

ذیابیطس شکرى

اعداد و شمار کے مطابق، دنیا بھر میں 200 ملین سے زائد لوگ ذیابیطس شکرى میں مبتلا ہیں۔ اس بات کا امکان ہے کہ یہ تعداد 2025 میں 380 ملین تک بڑھ جائے گی۔ فی الحال، ہانگ کانگ میں کل آبادی کے 10 فیصد کی نمائندگی کرتے ہوئے، کوئی 000،700 لوگ ذیابیطس شکرى میں مبتلا ہیں، جس کا مطلب ہے کہ ہانگ کانگ میں ہر 10 افراد میں سے ایک فرد ذیابیطس شکرى میں مبتلا ہے۔ اور اس تعداد میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔

1. ذیابیطس شکرى كيا هے؟

ذیابیطس شکرى هے ترتيب ميٹا بولزم كا حامل ايک دائمى مرض هے۔ جب هم نيشاسته دار غذائين (بشمول شوگر اور نشاسته، وغيره) لهے رهے هوں، اس طرح كه مواد عمل انہضام كه بعد گلوکوز بن جاتے هين اور وه چهوٹى آنت سه خون كى گردش كه نظام ميں جذب كئے جانے سه گلوکوز بن جاتے هين۔ لبلبه، استعمال كه لهے خليات ميں داخل كرنے ميں گلوکوز كى مدد كرتے هونے انسولين خارج كرتا هے۔

اگر انسولين كا اخراج ناكافى هے يا جسم كى پيداوارى انسولين كا استعمال نهين كر سكتا تو گلوکوز كى سطح بڑھ جاتى هے۔ خون ميں شکر كى زيادتى كا نتيجه چربى كى خرابى اور پروٹين كى تحول، اور مختلف نظام اور اعضاء كى تباہى كى صورت ميں طويل مدت ميں بو سكتا هے، بشمول: قَلَب و عَرُوقى، رِيْتْنَا، اعصاب اور گردے۔

خون ميں گلوکوز تشخيص كا معيار

خون ميں گلوکوز كى سطح	
روزے ميں : $5.6 < \text{mmol/L}$	عمومى گلوکوز ضابطه
روزے ميں : $5.6 \geq$ سے $7 < \text{mmol/L}$; كھانے كه بعد 2 گھنٹے : $7.8 < \text{mmol/L}$	امپيئرڈ فاسٹنگ گلوکوز
روزے ميں : $7 < \text{mmol/L}$; كھانے كه بعد 2 گھنٹے : 7.8 سے $11.1 < \text{mmol/L}$	امپيئرڈ گلوکوز ٹولرينس
روزے ميں : $7 \geq \text{mmol/L}$; يا كھانے كه بعد 2 گھنٹے : $11.1 \geq \text{mmol/L}$	ذیابیطس شکرى

نوٹ: ADA نے حالیه برسوں ميں تجویز پيش كى هے كه روزے ميں گلوکوز كى نارمل سطح $5.6 < \text{mmol/L}$ هونى چاہئے۔ اگر روزے ميں گلوکوز كى سطح $5.6 \geq$ سے $7 < \text{mmol/L}$ هے، تو اسے امپيئرڈ فاسٹنگ گلوکوز كه طور پر تصور كيا جانا چاہئے۔

بصارت كا شكار روزے گلوکوز (IFG) اور بصارت كا شكار گلوکوز تحمل (IGT) سچ كا مطلب معمول كه گلوکوز ريگوليشن كى اور ذیابیطس شکرى ميں گلوکوز كى سطح، يعنى پرى ذیابیطس شکرى حالت كه مابين هے۔ مطالعات سه پته چلتا هے كه IGT حالت كه تحت ايک مريض ميں عام لوگوں كى نسبت دل كى بيمارى ميں مبتلا هونے كا امكان زياده هے۔
عالمى اداره صحت كه معيار كه مطابق، اگر روزے * ميں گلوکوز 7 mmol/L سه زياده هے يا 2 گھنٹے ميں گلوکوز كى سطح 11.1 mmol/L سه زياده هے، ايسى كيفيت كو ذیابیطس شکرى كه طور پر تشخيص كيا جا سكتا هے۔

