Urdu

ذیابیطس-مجھے اپنی صحت کیلئے کیا کرنا ہے
Diabetes - What to do for my health

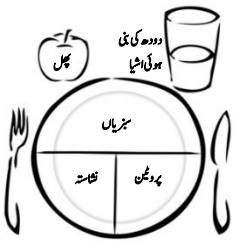
ذیابیطس تب ہوتی ہے جب آپ کے جسم میں اتنی انسولین نہ ہو کہ آپ کے بلڈ شوگر کو معمول پر رکھ سکے۔

ذیابیطس کی دو قسمیں ہیں:

- ٹائپ - 1 ذیابیطس-جب آپ کا جسم مکمل طور پر انسولین بنانا بند کر دیتا ہے۔آپ کو باقاعدگی سے انسولین لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- ٹائپ-2 ذیابیطس-جب آپ کا جسم حسب ضرورت انسولین نہیں بناتا ہے۔آپ کو گولیاں یا انسولین لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

مجھے ذیابیطس ہے	☐ ٹائپ1	☐ ٹائپ2
I have	☐ Type 1	☐ Type 2

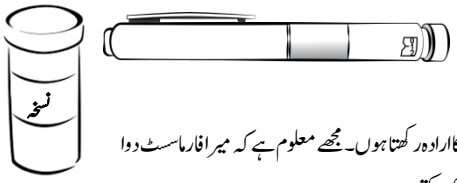
دونوں قسموں کی صورت میں، فعال رہنا اور صحت مند، متوازن غذا کھانا آپ کے بلڈ شوگر کو معمول کی حد میں رکھنے میں معاون ہو سکتا ہے۔



کم بلڈ شوگر پر نظر رکھیں
Watch for low blood sugar

- مجھے معلوم ہے کہ اپنا بلڈ شوگر کیسے اور کب چیک کرنا ہے۔
- میں جانتا ہوں کہ میرے لئے کم بلڈ شوگر پر نظر رکھنا اور اس کا جلد علاج کرنا کیوں ضروری ہے۔
- اگر میں کم بلڈ شوگر کی یہ علامات دیکھتا ہوں یا میرے بلڈ شوگر کی سطح 4mmol/L سے کم ہے:
  - پسینہ آلود - بھوک - کمزور
  - کپکپی - تھکاوٹ - دل کی تیز دھڑکن
- میں جانتا ہوں کہ اگلے صفحے پر چارٹ کا استعمال کرتے ہوئے مجھے **فوراً اس** کا علاج کرنا چاہئے۔ (using the chart on the next page).

اپنی دوائیں لینا Take my medicines



- مجھے معلوم ہے کہ میری دوا میرے بلڈ شوگر پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے۔
- میں جانتا ہوں کہ مجھے اپنی دوائیں کیسے اور کب لینی ہیں۔
- میں اپنے نسخے کے مطابق دوائی خریدنے کا ارادہ رکھتا ہوں۔ مجھے معلوم ہے کہ میرا فارماسسٹ دوا کے استعمال کے طریقہ پر میری رہنمائی کر سکتا ہے۔
- مجھے معلوم ہے کہ کوئی دوائی استعمال کرنا بند کرنے پہلے مجھے اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے مشورہ کرنا ہے۔

تمباکو نوشی چھوڑ دیں Quit Smoking

- اگر میں سگریٹ پیتا ہوں، تو میں جانتا ہوں کہ تمباکو نوشی ترک کرنا میری صحت کے بہترین مفاد میں ہے۔
- میں جانتا ہوں کہ سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد حاصل کرنے کے لیے میں 1-877-455-2233 پر کال کر سکتا ہوں (www.quitnow.ca)۔

