ایک ہے تو معلوم کریں کہ آپ کے لئے وزن میں 5 فیصد کمی کا حساب کیا ہو گا

# 4 صحت کے لئے وزن

## موجودہ وزن برقرار رکھنا

کچھ لوگوں کے لئے وزن برقرار رکھنا اور مزید نہ بڑھانا درست فیصلہ ہو سکتا ہے۔

پوچھیں

## کسی پیشہ ور سے مشورہ لیں

اپنے ڈاکٹر، نرس یا CORU سے رجسٹرڈ ڈائیشن سے بات کر کے اپنے خطرے کو مزید اچھی طرح سمجھیں اور جانیں کہ آپ کے لئے بہترین وزن کیا ہو سکتا ہے۔

## صحت کے نتائج کو سجھنا

آپ کے ڈاکٹر، پریکٹس نرس اور ذیابیطس کے انسداد کی ٹیم آپ کے ساتھ کام کر کے فیصلہ کرے گی کہ آپ کو کس پیمانے کو ہدف بنانا چاہیے۔

وہ آپ سے BMI، کمر کے قطر (چاروں طرف سے چوڑائی) اور بلڈ ٹیسٹ کے نتائج کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔

آپ اپنی عمر اور طبی ہسٹری کی بنیاد پر بڑے یا چھوٹے اہداف طے کر سکتے ہیں۔

پوچھیں

## آپ کی صحت کے نتائج

اپنی صحت کے بارے میں جاننا خطرے کو مینج کرنے، پیشرفت کی نگرانی کرنے اور مددگار تبدیلیاں لانے کا اچھا طریقہ ہو سکتا ہے۔

شاید آپ ٹیبل اوورلیف استعمال کرتے ہوئے اپنی صحت کے نتائج کو ریکارڈ کرنا اور ان کا حساب رکھنا پسند کریں۔

اپنے ڈاکٹر سے کہیں کہ آپ سے نتائج شیئر کریں۔

| صحت کا نتیجہ | نوٹ | تاریخ | تاریخ | تاریخ |
|---|---|---|---|---|
| فاقے کی حالت میں خون میں گلوکوز (mmol/l) کسی مخصوص وقت پر آپ کے خون میں گلوکوز کی مقدار۔ | 6.1 سے کم صحت مند ہوتا ہے | | | |
| HbA1c (mmol/mol) | صفحہ 2 دیکھیں | | | |
| وزن (کلوگرام یا اسٹونز) | صفحہ 24 دیکھیں | | | |
| قد (سینٹی میٹر یا انچ) | BMI کا حساب کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے | | | |
| BMI ($kg/m^2$) | صفحہ 26 دیکھیں | | | |
| کمر کا قطر (سینٹی میٹر) | صفحہ 26 دیکھیں | | | |
| کل کولیسٹرول (mmol/l) | 4.5 سے کم صحت مند ہوتا ہے | | | |
| LDL کولیسٹرول (mmol/l) | 2.6 سے کم یا اس کے برابر صحت مند ہوتا ہے | | | |
| HDL کولیسٹرول (mmol/l) | مردوں کو 1.0 سے زیادہ یا اس سے برابر رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ خواتین کو 1.3 سے زیادہ یا اس کے برابر رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ | | | |
| ٹرائیگلائسرائڈز (mmol/l) | 1.7 سے کم یا اس کے برابر رکھنے کی کوشش کریں | | | |

# مدد اور معاونت

## ذیابیطس اور قبل از ذیابیطس

HSE ذیابیطس کی معلومات HSE لائیو بذریعہ **1850 24 1850**

www2.hse.ie/type-2-diabetes

www.hse.ie/pre-diabetes

ضیابیطس آئرلینڈ کی ہیلپ لائن بذریعہ **01-8428118** | www.diabetes.ie

## اچھی غذا لینا

www.healthyireland.ie

www.safefood.eu

www.indi.ie

www.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

## فعال رہنا

www.hse.ie/healthy-eating-active-living

www.healthpromotion.ie

www.getirelandwalking.ie

www.parkrun.ie

## وزن میں کمی اور موٹاپے کی سپورٹ

www.safefood.eu/Healthy-Eating/Weight-Loss

www.indi.ie

www.asoi.info

www.icpobesity.org

## اسٹیٹ رجسٹرڈ ڈائٹیشن تلاش کریں۔

اسٹیٹ رجسٹرڈ ڈائٹیشن تلاش کرنے کے لئے www.indi.ie دیکھیں یا اپنے ڈاکٹر سے HSE CORU کے رجسٹرڈ ڈائٹیشن کے حوالے کے بارے میں بات کریں

پرنٹ کی تاریخ دسمبر 2023

## اعلامیہ

اس کتابچے کو دائمی امراض کے لئے مربوط کیئر پروگرام کی ذیابیطس کے ذاتی انتظام کی تعلیم و معاونت کی ٹیم نے تیار اور پیش کیا ہے۔ مواد دستیاب ثبوت پر مبنی ہے اور ہم نے اشاعت کے وقت درستگی یقینی بنانے کی ہر کوشش کی ہے۔ اس معلومات کو اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کی رہنمائی کے ساتھ استعمال کریں۔

## اعتراف

اس کتابچے کی تیاری میں معاونت اور شرکت کے لئے درج ذیل کا شکریہ:

کمیونٹی اسپیشلسٹ ٹیموں میں HSE ڈائٹیشنز۔

INDI کے ذیابیطس میں دلچسپی کے گروپ کے ڈائٹیشنز۔

زچگی کے ہسپتال کے ڈائٹیشنز کا گروپ۔

فزیوتھیراپی ٹیم، مرکز برائے موٹاپے کا انتظام، سینٹ کولمسلز ہسپتال، لولنزٹاؤن، ڈبلن۔

ذیابیطس آئرلینڈ کی کثیر شعبہ جات ٹیم۔

سروس کے صارفین جنہوں نے ذیابیطس کے انسداد کے پروگرام میں شرکت کی۔

INDI
آئرش نیوٹریشن +
ڈائیٹیک انسٹیٹیوٹ

ذیابیطس
آئرلینڈ

MDI
زچگی کے ڈائیٹیشنز آئرلینڈ

سادہ انگریزی
NALA کا منظور شدہ