

ذیابیطس پر قابو رکھنا

U.S. میں 37.3 ملین لوگوں کو ذیابیطس ہے۔
یہ ہر 10 لوگوں میں سے تقریباً 1 ہے۔

ذیابیطس کے مختلف مراحل اور اقسام، خطرے کے عوامل اور پیچیدگیاں پائی جاتی ہیں۔

ذیابیطس سے متعلق پیچیدگیاں	ذیابیطس کے خطرے کے عوامل	ابتدائی مرحلہ کا ذیابیطس
<ul style="list-style-type: none"> • بینائی کھونا • گردے کی ناکامی • دل کی بیماری • اسٹروک • پاؤں کی انگلیوں، پاؤں، اور ٹانگوں میں خون کے بہاؤ کی کمی • پاؤں یا ٹانگوں کا امکانی طور پر کاٹا جانا 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ خاندانی روداد ✓ ورزش نہ کرنا ✓ غیر صحت مند کھانا کھانا ✓ بہت زیادہ وزن 	<p>3 بالغان میں سے 1 کو پری-ڈائٹیز ہوتا ہے۔</p> <p>کارروائی کے بغیر، پری-ڈائٹیز والے بہت سے لوگوں کو پانچ سالوں کے اندر ٹائپ 2 ذیابیطس ہو سکتا ہے۔</p>

آپ کے مہیاکنندہ نے آپ میں ذیابیطس کی تشخیص کی ہے۔ Meridian صحت مند رہنے اور آپ کی صحت پر قابو رکھنے میں آپ کی مدد کرنا چاہتا ہے۔ یہاں وہ چیزیں دی جا رہی ہیں جو آپ اپنی صحت پر قابو رکھنے کے لیے کر سکتے ہیں۔

ان جانچوں کے ساتھ اپنے ذیابیطس پر قابو رکھیں

HbA1c جانچ: یہ بلڈ شوگر کی جانچ دکھاتی ہے کہ آپ کے ذیابیطس پر کتنی اچھی طرح قابو رکھا جا رہا ہے۔

ذیابیطس سے متاثر فرد کی آنکھ کا معائنہ: اس قسم کا آنکھ کا معائنہ آپ کی آنکھ کی صحت پر نظر ڈالتا ہے، جب کہ برابر آنکھ کا معائنہ آپ کی بینائی کی جانچ کرتا ہے۔

نیفروپیتھی (Nephropathy) جانچ: ذیابیطس آپ کے گردوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ یہ جانچ گردے کے مسائل تلاش کرنے میں مدد کرتی ہے، تاکہ شروع ہی میں آپ کا علاج کیا جا سکے۔

نیز:

اپنا بلڈ پریشر 90/140 سے نیچے رکھیں
اپنے کولیسٹرول کی جانچ کرائیں
دانت کے کسی ڈاکٹر سے ہر سال ملیں

آپ کیا کر سکتے ہیں

آپ ذیابیطس کو روک سکتے ہیں اور اس پر قابو رکھ سکتے ہیں:

- اپنے صحت نگہداشت کے پیشہ ور سے برابر ملیں
- صحت مند کھانا کھائیں اور وزن کم کریں اگر ضرورت ہے
- اور زیادہ سرگرم رہیں
- تمباکو نوشی چھوڑ دیں
- تبدیلیوں کی جانچ کے لیے روزانہ اپنے پاؤں کا معائنہ کریں اور اپنے مہیاکنندہ سے ملیں اگر ان میں تبدیلیاں پائی جاتی ہیں
- اپنے بلڈ شوگر کی جانچ کریں اور ریکارڈ رکھیں
- اپنی دوائیں برابر لیں



اگر آپ کوئی سوال پوچھنا چاہتے ہیں تو برائے مہربانی Meridian ممبر سروسز کو اس پر کال کریں **866-606-3700** (TTY: 711)، پیر تا جمعہ، 8 بجے صبح تا 5 بجے شام۔ اگر آپ کو کسی ایوانٹنٹ میں پہنچنے کے لیے رائڈ کی ضرورت ہو تو مفت حمل و نقل کے لیے برائے مہربانی اس پر کال کریں **866-796-1165**، TTY: 711۔

Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).