NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative



ٹائپ 2 ذیابیطس: مختصر رہنمائی

ٹائپ 2 ذیابیطس کیا ہے؟

- ٹائپ 2 ذیابیطس ایک ایسی کیفیت ہے جو خون میں گلوکوز (شوگر) بڑھاتی ہے۔
- جب آپ کچھ کھاتے ہیں تو آپ کا جسم خوراک سے ملنے والے کاربوہائیڈریٹس کو گلوکوز میں بدل دیتا ہے اور گلوکوز آپ کے خون میں داخل ہو جاتا ہے۔
- ہمارا جسم انسولین بناتا ہے تاکہ خون میں موجود گلوکوز جسم کے خلیوں میں پہنچے اور توانائی میں بدل جائے۔
- ٹائپ 2 ذیابیطس میں جسم کافی انسولین نہیں بناتا یا انسولین اچھی طرح کام نہیں کرتی۔
- اس کے نتیجے میں گلوکوز خون میں ہی رہتا ہے جس سے خون میں گلوکوز کی زیادتی ہو جاتی ہے۔

ٹائپ 2 ذیابیطس کی علامات



دھندلی نظر



زخم یا چیرے ٹھیک ہونے میں زیادہ وقت لگنا



زیادہ اکثر انفیکشن یا بیماریاں لگنا



پیاس لگنا، یا زیادہ اکثر مشروبات پینا



زیادہ اکثر پیشاب آنا



تھکن محسوس کرنا

ذیابیطس کی علامات خون میں گلوکوز کی زیادتی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو ان میں سے کسی علامت کا احساس ہو تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں – چاہے آپ کو پہلے ہی ٹائپ 2 ذیابیطس تشخیص ہو چکی ہو۔

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 003154-NDSS_U
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

ذیابیطس کی دیکھ بھال کر کے آپ صحتمند رہ سکتے ہیں

آپ کے ڈاکٹر یا ڈائبیٹیز ہیلتھ پروفیشنل آپ کی ذیابیطس کی دیکھ بھال کے لیے آپ کے ساتھ ایک پلان بنائیں گے۔
اس پلان میں یہ شامل ہو سکتا ہے:



صحت بخش خوراک
صحت بخش خوراک آپ کے جسم کو غذائیت دلاتی ہے اور آپ کے خون میں گلوکوز کو صحت مند حد میں رکھنے میں مدد دیتی ہے



ورزش کرنا
اس سے گلوکوز توانائی کے لیے استعمال ہوتی ہے اور انسولین بہتر اثر کرتی ہے



خون میں گلوکوز چیک کرنا
اس سے پتہ چلتا ہے کہ خوراک اور ورزش آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح کو کیسے متاثر کرتی ہے



انسولین اور دوائی
خون میں گلوکوز کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں تاکہ یہ صحتمندانہ رینج میں رہے



ذیابیطس کے لیے صحت کے معائنے
باقاعدگی سے آنکھوں، گردوں، دل، پیروں اور اعصاب کے معائنے کروانے سے مسائل کا جلد پتہ چل جاتا ہے اور علاج کیا جا سکتا ہے



اپنے وزن کا خیال رکھنا
اس طرح انسولین بہتر کام کر سکتی ہے، دل کی بیماری کا خطرہ کم ہوتا ہے اور آپ کی توانائی اور موڈ میں بہتری آتی ہے



سگرٹ نوشی سے پرہیز
سگرٹ نوشی چھوڑنے سے آپ کی صحت فوراً بہتر ہونے لگتی ہے اور آپ کے لیے ذیابیطس سے تعلق رکھنے والے مسائل کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے

اپنے ڈاکٹر سے کب ملنا چاہیے

- اگر آپ ذیابیطس کی علامات محسوس کرتے ہوں
- اگر آپ کے باقاعدگی سے ہونے والے ذیابیطس کے معائنے کا وقت آ چکا ہو
- اگر آپ فکر مند ہوں، خود کو حالات سے نبٹنے کے قابل نہ پاتے ہوں، یا ذیابیطس یا ادویات کے بارے میں آپ کے کوئی سوالات ہوں

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. 003154-NDSS_U
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.