Fasting is defined as 8 hours or above of nil by mouth*

*روزه بغير كچه كھائے هئے، 8 گھنٹے يا اس سه زياده وقت كا بيان كيا جاتا هے

2. ذیابیطس شکرى کے خطرے کے کون کون سے عوامل ہیں؟

آپ ذیلی زمرہ جات میں سے ایک سے تعلق رکھتے ہیں، تو آپ کا ذیابیطس شکرى میں مبتلا ہونے کا امکان زیادہ ہے:

- کن لوگوں کے گھر کے افراد ذیابیطس شکرى سے دوچار ہیں؛
- جو بلند فشار خون یا ہائپر لائی پیمیا/خون میں زائد چکنائی میں مبتلا ہیں (خون میں لیڈز کی ضرورت سے زیادہ بلند سطح)؛
- وہ خواتین جو دوران حمل ذیابیطس شکرى میں مبتلا ہوئی ہیں (ذیابیطس شکرى کی ایک قسم جو صرف حمل کے دوران ہوتی ہے) یا ایک زائد وزن والے بچے کو جنم دیا (4 کلو وزن یا اس سے زائد)؛
- جو موٹاپا کا شکار ہے (23 سے زائد BMI کے ساتھ)؛
- جو ادھیڑ عمر ہے (45 سال یا اس سے زائد)، وغیرہ

3. ذیابیطس شکرى کی روک تھام کیسے کریں؟

موٹاپا ذیابیطس شکرى کا بنیادی خطرہ عنصر ہے۔ اس طرح، ہم موٹاپے کی روک تھام کر کے ذیابیطس شکرى کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔ روک تھام کے کچھ طریقے ذیل میں تجویز کئے گئے ہیں:

- کامل وزن برقرار رکھنا زیادہ وزن والے لوگ وزن کم کرنے کا ہدف کا آغاز کریں گے (موجودہ جسم کے وزن کا 5-10%)
 - ایشیائی باشندوں کا ہاڈی ماس انڈیکس (18.5 - BMI) 22.9 ہے۔
 - BMI = وزن (کلوگرام) ÷ اونچائی (میٹر) ÷ اونچائی (میٹر)
- "تین کم اور ایک زیادہ" کے ایک ہدف کے ساتھ متوازن غذا۔ یعنی کم چکنائی، کم چینی، کم سوڈیم اور اعلیٰ ریشے دار غذا کا اصول
- چست رہنا، درمیانے درجے کی شدت کے ساتھ باقاعدگی سے ورزش کرنا (ایک ہفتے میں کم از کم 5 دن روزانہ 30 منٹ یا اس سے زیادہ ورزش تجویز کی جاتی ہے)

ابتداء میں ذیابیطس شکرى کی علامات واضح نہیں ہیں، جسم کے مناسب سالانہ معائنے میں جلد از جلد بیماری کا پتہ لگانے میں مدد مل سکتی ہے۔

4. ذیابیطس شکرى كى وجوہات كیا ہیں؟

ذیابیطس شکرى كى مختلف وجوہات كى بنا پر عام طور پر 4 اقسام ميں درجہ بندى كى جاتى ہے:

