

اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو، آپ اکیلے نہیں ہیں۔



نیویارک کے ہر نو باشندوں میں سے ایک کو کو بتایا گیا ہے کہ انہیں ذیابیطس ہے۔

کہاں سے شروع کرنا ہے

ذیابیطس کیا ہے؟

ذیابیطس ایک ایسی حالت ہے جس میں آپ کے بلڈ شوگر کی مقدار بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ آپ کا جسم بلڈ شوگر کو اس قدرتی ہارمون کی مدد سے کنٹرول کرتا ہے جسے آپ کے جسم کا بناتا ہے اس کو انسولین کا جاتا ہے۔ ذیابیطس والے افراد میں یا تو کافی انسولین نہیں ہوتی ہے یا وہ انسولین کو اچھی طرح سے استعمال نہیں کر پاتے ہیں۔ ذیابیطس کے شکار افراد میں درج ذیل کا امکان زیادہ ہوتا ہے:

- اعصابی نقصان
- گردے کی بیماری
- اسٹروک
- آنکھوں کے مسائل اور اندھا پن
- جلد موت
- دل کی بیماری

آپ کو کیا کرنا چاہئے؟

ذیابیطس ایک سنگین بیماری ہے، لیکن آپ طویل اور صحتمند زندگی گزار سکتے ہیں۔ آپ کو بس یہ کرنے کی ضرورت ہے:

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو چھوڑ دیں۔ مشوروں کے لیے nysmokefree.com ملاحظہ کریں۔



اپنے ڈاکٹر سے باقاعدگی سے ملتے رہیں۔



چینی والے مشروبات کی بجائے پانی پیئیں۔



مشورے کے مطابق اپنی دوائیں لیں۔



زیادہ حرکت کر کے اور کم بیٹھ کر سرگرمی میں اضافہ کریں۔



سال میں کم از کم ایک بار آنکھوں کا معائنہ کرائیں۔



ہر چھ ماہ بعد اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے ملیں۔



صحت مند وزن رکھیں۔ مشوروں کے لیے choosemyplate.gov ملاحظہ کریں۔



اپنے پیروں کو صاف ستھرا رکھیں، اور ہر رات چیک کریں کہ کہیں کوئی زخم، کٹا ہوا یا دیگر کوئی پریشانی تو نہیں ہے۔ اگر مسائل پیش آتے ہیں تو، جتنی جلدی ممکن ہو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔



زیادہ سے زیادہ پوری غذائیں جیسے پھل اور سبزیاں کھائیں، اور کٹے ہوئے یا استعمال شدہ کھانے کم سے کم کھائیں۔

