NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative



بیماری کے دن: مختصر رہنمائی

بیماری ذیابیطس کو سنبھالنا مشکل بنا سکتی ہے

- **بیماری کے دوران خون میں گلوکوز (شوگر)** اکثر بڑھ جاتا ہے چاہے آپ معمول سے کم کھا رہے ہوں۔ یہ آپ کے جسم کے سٹریس ہارمونز بنانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔
- کبھی کبھار، اگر آپ کم کھا رہے ہوں یا آپ کو الٹیاں یا دست آ رہے ہوں تو **خون میں گلوکوز کی کمی** ہو سکتی ہے۔
- ڈاکٹر یا نرس کے بنائے ہوئے **بیماری کے دنوں کے ایکشن پلان** سے آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ بیماری کے دوران اپنی ذیابیطس کا کیسے خیال رکھیں گے۔
- اگر آپ بہت زیادہ بیمار ہو جائیں یا بیماری کے دنوں کے ایکشن پلان پر عمل کرنے کے باوجود خون میں گلوکوز کی زیادتی یا کمی برقرار رہے تو **آپ کو طبی امداد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔**

بیماری کے دنوں کا ایکشن پلان بنائیں

اس سے آپ کو پتہ چلتا ہے کہ بیمار ہونے پر آپ کو کیا کرنا چاہیے، جس میں یہ بھی شامل ہے:

- بیماری میں کس سے رابطہ کرنا چاہیے
- کیا پینا چاہیے
- اپنے خون میں گلوکوز کب چیک کرنا چاہیے
- آپ کی انسولین یا ذیابیطس کی دوائی میں تبدیلیاں
- اپنی بیماری کے دنوں کی کِٹ میں کیا رکھنا چاہیے

اگر آپ کے پاس بیماری کے دنوں کا ایکشن پلان نہیں ہے تو اپنے ڈاکٹر سے یہ بنانے کی درخواست کریں۔

بیماری کے دنوں کے ایکشن پلان پر عمل کب شروع کرنا چاہیے

- جب آپ کو طبیعت خراب ہونے کا احساس شروع ہو
- اگر آپ کے خون میں گلوکوز 8 گھنٹے یا اس سے زیادہ وقت 15 mmol/L سے زیادہ رہے
- ہر دوسری ایسی صورتحال میں جس کے لیے آپ کے ڈاکٹر یا بیماری کے دنوں کے پلان نے ہدایت کی ہو

بیماری کے دنوں کی کِٹ تیار رکھیں


خون میں گلوکوز چیک کرنے کی چیزیں


دوائیاں


اضافی انسولین اور انسولین لگانے کے لیے درکار چیزیں


خون میں گلوکوز کی کمی (ہائپو) ٹھیک کرنے کے لیے چیزیں


آپ کا بیماری کے دنوں کا ایکشن پلان

آپ کے بیماری کے دنوں کے ایکشن پلان سے طے ہوتا ہے کہ آپ کو اپنی کِٹ میں کیا کچھ رکھنا ہے۔

ان صورتوں میں اپنے ڈاکٹر کو یا 000 کو کال کریں:


آپ کو غنودگی اور ذہنی الجھاؤ محسوس ہو


سانس لینے میں مشکل ہو


الٹیاں چلتی رہیں یا پیٹ میں مروڑ اٹھتے ہوں


جسم میں پانی کی شدید کمی کی علامات موجود ہوں (خشک منہ، پیشاب کم آنا، چکر آنا)



بیماری کے دنوں کے ایکشن پلان پر عمل کرنے کے باوجود آپکے خون میں گلوکوز کی زیادتی یا کمی برقرار رہے


آپ اتنے زیادہ بیمار ہوں کہ آپ اپنی ذیابیطس کی دیکھ بھال نہ کر سکتے ہوں اور آپ کی مدد کرنے والا بھی کوئی نہ ہو۔

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. 002524-NDSS_U
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.