- **ٹائپ 1 ذیابیطس شکرى:** یہ "انسولين پر منحصر ذیابیطس شکرى" کہلاتى تھی۔ یہ جینیاتى اور مدافعتى نظام كے عوامل سے متعلق ہے جس ميں انسولين كى پیداوار خلیوں كى تباہى كا نتیجہ نكلتا ہے جس كى ضرورت كے لئے انسولين پیدا كرنے كے لئے مكمل طور پر عاجز خلیات كو چھوڑ دینا۔ مریضوں كے 3 فیصد كى نمائندگى كرتے ہوئے، سب سے زیادہ متاثرہ افراد بچے اور نابالغ ہیں۔
- **قسم 2 ذیابیطس شکرى:** كو "نان انسولين منحصر ذیابیطس شکرى" کہا جاتا تھا جو کہ ذیابیطس شکرى كیسز كے 90 فیصد سے زائد كى نمائندگى كرتى تھی۔ یہ بنیادى طور پر ناقص غذا، موٹاپا اور ورزش كى كمى سے متعلق ہے۔ جسم كے خلیات انسولين سے مزاحمت كرتے ہیں اور اس طرح سے ڈیكسٹروز كو حاصل اور استعمال نہیں كر سكتے ہیں جس كا نتیجہ ميں خون ميں اضافى شوگر كى صورت ميں نكلتا ہے۔ ذیابیطس شکرى كى اس قسم ميں بہ نسبت قسم 1، اعلی جینیاتى رغبت طبع ہے۔
- **دوران حمل ذیابیطس شکرى:** یہ بنیادى طور پر دوران حمل پیدا ہونے والے ہارمونز ميں تبدیلی كى وجہ سے ہے اور عام طور پر ڈلیوری كے بعد تھم جاتى ہے۔ حالیہ برسوں ميں مطالعات سے پتہ چلا ہے کہ دوران حمل ذیابیطس شکرى ميں مبتلا خواتین كو بعد ميں قسم 2 ذیابیطس شکرى كے بڑھنے كا زیادہ خطرہ ہوتا ہے چنانچہ ایسى خواتین كو اس طرح كے خطرے كو كم كرنے كیلئے صحت مند غذا لینے پر زیادہ توجہ دینی چاہئے۔
- **ذیابیطس كى دوسرى قسم:** اس قسم كى مختلف وجوہات ہیں جو مندرجہ بالا تین اقسام سے مختلف ہیں، بشمول دیگر ادویات یا كیمیکلز كے نتیجہ كے طور پر بعض جینیاتى امراض (جیسا کہ لیلہ كى سوزش، یعنی لیلہ ميں سوزش) كى وجہ سے، دیگر بیماریوں كى بالواسطہ طور پر پیدا ہونے كى وجہ سے ناكافى انسولين كا اخراج۔

5. كیا ذیابیطس شکرى كى علامات كو آسانى سے پہچانا جا سكتا ہے؟

ذیابیطس شکرى كے مریضوں ميں سے كچھ كو ابتدائى مرحلے ميں مندرجہ ذیل علامات ہو سكتى ہیں:

- بار بار پیاس كا لگنا
- كثرت سے پیشاب آنا
- متعدد بار بھوك لگنا
- وزن كى كمى
- تھكاوٹ
- دھندلا دکھائى دینا
- زخم كى دیر سے شفایابى

- جلد کی کھجلی، خواتین اپنے پوشیدہ اعضا میں کھجلی محسوس کر سکتی ہیں
- بعض مریضوں میں مندرجہ بالا علامات میں سے کسی کا بھی نہ ہونا ہو سکتا ہے چنانچہ تاخیری ادویات سے بچنے کے لئے باقاعدگی سے معائنہ تجویز کیا جاتا ہے

6.

ذیابیطس شکر کی شناخت کے لئے کس طرح تحقیقات اور تشخیص کرتے ہیں؟

ایک مریض کی طبی ہسٹری نوٹ کر لینے کے بعد، ڈاکٹر عام طور پر درج ذیل معائنے کرے گا:

□ بے ترتیب خون گلوکوز ٹیسٹ: روزے کے بغیر گلوکوز کی سطح جانچنے کے لئے خون کے نمونے لینا۔

□ روزے کی حالت میں خون میں گلوکوز کا ٹیسٹ: آدھی رات کے بعد روزہ رکھنا اور اگلی صبح گلوکوز کی سطح کی جانچنے

کے لئے خون کا نمونہ لینا۔

□ اورل گلوکوز ٹولرینس ٹیسٹ: روزے میں گلوکوز ٹیسٹ لینے کے بعد، مریض کو 75 گرام گلوکوز دیا جاتا ہے اور خون میں

گلوکوز کی تبدیلی کے مشاہدے کے لئے خون 2 گھنٹے کے بعد دوبارہ لیا جاتا ہے۔

HBA1c □

7. ے جال ع ایک اک یرکش س طیب ای ذ .

مک وک ے رطخ ےک سوی گدی چ پ وک ضی رم - ے سی جال ع یئوک اک یرکش س طیب ای ذ ل اح ل ای ف وک س ووضی رم - ے یئہ اچ انرک لم ع رپ ل ح ےک جال ع یئل ےک ےن اپ و باق رپ ضرم روا ےنرک - ے یئہ اچ انرک وگال وک ماسقا فل تخم یک جال ع ق باطم ےک تدش روا مسق یک یرکش س طیب ای ذ

