

## ورزش

### ورزش کی قسمیں

ذیابیطس پر کنٹرول کیلئے مختلف قسموں کی ورزشیں ملا کر کرنے کے فوائد ثابت ہو چکے ہیں۔ ورزش کی دو بنیادی قسمیں ہیں: ایروبک ورزش اور مزاحمتی ورزش۔

### ایروبک ورزش

ایروبک ورزش ایسی کوئی بھی ورزش ہے جس میں پٹھوں کے بڑے گروہوں کو اتنی رفتار سے کام میں لایا جاتا ہے جسے چند منٹ سے زیادہ وقت برقرار رکھا جا سکتا ہو۔ اس ورزش کے نتیجے میں آپ کے دل اور پھیپھڑوں کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اس کی مثالیں یہ ہیں: چلنا، ڈانس کرنا، ایروبک ورزش کی کلاسیں، سائیکل چلانا اور تیرنا۔ کچھ لوگوں کیلئے درمیانی یا زیادہ شدت کی ایروبک ورزش مناسب نہیں ہوتی۔ ہلکی ایروبک ورزش ایک اچھا متبادل ہو سکتی ہے۔ اسکی مثالوں میں یوگا، لان باؤلز اور لفٹ کی بجائے سیڑھیاں استعمال کرنا شامل ہیں۔

### مزاحمتی ورزش

مزاحمتی ورزش میں آپ کے پٹھے کسی وزن یا مزاحمت کے خلاف طاقت لگاتے ہیں۔ یہ مزاحمت آپ کے اپنے جسم کے وزن سے مہیا ہو سکتی ہے (جیسے بار بار بیٹھنا اور کھڑے ہونا یا بیٹھکیں نکالنا یا دیوار پر دونوں ہاتھ رکھ کر ڈنڈ نکالنا) یا مزاحمت پیدا کرنے کیلئے آلات استعمال کرنا (جیسے مشینی ویٹس، ڈمبلز، فوڈ کین یا مزاحمتی الاسٹک بینڈ)۔ کسی تربیت یافتہ ورزش کے ماہر سے ایسے مزاحمتی پروگرام کے بارے میں پوچھیں جو آپ کی ضروریات کیلئے مناسب ہو۔



باقاعدگی سے ورزش کرنا ان اہم ترین چیزوں میں شامل ہے جو آپ اپنی صحت بہتر بنانے اور اپنی ذیابیطس پر کنٹرول رکھنے کیلئے کر سکتے ہیں۔

آپ جتنی زیادہ ورزشی سرگرمیاں کریں گے، صحت کیلئے فوائد اتنے ہی زیادہ ہوں گے۔ تاہم کوئی بھی ورزشی سرگرمی، چاہے آہستہ رفتار سے ہی ہو، صحت کیلئے فوائد کی حامل ہو سکتی ہے اور کچھ ورزش بالکل کوئی ورزش نہ کرنے سے بہتر ہے۔

### ورزش کے فوائد

ورزش جسم کے گلوکوز کو بطور ایندھن استعمال کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے جس کے سبب خون میں گلوکوز کی سطح کم ہو جاتی ہے۔

جب جسم ورزش شروع کرتا ہے تو پٹھوں کو حرکت کرنے کیلئے زیادہ توانائی کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ توانائی خون میں موجود گلوکوز کے ساتھ ساتھ پٹھوں میں جمع شدہ گلوکوز سے، اور کبھی کبھار جگر میں موجود ذخیرے سے بھی، حاصل ہوتی ہے۔

باقاعدگی سے ورزش کرنے کے بہت سے فوائد ہیں جن میں مندرجہ ذیل فوائد بھی شامل ہیں:

- « دل کے امراض اور سڑوک کے خطرے میں کمی
- « کولیسٹرول کی سطح میں کمی
- « بلڈ پریشر کم کرنے میں مدد
- « وزن گھٹانے اور صحتمندانہ وزن برقرار رکھنے میں مدد
- « عمر کے سبب پٹھوں کے حجم میں کمی کی رفتار گھٹانا
- « بڈیوں کا بھرپورا پن اور گرنے کا خطرہ دور کرنا
- « مضبوطی، طاقت اور توازن میں اضافہ
- « مزاج بہتر بنانا
- « ٹانگوں میں خون کی گردش بہتر بنانا۔

