

تعارف:

ذیابیطس ایک ایسی حالت ہے جو جسم میں بلڈ گلوکوز پر کارروائی کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے، بصورت دیگر اسے بلڈ شوگر کے نام سے جانا جاتا ہے

ذیابیطس ایک بیماری ہے جس میں آپ کے خون میں گلوکوز یا بلڈ شوگر کی سطح بہت زیادہ ہے۔ گلوکوز ان کھانوں سے ہوتا ہے جو آپ کھاتے ہیں۔ انسولین ایک ہارمون ہے جو گلوکوز کو آپ کے خلیوں میں داخل ہونے میں مدد دیتا ہے تاکہ انہیں توانائی مل سکے۔

ذیابیطس کی دو بڑی اقسام تیار ہوسکتی ہیں:

ٹائپ 1 ذیابیطس

ٹائپ 2 ذیابیطس (یہ ذیابیطس کی سب سے عام قسم ہے)

علامات:



کمزوری



بار بار پیشاب آنا



وزن میں کمی



دھندلی نظر



زخموں کی سست تندرستی



ہاتھوں میں خارش



پياس میں اضافہ

ذیابیطس سے بچاؤ کے اہم اقدامات

زیادہ ورزش کریں

فائبر سے بھرپور کھانا کھائیں

خوراک میں اناج کا استعمال کریں

وزن باڈی ماس انڈیکس کے مطابق رکھیں

صحت بخش زندگی کو اپنائیں

تمباکو نوشی سے اجتناب کریں

زیادہ میٹھے مشروبات اور کھانے سے پرہیز کریں



DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE

ذیابیطیس ٹائپ 2



ڈیپارٹمنٹ آف کمیونٹی میڈیسن
عذرا ناہید میڈیکل کالج

خلاصہ

ذیابیطیس پولی یوریا کی خصوصیت والی خرابی کی شکایت کے لئے ایک عام اصطلاح ہے۔ یہ عام طور پر ذیابیطیس سے مراد ہے ، خراب کاربوہائیڈریٹ ، پروٹین اور چربی تحول کا ایک عام دائمی سنڈروم ، انسولین اور ہدف ٹشو انسولین کے خلاف مزاحمت کی ناکافی رطوبت کی وجہ سے ہے۔

Presented by:

F16-139 Ali Hassan

Group-H(1)

Session 2016-2021

Under supervision

Dr. Amna Sahar