1. جال ع یئاذغ

فل تخم وک سوگول فل تخم - ے یئہ اچ ینرک یوری پ یک جال ع یئاذغ وک س ووضی رم مامت وک زوکولگ روا ےنٹمن ےس ضرم وک س ووضی رم ، ے یئہ ترورض یک یرول یک ہدش رٹس چر ےک اذغ یئل ےک یرایت یک ونیم بس انم کی ا یئل ےک ےنرک مکحتسم : ے یئہ ل یذ جرد لوصا ماع - ے یئہ اچ انرک مروش م ےس ینرہام

- "سیئہک ےنہک مک ےک تیئاذغ ہدایز" یئل ےک ےنرک مکحتسم زوکولگ ، اذغ نزوت م رادقم روا تقو مدع اقاب ہتاس ےک لوصا ےک
- ےس یریڈ روا لہپ ، س ای زبس رچ ، جان) رادقم بس انم لمتشم رپ ٹیریڈیئاموبر اک یک کاروخ (سیئہ ل م اش ی ہب ءاش ا ق ل ع تم - تقریباً اک رادقم یک یرول یک لک ٹیریڈیئاموبر اک 50 انوہ دصیف ، رپ روط ےک لاثم - ے یئہ اچ 1500 سی م ونیم زی رول یکولک تقریباً یک یرول یک یئل ےک ےنرک ادی پ ےس ٹیریڈیئاموبر اک

750 تقریباً) زری رولی کولک 188g، ربارب کے ٹیریڈیئاموبراک

کے ل دابت ٹیریڈیئاموبراک سے ی ج 18-19 - (ص ص

- روا ان اھک یداینب وک جن ی چس کی ٹیریڈیئاموبراک ال اب ہجر دم کے تار روا رہپود، متشان - یئہاچ انرک می سقت می تقو اتشان یئل کے کے ان اھک 5 مئٹ کی نسای مرد کے ون اھک روا ص ص یئل کے 1 اک ل دابت ٹیریڈیئاموبراک ص ص = 1 ص ص اک ٹیریڈیئاموبراک 10 مارگ
- ، ای زبس ژج، جانا قباطم کے "ل دابت ٹیریڈیئاموبراک" ضی رم مثلاً، سے تکس رک بختم رانقم بس انم یک یریڈی روا لھپ

▪ (ص ص کی اک ج ان 10 = (ٹیریڈیئاموبراک مارگ

(a) لم کم اک (یئوہ یکپ) زلٹون یئ اھگنش / یژچھک یک لواچ / لواچ

چمچ پوس

(b) اک (اوہ اکپ) یٹی گپس / ی نورکی م 3/1 ل ایپ

(c) 2/1 (اوہ اکپ) ان اھک اک یئ ج ل ایپ 1 = ل ایپ 300 رٹی م یلم

(ل ایپ ی نای مرد)

(d) اک ی جنوک لئٹس وچ ی 5/1 / ل ایپ

(e) 2/1 (ریغب کے جنرف) ے ژکٹ کے یٹور

▪ اک سوی زبس یل او ژج 1 اک ٹیریڈیئاموبراک (ص ص 10 ے ڈنا کی = (مارگ / ول آھٹیم / ول آھتاس کے زئاس کے 2 وک ھتاس کے زئاس کے سوڈنا ژج لمک /

▪ اک لھپ 1 اک ٹیریڈیئاموبراک (ص ص 10 اٹوھچ کی = (مارگ

/ لھپ یویک / ی تاپش ان / ی گنران یوجنط / مرتگن س / بیس 2/1 اژب

/ مرتگن س / بیس 10 / روگنا ے ٹوھچ 2/1 ال یک

▪ اک تاعون صم یریڈی 1 کے ٹیریڈیئاموبراک (ص ص 12 مک = (مارگ

اک ھود ارتا یئال اب / یئانک چ 240 کے رڈوآپ ھود ارتا یئال اب / رٹی یلم

4 چمچ پوس

- رگوش یفاضا ای روپ رہب سے رگوش یئل کے ے نکور وک ے فاضا کے زوکولگ
- یئریک زئہرپ سے تابورشم روا ون اھک ے ل او
- زئہرپ سے لامعتسا کے یبرچ ہدایز تب ے یئل کے تطافح یک ماظن یبلق
- - (یئانک چ روا ل اھک یک سوروناج مک اس یج یبرچ ہدش ریس رپ روط صاخ) - یئریک
- تایش نم بارش مک ے ہی ہجو یک سا یئریک زارتحا سے ے نیپ بارش ہدایز تب سا - ے یٹاھڑب یک زوکولگ میم نوخ روا ے یترک رثاتم وک تیدافا یک رگا - ے یئہاچ اناج ای یک زئریگ سے یشون بارش ھتاس کے ٹیپ یلخ، موالع کے یف لامعتسا اک بارش یئل کے سوڈرم وت، اتکس رک یئ بان تچا سے سا یئوک ن 2 یئل کے نی تاوخ روا مک سے سو ص 1 اناج ای یک دودحم کت مک سے ص ص