زیادہ وقت بیٹھ کر گزارنے سے آپ کی صحت پر منفی اثر پڑ سکتا ہے چاہے آپ ورزش کی مجوزہ ہدایات پر عمل کر رہے ہوں یا نہیں۔ یہ اہم ہے کہ آپ اپنا بیٹھنے کا وقت کم سے کم رکھیں۔ لمبا وقت بیٹھنے کے دورانیوں میں زیادہ سے زیادہ وقفے کریں تاکہ آپ کی صحت کیلئے خطرات کم ہو جائیں۔

## ورزش بڑھانے کیلئے کارآمد تجاویز



- اپنی ورزش کے اوقات کی منصوبہ بندی کریں اور ورزش کے دن طے کر لیں جیسے اپائنٹمنٹ طے کی جاتی ہے۔
- کسی دوست یا گھر کے فرد یا گروپ کے ساتھ ورزش کریں۔
- اپنی روزمرہ حرکت بڑھا دیں جیسے کام پر یا دکان تک جانے کیلئے سارا راستہ یا کچھ راستہ پیدل چلیں۔
- اپنے لیے ورزش کا ہدف طے کریں اور اپنی پیش رفت پر نظر رکھنے کیلئے ورزش کی ڈائری رکھیں۔
- ایکٹیویٹی ٹریکر (قدم گنے والا آلہ) استعمال کر کے اپنے روزانہ قدموں کا حساب رکھیں۔
- فون پر بات کرتے ہوئے یا ٹی وی پر اشتہاروں کے وقفے کے دوران کھڑے ہو جائیں اور چلتے پھرتے رہیں۔
- بیٹھنے کی بجائے کھڑے ہونے کے مواقع ڈھونڈیں (جیسے کام پر میٹنگوں میں)۔

## آپ کو کتنی کثرت سے ورزش کرنی چاہیے؟

بہترین یہ ہو گا کہ آپ ہفتے کے بیشتر دنوں میں کچھ ایروبک ورزش کریں - بلکہ ہر روز ورزش کرنا بہتر ہے، اور ہفتے میں دو یا تین دفعہ مزاحمتی ورزش کریں۔

## مجھے کتنی سخت ورزش کرنے کی ضرورت ہے؟

یہ اہم ہے کہ آپ ورزش کی شدت کے بارے میں سوچیں - یا یہ سوچیں کہ آپ کو ورزش کے دوران کتنا زور لگانا چاہیے۔ آپ کو درمیانی شدت کی ورزش کرنے کی ضرورت ہے تاکہ آپ ورزش سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کر سکیں۔

اپنی ورزش کی شدت معلوم کرنے کا ایک اچھا طریقہ 10-0 کا پیمانہ استعمال کرنا ہے:

### « درمیانی شدت (10 میں سے 3-4)

کچھ زور لگانا پڑتا ہے اور آپکا سانس تیز چلنے لگتا ہے لیکن آپ گفتگو جاری رکھنے کے قابل ہوتے ہیں (جیسے تیز چلنا، سائیکل چلانا)۔

### « زیادہ شدت (10 میں سے 5+)

ایسی سرگرمیاں جن سے آپکا سانس پھول جاتا ہے اور آپ ہانپتے ہیں (جیسے جاگنک، سرکٹ کلاسز)۔

## مجھے کتنی دیر ورزش کرنی چاہیے؟

آپ کے اہداف اور آغاز کے وقت آپ کی فٹنیس کی سطح پر منحصر، ورزش کا ٹارگٹ وقت مختلف ہو گا۔ اگر آپ فی الحال ورزش نہیں کرتے ہیں تو تھوڑی ورزش سے آغاز کریں اور پھر بتدریج ورزش بڑھاتے جائیں۔ آپ ورزشوں کے مختصر دورانیے جوڑ کر آغاز کر سکتے ہیں جیسے 15 منٹ پیدل چلنے کے ساتھ 15 منٹ سائیکل سواری کو ملا لیں اور اس طرح درمیانی شدت کی ورزش کے 30 منٹ پورے کر لیں۔

اس طرح ورزشیں ملا کر کریں:

« کم از کم 30 منٹ درمیانی شدت کی ایروبک ورزش، ہفتے کے تمام دنوں میں (یعنی ہفتے میں 210 منٹ) یا

« 40-45 منٹ کی زیادہ شدت کی ایروبک ورزش، ہفتے میں کم از کم تین دن (یعنی ہفتے میں 125 منٹ) یا

« درمیانی اور شدید ایروبک ورزش کو ملا کر اور ساتھ ساتھ

« ہر ہفتے مزاحمتی ورزش کے 2-3 سیشن۔



## نیا ورزشی پروگرام شروع کرنا

کوئی بھی نئی ورزش یا ایکٹیویٹی پروگرام شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے پوچھ لیں تاکہ یہ یقینی ہو جائے کہ یہ آپ کیلئے مناسب ہے۔

