



ڈائی بتیز

# کیا آپ کو ٹائپ 2 ڈائی بتیز ہو سکتی ہے؟

ٹائپ 2 ڈائی بتیز اس وقت لاحق ہوتی ہے جب جسم خون میں شوگر کی مقدار کو  
کنٹرول نہیں کر پاتا۔

ٹائپ 2 ڈائی بتیز کئی سال تک کسی قسم کی علامات کے بغیر ہی انشو و نما پاتی رہتی ہے۔

آپ اس سوالنامے کی مدد سے اپنے ”ٹائپ 2 ڈائی بتیز“ کے لاحق ہونے کا ”رہسک“  
معلوم کر سکتے ہیں۔



URDU

© Diabetes Research Centre - University of Leicester,  
2020. Not to be reproduced whole or in part without the  
permission of the copyright owner.





رسک کا کیا مطلب ہے؟

ٹائپ 2 ڈائی بیٹس کے 'رسک' یہ ہونے کا مطلب ہے کہ آپ کو ٹائپ 2 ڈائی بیٹس ابھی، یا مستقبل میں ہونے کا کتنا زیادہ چانس ہے۔

جو چیزیں جو آپ کے ٹائپ 2 ڈائی بیٹس ہو جانے کے چانس کو بڑھا سکتی ہیں انہیں رسک فیکٹرز کہتے ہیں۔

رسک فیکٹرز کی مثال: عمر کا بڑھ جانا، یا پھر آپ کی فیملی میں ڈائی بیٹس کا ہونا ہے۔

یہ سوال نامہ آپ سے ان رسک فیکٹرز کے بارے میں پوچھ کر آپ کو رسک سکور دیگا۔

آپ کو یہ کیسے معلوم ہوگا کہ رسک سکور آپ کی کیسے مدد کر سکتا ہے؟

آپ کا رسک سکور آپ کو بتائے گا کہ آپ نے اب اگلا کیا قدم اٹھانا ہے۔ کچھ افراد کے لئے اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

اگر آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کو ٹائپ 2 ڈائی بیٹس لاحق ہو گئی ہے، تو اچھی خبر یہ ہے کہ اس بات کو جلد جان لینا تاخیر سے بہتر ہے، ایسا کرنا آپ کو بچاؤ میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے یا پھر مستقبل میں پیش آنے والے مسائل کی روک تھام کر سکتا ہے۔

آپ اپنے دل کے دورے یا فالج کے حملے کے ہونے کے امکانات کو کم کر سکتے ہیں، اور آنکھوں، پاؤں اور گردوں کے پیچیدہ مسائل سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

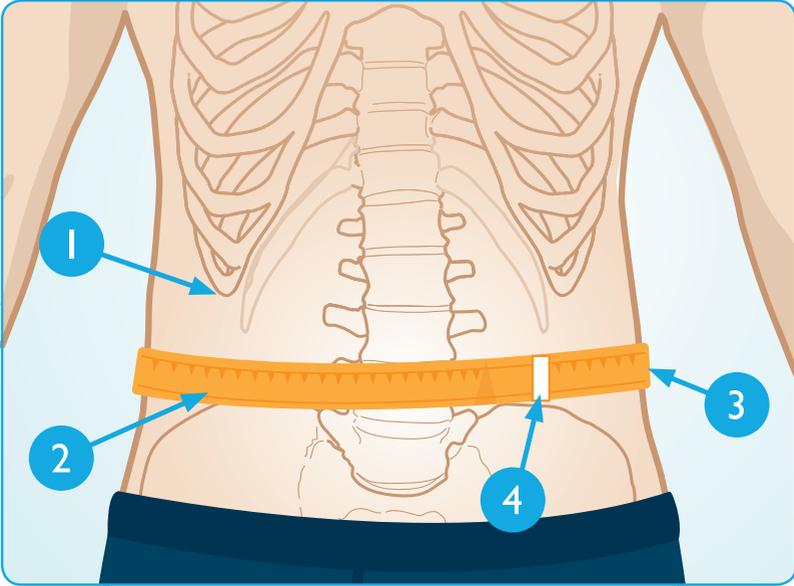
اگر آپ کو پتہ چلے کہ آپ کو ٹائپ 2 ڈائی بیٹس لاحق ہونے کا زیادہ رسک ہے، تب بھی یہ آپ کے لئے ایک اچھی خبر ہے۔ کچھ معمولی تبدیلیاں (مثال کے طور پر، آپ نے کیا کھانا ہے) ڈائی بیٹس سے محفوظ رکھ سکتی ہیں یا اس کو کچھ عرصے مزید دور رکھ سکتی ہیں۔