(ےٲاچ 1 اک رٲی بٲص ح 300 اک بارش خرس / رٲی ل 150 مٲس ا / رٲی ل یم
 اک 45-) ےٲ ربارب ےٲ رٲی ل یم

2. (زگرٲ سٲی بای ذ داس نال روا OAD)

یم نوخ ےٲ ضیرم رٲ روط یدارفنا روا لم عدد ےٲ تایشنم ، تلح یک مسج ، رٲکاٲ
 ےٲ یرک مہارف ےٲ خسن قباطم ےٲ تلح یک ےٲ نرک لورٲنک وک زوکولگ

مثلاً	لعف	مسق
ٲی ام اٲوبل وٲ ٲی ازال کی لگ ٲی ازال کی لگ MR ٲی اری ٲی لگ ٲی ازی ٲی لگ	نی لوسنا مبل بل وک جارخا ےٲ تبوٲر ےٲ اترک زی ت	سولرلوی نوفلس Sulfonylureas
لم اع سٲی بای ذ دض - ن مروفٲیم ن مروفٲیم XR	یک زوکولگ یم رگج یترک مک وک روا دی ٲ زوشٲ ےٲ مسج ، ےٲ س فرٲی (وہٲٲ) ن اگل ےٲ زوکولگ ےٲ یترک مفاضل یم یم یلان یک ےٲ دم روا بذچنا ےٲ زوکولگ ےٲ ی تال یم کی یم	سٲی ان اوگی ب
زوبرکی ا / Acarbose	تہب دعب ےٲ ن اہک س زوکولگ مہای ز ےٲئل ےٲ ن چب یم تن آ یٲوہچ بذچنا ےٲ زوکولگ یرک مٲس آ وک	α سٲی ا س وکولگ - زرٲی بی نا
نوزاٲی لگوی ٲ ن ازوٲوگوی یٲا	ےٲئل ےٲ نی لوسنا یم تی س اسح یک مسج س س س س ج یرک مفاضل یم سوی ل خ زوکولگ روا یگ ےٲ اچ وہ ل خ اد حٲس یک زوکولگ ےٲ ی ت اٲہگ	زنوزاٲی لگ / زنوزاٲی لگ
نٲلگ اٲس / نٲلگ یٲی ٲس نٲلگ اٲلو	نی لوسنا مبل بل وک جارخا ےٲ تبوٲر	لٲی اٲی ٲی ٲی سٲی اٲی ٲی ٲی 4 عن ام می زنا

نٹپلگانلی نٹپلیگاسکیس نٹپلگولا	نیرک زیت	
ڈیئیانیلیگیپی ر	نیلوسناہبلبل وک جارخا کے تبو نیرک زیت	/ سڈیئیٹیگی سڈیئیگ
نزلوفیگاپیڈ نزلوفیگاپمی نزلوفیگانکی	زاب تم حازم می ڈبل مک روا با سکیج؛ رگوش نزلوفیگاپمی نزلوفیگاپیڈ	SGLT2 زرتیبیہنا-

3. نشکچنا اک نیلوسنا

ہے۔ حقیرطکیا یہ اس یوےئل کے جارخا کے لومعم کی نیلوسنا کے رک مظنم وک زوکولگ
پئیٹ اک جالع س1 پئیٹ ہچک روا روضیرم 2 لروا میج ہے اتوہ قالطارپ روضیرم
اج ایکی من مظنم وک حطس کی زوکولگ دعب کے ینرک وگال کے کمیسیلیگوپئیٹ
ہے۔ اتکس

کی لمع کے نیلوسنا وک نشکچنا کے نیلوسنا 5 کی اہی، ہے اتکس اج کی میسقت می تدم
رپ روطماع۔ اگ وہ نیلوسنا سکمی رپ روا لمعلیوط، لمع ٹیڈیمرٹنا، لمع رصتخم، لمع یروف
روا رگ نیرک ملصیف اک دادعت کی نشکچنا ہبولطم روا کاروخ کی نیلوسنا، مسق رٹکاڈ
ہے۔ یتکس اگل نشکچنا یہب سے دوخضیرم دعب کے تیبرت