اگر آپ انسولین یا گلوکوز کم کرنے والی کوئی اور دوائی لیتے ہیں تو آپ کو ورزش کرتے ہوئے خاص احتیاطی تدابیر کی ضرورت ہو سکتی ہے تاکہ آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح بہت زیادہ نہ گر جائے (ہائپو گلایسیمیا یا ہائپو)۔ اپنے ڈاکٹر، endocrinologist (ذیابیطس کے سپیشلسٹ) یا ڈائیبیٹیز ایجوکیٹر سے اس بارے میں بات کرنا یقینی بنائیں۔

اگر آپکو پیریفرل نیورپیتھی (اعصاب کو نقصان، بالعموم ہاتھوں اور پیروں میں) ہو تو ورزش شروع کرنے یا بڑھانے سے پہلے اپنی ذیابیطس کی ہیلتھ کیئر ٹیم سے بات کرنا اہم ہے تاکہ یہ یقینی ہو جائے کہ آپ السر اور دوسری پیچیدگیوں کا خطرہ کم سے کم کر رہے ہیں۔

اگر آپ کو مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی علامت پیش آئے تو ورزش روک دیں اور فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں:

« چھاتی میں درد

« خلاف معمول سانس لینے میں مشکل

« متلی

« چکر آنا

« پٹھوں یا جوڑوں میں شدید درد۔

اگر آپ کو ورزش کے دوران ٹانگ میں درد ہو تو ورزش روک دیں اور درد دور ہو جانے تک آرام کریں، اور پھر دوبارہ ورزش شروع کر دیں۔ ٹانگ میں درد اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ ٹانگوں کو کم خون پہنچ رہا ہے (جسے پیریفرل رگوں کی بیماری بھی کہتے ہیں)۔ مزید معلومات کیلئے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

## ورزش اور ذیابیطس

جب آپ کو ذیابیطس ہو تو ورزش سے پہلے، ورزش کے دوران اور ورزش کے بعد آپ کو کچھ اضافی باتوں کا خیال رکھنا ہو گا۔

## خون میں گلوکوز پر نظر رکھنا

اگر آپکے ڈاکٹر نے آپکو خود خون میں گلوکوز کی سطح پر نظر رکھنے کو کہا ہے تو:

« ورزش سے پہلے اور ورزش کے بعد خون میں گلوکوز کی سطح چیک کریں اور اگر آپ 30 منٹ سے زیادہ وقت ورزش کر رہے ہوں تو ورزش کے دوران بھی چیک کریں۔ ورزش کے بعد 48 گھنٹوں تک آپ کے خون میں گلوکوز کم ہو سکتا ہے۔

« اگر مختصر وقت کی، زیادہ شدید ورزش کے دوران آپ کے خون میں گلوکوز بڑھ جائے تو فکرمند نہ ہوں۔ ورزش کے بعد 1-2 گھنٹے تک یہ کیفیت برقرار رہ سکتی ہے۔

## انسولین کی ڈوز میں موزوں کمی بیشی کرنا

« اگر آپ انسولین استعمال کرتے ہیں تو آپ کو ورزش کیلئے اپنی انسولین کی ڈوز میں موزوں کمی بیشی کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ انسولین میں کمی بیشی کی ضرورت ہر شخص کیلئے مختلف ہوتی ہے لہذا اپنی ورزش کے معمول اور انسولین میں موزوں کمی بیشی کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا ڈائیبیٹیز ایجوکیٹر سے بات کریں۔

## خون میں گلوکوز کی زیادتی

« اگر آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح 15mmol/L سے زیادہ ہو اور آپ کی طبیعت خراب ہو تو آپ کو ورزش نہ کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

« اگر آپ کو ٹائپ 1 ذیابیطس ہے اور آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح 15mmol/L سے زیادہ ہو تو ورزش کرنے سے پہلے کیٹونز (ketones) کی موجودگی چیک کرنا یقینی بنائیں۔ جب خون میں گلوکوز زیادہ ہو اور/یا کیٹونز موجود ہوں تو ورزش کرنا خطرناک ہو سکتا ہے۔ خون میں گلوکوز کو واپس مطلوبہ حد میں لانے کیلئے انسولین کی اضافی ڈوز کے حوالے سے اپنے ذیابیطس کے ماہرین صحت کے مشورے پر عمل کریں۔



