

# ذیابیطس

## آگاہی کا مہینہ

ذیابیطس ایک طویل المدتی صحت کی حالت ہے جو اس بات کو متاثر کرتی ہے کہ آپ کا جسم کس طرح کھانے کو توانائی میں تبدیل کرتا ہے۔ انسولین ایک ہارمون ہے جو خون میں گلوکوز کی مقدار کو منظم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جب آپ کو ذیابیطس ہوتی ہے، تو آپ کا جسم یا تو کافی انسولین نہیں بناتا یا جتنی ہوتی چاہئے اتنی انسولین نہیں بناتا ہے۔

**ٹائپ 1 ذیابیطس** کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ جسم غلطی سے خود پر حملہ کرتا ہے اور آپ کے جسم کو انسولین بنانے سے روکتا ہے۔ ٹائپ 1 ذیابیطس کی تشخیص عام طور پر بچوں، نوجوانوں اور نوجوان بالغان میں کی جاتی ہے۔ ٹائپ 1 ذیابیطس کو روکنے کا کوئی طریقہ نہیں ہے۔

**ٹائپ 2 ذیابیطس** اس وقت ہوتی ہے جب جسم کافی مقدار میں انسولین نہیں بنا پاتا یا اس کی بنائی گئی انسولین کو مؤثر طریقے سے استعمال نہیں کر پاتا۔ ٹائپ 2 ذیابیطس عام طور پر جوانی میں ہوتی ہے، چنانچہ زیادہ تر لوگ اپنی زندگی میں ابتدائی طور پر ٹائپ 2 ذیابیطس کا شکار ہو رہے ہیں۔

• اقلیتی صحت کے آفس کے مطابق:  
o ایشیائی امریکیوں میں غیر ہسپانوی سفید فاموں کے مقابلے میں ذیابیطس کی تشخیص کے امکانات **40 فیصد زیادہ ہیں۔**  
o واحد نسل کے ایشیائی (8.0%) بالغان اور تمام امریکی (8.7%) بالغان کے بہ نسبت تمام نیٹیو ہواوین اور بحر الکاہل جزیرے کے (15.6%) بالغان میں سے **زیادہ تر لوگوں کو** ذیابیطس تھی۔  
o 2017-2018 تک، غیر ہسپانوی سفید فام لوگوں کے مقابلے میں ایشیائی ہندوستانیوں میں ذیابیطس کی تشخیص کے امکانات **70 فیصد** زیادہ تھے۔

## اعداد و شمار

• **یلاؤ کی 22 فیصد بالغ آبادی** کو ذیابیطس ہونے کا اندازہ لگایا گیا ہے اور **یلاؤ کی 14.4 فیصد بالغ آبادی** میں غیر تشخیص شدہ ذیابیطس پائی جاتی ہے (یلاؤ ہائبرڈ سروے، 2017)۔

• مارشل آئی لینڈز میں تقریباً **3 میں سے 1 بالغ** کو ذیابیطس ہے (جمہوریہ مارشل آئی لینڈز ہائبرڈ سروے فائنل رپورٹ، 2018)۔

• بیماری پر کنٹرول اور روک تھام کے مراکز کے مطابق، ہوائی کی بالغ آبادی میں ہر **9 میں سے 1 فرد** کو ذیابیطس ہے۔

## آثار اور علامات ٹائپ 2 ذیابیطس



اگر آپ میں ذیابیطس کی مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی علامت موجود ہیں، تو اپنی بلڈ شوگر کی جانچ کروانے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے ملیں:

- مسلسل بھوک یا پیاس
- بہت زیادہ پیشاب کرنا، زیادہ تر رات میں
- بنا کوشش کے وزن میں کمی کرنا
- بصارت میں دھندلا پن محسوس کرنا
- ہاتھ یا پاؤں کا بے حس یا جھنجھناہٹ محسوس کرنا
- بہت تھکا ہوا محسوس کرنا
- جلد کا بہت زیادہ خشک ہونا
- بتدریج ٹھیک ہونے والے زخم ہو جانا
- معمول سے زیادہ انفیکشنز کا ہونا

## پرخطر عوامل ٹائپ 2 ذیابیطس



- سست طرز زندگی
- موٹاپا یا زیادہ وزن ہونا
- عمر: 45 سال یا اس سے زیادہ
- فیملی ہسٹری: ٹائپ 2 ذیابیطس میں والدین یا بھائی بہن میں سے کسی کو ہونا
- پری ذیابیطس
- دوران حمل ذیابیطس (حمل کے دوران ذیابیطس)
- یا 9 پاؤنڈز سے زیادہ وزن والے بچے کو جنم دیا
- افریقی امریکی، ہسپانوی/لاطینی امریکی، امریکی انڈین، یا الاسکا کے مقامی ہیں۔ کچھ بحر الکاہل جزائر کے باشندے اور ایشیائی امریکی بھی زیادہ خطرے میں ہیں۔

## احتیاطی تدبیر ٹائپ 2 ذیابیطس

آپ آسان، ثابت شدہ طرز زندگی میں تبدیلیوں کے ساتھ ٹائپ 2 ذیابیطس کو روک سکتے ہیں یا اس میں تاخیر کر سکتے ہیں جیسے وزن زیادہ ہونے کی صورت میں وزن میں کمی کرنا، مقویات کھانا، اور مستقل جسمانی سرگرمی کرتے رہنا۔

ورزش - ہر روز 30 منٹ کی سرگرمی کریں (چلنا، ہولا، تائی چی)



اچھی غذا لیں - تازہ پھل اور سبزیوں، مچھلی، اور کم پروسیس شدہ غذا لیں



طبی مشورے پر عمل کریں - اپنے بنیادی نگہداشت کے معالج، کمیونٹی ہیلتھ سینٹر، مقامی ہوائین ہیلتھ سینٹر، یا رورل ہیلتھ کلینک پر جائیں

## وسائل

- American Diabetes Association: diabetes.org
- American Heart Association: heart.org/en/health-topics/diabetes/diabetes-tools—resources
- National Council of Asian Pacific Islander Physicians: ncapip.org/diabetes
- Pacific Islander Diabetes Prevention Program: pacificislanderpp.org/resources
- Joslin Asian American Diabetes Initiative: aadi.joslin.org/en
- Healthy Hawaii Initiative: healthyhawaii.com/prevent—diabetes—2

### INFORMATION SOURCES

The Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov)  
The Office of Minority Health (hhs.gov)  
Palau Hybrid Report (palaugov.pw)  
Ministry of Health and Human Services Republic of the Marshall Islands (rmhealth.org)