ndss
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative



ورزش کرنا: مختصر گائیڈ

باقاعدگی سے ورزش کرنے سے آپ اپنی ذیابیطس کی دیکھ بھال کر سکتے ہیں اور صحتمند رہ سکتے ہیں۔
باقاعدگی سے ورزش کے فوائد میں یہ شامل ہیں:

- دل کی بیماری اور سٹروک کا خطرہ کم ہوتا ہے
- خون میں گلوکوز صحتمندانہ سطح پر رہتا ہے
- پٹھے اور ہڈیاں مضبوط بنتی ہیں
- وزن کنٹرول میں رہتا ہے
- موڈ اور توانائی میں بہتری آتی ہے

کس قسم کی ورزشیں کرنی چاہیئں

مختلف قسموں کی ورزشیں کرنا جسم کے لیے بہترین ہے جن میں یہ شامل ہیں:

کارڈیو ورزشیں

کارڈیو سے مراد ایسی ورزش ہے جو سانس لینے کو مشکل بنائے اور دل کی دھڑکن تیز کرے جیسے:

- پیدل چلنا
- تیرنا
- سائیکل چلانا

ہفتے کے زیادہ تر دنوں میں 30 منٹ کی کارڈیو ورزش کریں۔

طاقت بڑھانے کی ورزشیں

ایسی ورزشیں جو آپ کے پٹھوں اور ہڈیوں کو مضبوط بنائیں جیسے:

- جسم کے وزن کو استعمال کرتے ہوئے ورزش
- مزاحمتی ورزش
- وزن اٹھانے کی ورزش

ہفتے میں کم از کم دو بار طاقت بڑھانے والی ورزشیں کریں۔

روزمرہ سرگرمیاں

آپ اپنے نارمل دن میں جو حرکت کرتے ہیں جیسے

- باغبانی
- گھریلو کام
- بس سٹاپ تک پیدل جانا

ابھی آپ جتنی حرکت کرتے ہیں، اسے بڑھانے کی کوشش کریں۔ جیسے لفٹ کی بجائے سیڑھیاں استعمال کریں۔

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002551-NDSS_U
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

ورزش کرتے ہوئے محفوظ رہنا



نئی ورزش شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا ماہرِ صحت سے مشورہ کریں۔



ایسے جوتے پہنیں جو بالکل ٹھیک پورے آتے ہوں اور ورزش کے بعد اپنے پاؤں چیک کریں۔



ورزش سے پہلے، ورزش کے دوران اور بعد میں پانی پیئیں۔



اگر آپ کو چکر آ رہے ہوں، سینے میں درد ہو یا طبیعت خراب ہو تو رک جائیں۔

اگر آپ انسولین یا ذیابیطس کی دوائی لیتے ہیں



اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا آپ کو ورزش کے مطابق اپنی انسولین، ادویات یا کھانے کی مقدار میں اونچ نیچ کرنے کی ضرورت ہے۔



ورزش سے پہلے اور بعد میں اپنے خون میں گلوکوز چیک کریں۔ اگر آپ کو گلوکوز بڑھانے کی ضرورت ہو تو کچھ کاربوہائیڈریٹس لیں۔



اگر آپ کے خون میں گلوکوز 15 mmol/L سے زیادہ ہو یا آپ کی طبیعت خراب ہو تو ورزش نہ کریں۔



ہمیشہ خون میں گلوکوز کی کمی (ہائپو) کے لیے کھانے والی چیزیں اپنے ساتھ رکھیں۔

ورزش کرتے رہیں

- اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ صحت مند رہنے کے لیے آپ کو کن قسموں کی ورزشیں کرنی چاہیئں۔
- توازن اور ہم آہنگی کے لیے ورزشیں جیسے اچھلنا، رسّا پھلانگنا اور تائی چی بھی آپ کے لیے اچھی ہیں۔
- زیادہ دیر تک نہ بیٹھے رہیں – جتنا زیادہ ممکن ہو، اٹھیں اور حرکت کریں۔



زیادہ ورزش کے لیے تجاویز

- آہستہ آہستہ شروع کریں اور بتدریج ورزش بڑھائیں۔
- بار بار تھوڑی سی حرکت سے بھی ورزش میں اضافہ ہوتا ہے - جیسے دن میں 3 بار 10 منٹ چلنا۔
- اپنے ورزش کے اوقات اور دن پلان کریں اور انہیں اپنے کیلنڈر میں شامل کریں۔
- کوئی ایسا کام کریں جو آپ کو پسند ہو یا کسی دوست کے ساتھ ورزش کریں۔

NDSS اور آپ

مزید معلوماتی وسائل (اور اپنی زبان میں وسائل بھی) حاصل کرنے کے لیے **ndss.com.au** پر جائیں یا **NDSS Helpline 1800 637 700** کو کال کریں۔

نوٹ: یہ معلومات صرف رہنمائی کی خاطر دی گئی ہیں۔ انہیں انفرادی طبی مشورے کی جگہ نہیں لینی چاہیے۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے بارے میں کوئی خدشات ہوں یا آپکے مزید سوالات ہوں تو آپ کو اپنے ماہرِ صحت سے رابطہ کرنا چاہیے۔

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002551-NDSS_U
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.