## مزید معلومات



اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آیا آپ ایکسرسائز فزیالوجسٹ (ورزش کرانے کا ماہر) سے ملنے کیلئے Medicare سے رعایت پانے کے اہل ہیں۔ ممکن ہے پرائیویٹ ہیلتھ فنڈز بھی ایکسرسائز فزیالوجسٹ سے ملنے کیلئے رعایت پیش کرتے ہوں۔ اپنے ہیلتھ فنڈ پرووائیڈر سے معلوم کریں۔

اگر آپ ورزش کے بارے میں مزید معلومات لینا چاہیں یا کسی تربیت یافتہ ایکسرسائز فزیالوجسٹ سے ملنا چاہیں تو اپنے علاقے میں ان کا پتہ معلوم کرنے کیلئے [essa.org.au](http://essa.org.au) پر جائیں۔

روزمرہ سرگرمیاں جیسے باغبانی، گاڑی دھونا اور گھریلو کام کاج بھی فعال رہنے کے اچھے طریقے ہیں۔

## اہم ترین تجاویز

- کوئی ایک حل سب لوگوں کی ضرورت پوری نہیں کرتا۔ ایکسرسائز فزیالوجسٹ آپ کو آپ کے لیے مناسب ورزشی پلان بنانے میں مدد دے سکتا ہے۔
- ذیابیطس کو درست طریقے سے سنبھالنا جاری رکھنے کے لیے باقاعدگی سے اپنے ڈاکٹر سے ملتے رہیں۔
- **NDSS ہیلپ لائن (Helpline) 1800 637 700** کو کال کریں اور ذیابیطس کو سنبھالنے کے سلسلے میں کسی ماہر صحت سے بات کروانے کو کہیں۔ کیا آپ کو انٹریپرٹ (زبانی مترجم) کی ضرورت ہے؟ تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس (Translating and Interpreting Service) **(TIS) 131 450** کو کال کریں۔ اپنی زبان بتائیں۔ رابطہ ہونے کا انتظار کریں اور **1800 637 700** پر بات کروانے کو کہیں۔

## ہائپوگلایسیمیا

اگر آپ انسولین یا خون میں گلوکوز کم کرنے والی کوئی اور دوائی استعمال کرتے ہیں تو آپ کیلئے ہائپوگلایسیمیا (ہائپو) کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ یہ کیفیت تک پیش آتی ہے جب آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح 4mmol/L سے کم ہو جائے۔

« اگر آپ کو ہائپو ہو جائے تو آپ کو ہائپو کا علاج کرنا چاہیئے اور تب تک ورزش نہیں کرنی چاہیئے جب تک خون میں گلوکوز مطلوبہ حد تک نہ آجائے۔

« اگر ورزش سے پہلے آپ کے خون میں گلوکوز 4 اور 6mmol/L کے درمیان ہو تو آپ کو ورزش کرنے سے پہلے اضافی کاربوہائیڈریٹ (نشاستے) والی غذا کھانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کو (ورزش کے دورانیے پر منحصر) ورزش کے دوران اور ورزش کے بعد بھی اضافی کاربوہائیڈریٹ کی ضرورت ہو سکتی ہے تاکہ آپ کیلئے ہائپو کا خطرہ کم ہو جائے۔ اپنے ڈائیبیٹیز ایجوکیٹر یا ڈائٹیشن سے مشورہ طلب کریں۔

« یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس کوئی آسانی سے جذب ہونے والا کاربوہائیڈریٹ موجود ہو (جیسے جیلی بینز، گلوکوز کی گولیاں یا جیل) تاکہ ضرورت پڑنے پر آپ ہائپو کا علاج کر سکیں۔

## یاد رکھیں

یہ اہم ہے کہ آپ ورزش سے پہلے، ورزش کے دوران اور ورزش کے بعد خوب پانی پیئیں۔

مناسب جوتے پہننا اور دن میں کم از کم ایک دفعہ اپنے پاؤں چیک کرنا یقینی بنائیں۔ پوڈاٹرسٹ (پیروں کے علاج کا ماہر) آپ کو مزید معلومات دے سکتا ہے۔

اگر آپ اکیلے ورزش کر رہے ہوں تو موبائل فون اپنے پاس رکھ کر اپنی حفاظت کا بندوبست کریں۔

## NDSS اور آپ

NDSS آپ کو ذیابیطس کو سنبھالنے، صحت مند رہنے اور اچھی زندگی گزارنے میں مدد دینے کے لیے بہت سی امدادی خدمات، معلومات اور سبسڈی کے تحت مصنوعات فراہم کرتی ہے۔