میری دیکھ بھال کی ٹیم سے ملیں See my Care Team

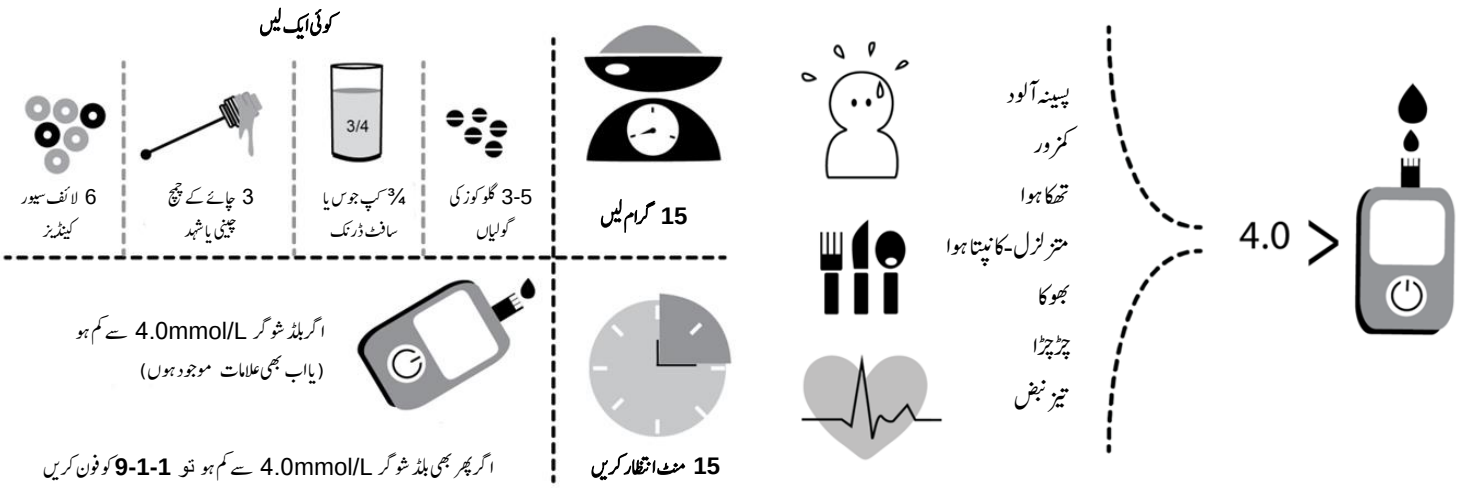
- میں اپنے فیملی ڈاکٹر کو ایک (۱) ہفتے کے اندر اپوائنٹمنٹ کیلئے کال کرنے کا ارادہ رکھتا ہوں۔
- میں ان سے درخواست کرونگا کہ مجھے ذیابیطس کے بارے میں مزید جاننے کیلئے ذیابیطس کے مرکز صحت بھیجے۔
- میں اپنی تمام اپوائنٹمنٹس پر اپنا گلوکوز میٹر ساتھ لاؤں گا۔

مدد حاصل کیجئے Get help

- مجھے معلوم ہے کہ اگر میں ایک عرصے سے پریشان یا اداس محسوس کرتا ہوں تو مدد مانگنا ٹھیک ہے۔
- اگر میرا بلڈ شوگر 8 گھنٹے سے زیادہ وقت کیلئے 14mmol/L سے اوپر ہے تو میں **اپنے ڈاکٹر کو کال کروں گا۔**
- اگر میرا بلڈ شوگر ہفتے میں 3 بار سے زیادہ 4mmol/L سے کم ہو تو میں **اپنے ڈاکٹر کو کال کروں گا۔**
- میں اپنی کسی بھی تشویش کے بارے میں رجسٹرڈ نرس سے بات کرنے کے لیے **8-1-1** (HealthLinkBC) **پر کال** کر سکتا ہوں۔

ہائپو گلیسیمیا (کم بلڈ شوگر) کا علاج

اگر آپ محسوس کرتے ہیں...



خدمات اور معاونت

Fraser Health Diabetes Health Centres

فریزر ہیلتھ کے تمام علاقے میں دستیاب ہے۔

(برنبی سے لیکر ہوپ تک) www.fraserhealth.ca

منتخب کیجئے "آپ کی صحت (Your Health)" >

"صحت کے موضوعات (Health Topics)" >

"ذیابیطس (Diabetes)" >

بیرونی مریضوں کے ذیابیطس کے مراکز صحت

(Outpatient Diabetes Health Centres) کیلئے۔

HealthLinkBC 8-1-1

نرس، ماہر خوراک، یا فارماسسٹ سے بات کریں۔

خدمت دن میں 24 گھنٹے دستیاب ہے۔

130 زبانوں میں دستیاب ہے بس اپنی زبان کا نام انگریزی میں لیں اور فون پر مترجم کے آنے کا انتظار کریں۔

www.healthlinkbc.ca

Chronic Disease Self-Management Program

1-866-902-3767

ذیابیطس یا دائمی بیماری کی تعلیم

وکٹوریہ یونیورسٹی کے تعاون سے

www.selfmanagementbc.ca

Canadian Diabetes Association

1-800-665-6526

www.diabetes.ca

QuitNow BC 1-877-455-2233

تمباکو نوشی ترک کریں اور آئندہ تمباکو نوشی سے پرہیز کریں

www.quitnow.ca

یہ معلومات آپ کے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کی طرف سے آپ کو دیے گئے مشورے کی جگہ نہیں لے سکتیں۔

Catalogue #268298 (October 2023) Urdu
For more copies: https://patienteduc.fraserhealth.ca