

آپ اپنی کوشش سے ذیابیطس کے مضراثرات سے کیسے بچ سکتے ہیں؟

♦ صحت بخش غذا کھائیے۔

♦ باقاعدگی سے ورزش کیجئے۔

♦ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو اسے کم کیجئے۔

♦ اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو اسے ترک کر دیجئے۔

♦ خون کے شوگر کو کنٹرول میں رکھئے (کھانے سے پہلے ۶-۴)۔

♦ بلڈ پریشر 130/80 سے کم رکھئے۔

♦ خون کی چربی (کولیسٹرول) کو کنٹرول کیجئے۔

♦ سال میں ایک دفعہ آنکھ کے پیچھے کا پردہ (Retina) کا فوٹو لے لیا جائے۔

♦ معائنہ ضرور کرائیے۔

♦ سال میں ایک دفعہ پیر کے اسپیشلسٹ، پڈیاٹریسٹ (Podiatrist)

اور پیروں کا معائنہ ضرور کرائیے۔

♦ ورزش کر کے اپنے پیروں کو صاف رکھئے اور صبح و شام پیروں کو خود پیسہ

کیجئے۔

♦ سال میں ایک دفعہ ڈاکٹر سے تفصیلی معائنہ ضرور کرائیے۔

♦ تمام دوائیاں باقاعدگی سے لیجئے۔

♦ ذیابیطس کلینک کے آپائنٹمنٹ (Appointment) کا خاص خیال

رکھئے۔

یاد رکھئے کہ آپ کیلئے مدد ہمیشہ موجود ہے، جب بھی درکار ہو۔

ذیابیطس کے مضراثرات

دل کے امراض (بشمول دل کا دورہ-ہارٹ ایک)

فالج (Stroke)

آنکھ کے امراض

موتیا

آنکھ کے پیچھے کے پردے ریتینا (Retina) کی
کنزوری (Retinopathy) جس سے بینائی بالکل ختم ہو
سکتی ہے۔

پیر کی بیماریاں

پیروں کا کسٹن ہو جانا۔

پیروں میں زخم (Ulcer) ہو جانا۔

جوڑوں کی تکالیف

اس بیماری کی وجہ سے پیر بھی کٹ سکتا ہے۔

گردے کی بیماریاں

گردوں کا صحیح طور سے کام نہ کرنا۔ اس سے گردے فیل ہو سکتے
ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر۔

اعصابی (Nerve) بیماریاں

درد کا احساس نہ ہونا۔

نامردی۔

ہاتھ پاؤں کا کسٹن ہونا۔

♦ بچے جی پی ایچ ایکس نرس سے رجوع کیجئے۔

♦ ڈائیبتک سنٹر اولڈہم (01616278268) سے رجوع کیجئے۔

♦ www.diabetes.org.uk یا ڈائیبتک یو کے اولڈہم سپورٹ گروپ سے رجوع کیجئے۔

♦ اپنے مقامی لائبریری سے رجوع کیجئے۔

مزید معلومات کے لئے