کٹی میم زنتیریکن

ڈیئیٹپی پی سیج-نوگاکولگ کی روتناہی1) 1-GLP وک زوکولگ سے سچ ہے یتلج یتلم سے (س
ہے۔ اتاج ایکی لامعتسا ہےئل کے ینرک مفاضا می جارخا کے نیلوسنا می ینرک لورٹنک
ہے اودہدرک رایت یئی کی

8. یس نوک نوک ایگدیچی پی کی یرکش سطیبایذ۔

1ایگدیچی پی دی دش۔

- رےڈنہٹ وک روضیرم (حطس مک رپ روطی لومعم ریغ کی رگوش می نوخ) ای میسیلیگوپئیٹہ دی دش
وہ یہب یشوہیب راک رخ ای یگدونغ، نکڑھد کی لد نیرت زیت، نپالی پی، یپکپک، ینیسپ
وت، می شوہضیرم رگا۔ ہے یتکس 10-15 سے سچ، ہے یتکس اج یڈیٹیڈیئیاموبراک مارگ
کے یڈیٹیڈی/رگوش بویکی 3 اک سر کے رولہپ/کنرڈٹفاس ماع ای، سپمل 2/1 روا، سالگ
روا رپ ینوہ رتہب تمالع 3-4 سیل ٹکسب

(حطس لیلع ای لوم عم ریغ یک رگوش سیم نوخ) ای میسی لی گریپ ئیله دیدش •
 بے، س ایپ ہدایز سے تروررض روا ے یتکس آق، ے لیم، سناس یزیت، یرگ وک ووضیرم
 وک ووضیرم سیم ے لرحرم سا۔ ے یتکس نب ثعاب اک (تلح یک یشوہ ے لیوط) اموق ای یشوہ
 ے ے اچ انید اورک ل خادل اتپس۔ ے کس وہ یدلج ینتج

2 ای گدی چپی می ئاد .

تدم لیوط حطس یک زوکولگ روا ے یتوہ سیم لورٹنک رپ روط بس انم یرکش س طی بایذ رگا
 ے تاج وہ ہدی سر ررض سے یناس آماظن یباصع روا یدیرو یک نوخ، ے یتہر دن لب نارود کے
 ے اتکس وہ سیم تروص یک میماکان ای ناصقن یتدم لیوط اک ے اضع اعجیتن اک س ج سی

اضعاع	س ای گدی چپی
غامد	جل اف مک اس یج، ضررم رل وکسی ووربیریسی
سی ہکن آ	اموکولگ، دن بایتوم، یتپ ونیٹیئر
نوخ روالد سی یدیرو یک	نوخ راشف دن لب، میماکان یک لد، ضررم اک دیرو نایرش
ے درگ	میماکان یک ے درگ، ضررم یئیابو، جارخ اک نموبیل یای سیم رورراق
س واپ	رس لا، ضرراع یئیوک اک سوگر/ یتپی رل وکس او، ضرراع یبصع/ یتپی وروی ے نٹاک وضع اک سوگول التبم سیم رس لا داعی مل لیوط کے اضعاع مک (ضررم یئیابو [ے یتکس ٹپ تروررض یک

وک طورش یک لورٹنک وک زوکولگ۔ ے اتکس رک مک وک سوی گدی چپی لورٹنک زوکولگ یلائم
 ے اتکس اج ان اچ پ سے سوقی رطل لیذ ہجر دنم

1 ای ک (HbA1c)

ن جسی کآ سے وشٹ کے مس ج وج ے مسق کی ای یک نیٹورپ سیم لیس خرس کے نوخ نبولگوم ی۔
 سے نبولگوم ی۔ زوکولگ سیم نوخ۔ ے یترک رود وک ڈیئی اس کآ یئیڈ نبراک رود روا ے یتاج لے
 یک سوی ل خرس کے نوخ ہکن وچ ی۔ ے تکس رک کل س نم 3 ووضیرم ے یگدن زطس وا یک ہام
 یرخ آ کے 2-3 ای ک حطس یک زوکولگ طس وا سیم ہام HbA1c۔ ے یتکس اج یھکی ے سے شئی امپی یک