سوالنامہ: کیا آپ اپنا ٹائپ 2 ڈائی، تیز لاحق ہونے کا رسک معلوم کرنا چاہتے ہیں؟  
ہر سوال کے لئے، ایک سفید باکس میں ٹک کا نشان لگائیں۔ (✓)۔

1 آپ عمر کے کس گروپ میں آتے ہیں؟			
9	60-69 سال	0	49 سال یا اس سے کم
13	70 سال اور / یا اس سے زیادہ	5	50-59 سال
2 آپ مرد ہیں یا عورت؟			
0	عورت	1	مرد
3 آپ کا شمار کس قومیت میں ہوتا ہے؟			
6	یا پھر کوئی دوسرا گروپ	0	وائٹ یورپین
4 کیا آپ کے والدین، بھائی، بہن یا اور بچے میں سے کوئی ٹائپ 1 یا ٹائپ 2 ڈائی بیٹیز میں مبتلا ہے؟ (سوئیٹلر شتہ داروں کو شمار نہ کریں)۔			
0	نہیں	5	ہاں
5 کمر کے سائز کے اعتبار سے آپ کس گروپ میں آتے ہیں؟ (صفحہ نمبر 5 پر دی گئی ہدایات ملاحظہ کریں)۔			
6	100-109 سنٹی میٹر (39-42 انچ)	0	90 سنٹی میٹر سے کم (35 انچ)
9	110 سنٹی میٹر یا اس سے زیادہ (43 انچ)	4	90-99 سنٹی میٹر (35-38 انچ)
6 ہاڈی ماس انڈیکس (بی ایم آئی) کے کس گروپ میں آپ کا شمار ہوتا ہے؟ (تفصیلات اور ہدایات صفحہ نمبر 6 اور 7 پر ملاحظہ کریں)			
5	30-34	0	25 سے کم
8	35+	3	25-29
7 کیا آپ کے ڈاکٹر یا نرس نے کبھی آپ کو بتایا ہے کہ آپ کا بلڈ پریشر زیادہ ہے؟			
0	نہیں	5	ہاں
اپنا رسک سکور حاصل کرنے کے لئے، ان سات ٹیپڈ خانوں کے نمبروں کو جمع کریں جن کے سامنے آپ نے ٹک کا نشان لگایا ہے۔ تمام نمبروں کے مجموعہ کو یہاں لکھیں یہ آپ کا رسک سکور ہے۔ اس کا مطلب سمجھنے کے لئے صفحہ نمبر 8 اور 9 ملاحظہ کریں۔			

آپ اپنی کمر کی پیمائش کس طرح کر سکتے ہیں؟  
 ناپنے والے فیتے سے آپ اپنی کمر کو با آسانی ناپ سکتے ہیں۔ نیچے دی گئی تصویر میں دکھایا گیا ہے کہ آپ نے یہ کیسے کرنا ہے۔  
 ایک ناپنے والا فیتہ لیں:

- 1- اپنی سب سے نیچے والی پسلی کو تلاش کریں۔
  - 2- اپنے کولہے (ہپ) کی سب سے اوپر والی ہڈی کو تلاش کریں۔
  - 3- فیتے کو اپنی آخری پسلی اور اپنے کولہے کی سب سے اوپر والی ہڈی کے درمیان میں رکھیں۔
  - 4- اب کمر کی پیمائش قریب ترین سنٹی میٹر یا انچ میں شمار کر لیں۔
- صفحہ نمبر 4 پر جائیں اور سوال نمبر 5 کو مکمل کریں۔