یلایم HbA1c < حطس 6.5 مک ے اتلچ متپ سے تاعلاطم۔ ے ے اچ ینوہ رپ % HbA1c سیم 1 دصیف
 ، می مک 21 روا ے یتکس رک مک وک مرطخ کے توم یک یرکش س طی بایذ دصیف 37 کت دصیف
 ے یترک مک وک (مریغو، میماکان یک ے درگ، یتپی انیٹیئر سے یج) ضررم اک یرل پی یک

2 ردق یک زوکولگ سیم نوخ دعب کے ے ناھک روا سیم ے زور)

ردق یک زوکولگ سیم نوخ (mmol/L)	نیرتہب	لوم عم کے قباطم	بارخ
-----------------------------------	--------	-----------------------	------

10.0 >	8.0 <	6.0-4.0	می سے زور
12.0 >	10.0 <	8.0 <	دعب کے 2 ٹن ہگ

رک ینارگن یک زوکولگ سے یگدعاقاب سے دوخ ضیرم رگا نک سے اتوہ رہاظ سے قیقحت روا سے اتکس اج ای لورٹنک سے قیرطرتہب وک زوکولگ میم نوخ وت ، سے اتکس - سے اترک مک وک یرطخ کے سویگدیچیپ

3 رگوش میم باشیپ)

رتکس رک لامعتسا رپیپ سکتسنیلک یرئل کے ینرک ٹسٹ اک رگوش میم باشیپ مہ ردق یک زوکولگ میم نوخ بج می 10 mmol/L کی بڈچنا یک یردرگ وت سے یتاج وہ مدایز سے ، اذہل - سے اتکس اج ای اپ میم باشیپ رگوش سے مچوسا روا سے یتوہ عق او میم تیحالص میم س اک ع یک ردق لصا یک زوکولگ میم نوخ رپ روطتسرد ٹسٹ اک رگوش میم باشیپ اک موضیرم می روا سے اتر ماکان میم ینرک رہاظ وک تلح کم میس یلگ وپئالہ روا سے اتکس رک سویگدیچیپ روا سے میم قیرط اہچا سے بس یرئل کے ینارگن یک لورٹنک زوکولگ سے دوخ یگتسرد یک ٹسٹ کے رگوش میم باشیپ یہب تا یودا روا رمع ، نآرب دیزم - سے اترک مک وک میم یتکس رک رثاتم وک

9. ذیابیطس شکاری میں مبتلا لوگوں کی دیکھ بھال کیسے کریں؟

مریضوں کو لرننگ کلاسوں اور دیگر ذرائع سے مناسب طریقے سے سیکھنے کی ضرورت ہے اور ان کے مرض کا حل نکالنے میں مصروف عمل کیا جائے، جس میں مندرجہ ذیل پہلو شامل ہیں:

- مرض پر قابو پانا
 - ذیابیطس شکاری غذا اصولوں پر عمل کریں
 - گھر میں گلوکوز کی حالت کی نگرانی کریں، جیسے خود سے گلوکوز ٹیسٹ
 - وقت پر ادویات لیں اور ادویات کے اثرات اور ضمنی اثرات کو سمجھیں
 - انسولین انجکشن کی تکنیک
 - باقاعدگی سے ورزش کریں اور جسمانی وزن کو کنٹرول کریں
 - پیچیدگی کی روک تھام
 - ہائپو گلیسیمیا کی علامات، روک تھام اور بندوبست کو سمجھیں
 - پاؤں کی دیکھ بھال، اپنے پاؤں خشک اور صاف رکھیں حفاظتی جوتے پہنیں اور چوٹ کھانے سے بچیں۔
 - منہ کی دیکھ بھال، باقاعدگی سے دانتوں کا معائنہ اور انفیکشن سے بچیں
 - فشار خون اور خون لپٹ کی نگرانی کریں، ابتدائی مرحلے میں مسائل کی کھوج لگائیں
 - پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کرنے کے لئے سگریٹ نوشی اور شراب نوشی بند کر دیں
 - نشاندہی کے لئے بینڈ بینڈ ہمراہ رکھیں کہ آپ ذیابیطس شکاری کے مریض ہیں۔
- فالو اپ مشاورت اور جانزوں میں شرکت کریں، ابتدائی مرحلے میں ہی پیچیدگیوں کا پتہ لگائیں اور بندوبست کریں۔