## میٹرک باڈی ماس انڈیکس (بی ایم آئی)

- آپ کا بی ایم آئی آپ کو ایک عمومی اندازہ بتاتا ہے کہ آپ کا وزن آپ کے قد کے اعتبار سے کس قدر متوازن ہے۔ نیچے دی گئی ہدایات پر عمل کر کے آپ جان سکتے ہیں کہ رسک سکور کے حوالے سے آپ کس بی ایم آئی گروپ میں ہیں:
- 1- ٹیبیل کے دائیں طرف کے کالم میں اپنے قد کی اونچائی دیکھیں (ٹیبلیٹنگ کے کالم میں)۔
  - 2- اس کالم کے بائیں طرف کے اس خانے کی طرف جائیں، جہاں آپ کا وزن لکھا ہے۔
  - 3- پھر اس کالم کے نیچے کی طرف جائیں جہاں پرنٹبل کے آخر میں رنگین باکس ہے جہاں سے آپ کو اپنا بی ایم آئی گروپ معلوم ہوگا۔
  - 4- اب صفحہ نمبر 4 کے سوالنامہ کی طرف دوبارہ جائیں، اور سوال نمبر 6 اس خانے میں ٹک کائنات لگائیں جو کہ آپ کا بی ایم آئی گروپ ہے۔

وزن (کلوگرام)		اونچائی (سنٹی میٹر)		
76+	65-75	54-64	54 سے کم	147
79+	68-78	57-67	57 سے کم	150
81+	70-80	58-69	58 سے کم	152
84+	72-83	60-71	60 سے کم	155
87+	74-86	62-73	62 سے کم	157
90+	77-89	64-76	64 سے کم	160
93+	80-92	66-79	66 سے کم	163
96+	82-95	68-81	68 سے کم	165
99+	85-98	70-84	70 سے کم	168
102+	87-101	73-86	73 سے کم	170
105+	90-104	75-89	75 سے کم	173
108+	92-107	77-91	77 سے کم	175
111+	95-110	80-94	80 سے کم	178
114+	98-113	81-97	81 سے کم	180
118+	101-117	84-100	84 سے کم	183
120+	103-119	86-102	86 سے کم	185
124+	106-123	89-105	89 سے کم	188
128+	110-127	92-109	92 سے کم	191
131+	112-130	93-111	93 سے کم	193
35+	30-34	25-29	25 سے کم	

## امپیریل ہاڈی ماس انڈیکس (بی ایم آئی)

- آپ کا بی ایم آئی آپ کو ایک عمومی اندازہ بتاتا ہے کہ آپ کا وزن آپ کے قد کے اعتبار سے کس قدر متوازن ہے۔ نیچے دی گئی ہدایات پر عمل کر کے آپ جان سکتے ہیں کہ رسک سکور کے حوالے سے آپ کس بی ایم آئی گروپ میں ہیں:
- 1- ٹیبیل کے دائیں طرف کے کالم میں اپنے قد کی اونچائی دیکھیں (ٹیبلیٹنگ کے کالم میں)۔
  - 2- اس کالم کے بائیں طرف کے اس خانے کی طرف جائیں، جہاں آپ کا وزن لکھا ہے۔
  - 3- پھر اس کالم کے نیچے کی طرف جائیں جہاں پر ٹیبیل کے آخر میں رنگین باکس ہے جہاں سے آپ کو اپنا بی ایم آئی گروپ معلوم ہوگا۔
  - 4- اب صفحہ نمبر 4 کے سوالنامہ کی طرف دوبارہ جائیں، اور سوال نمبر 6 اس خانے میں ٹک کا نشان لگائیں جو کہ آپ کا بی ایم آئی گروپ ہے۔

وزن			اونچائی
11st 2+	9st 8-11st 1	8st 0-9st 7	4'8
11st 8+	9st 13-11st 7	8st 4-9st 12	4'9
12st 0+	10st 4-11st 13	8st 8-10st 3	4'10
12st 6+	10st 9-12st 5	8st 12-10st 8	4'11
12st 11+	11st 0-12st 10	9st 2-10st 13	5'0
13st 3+	11st 5-13st 2	9st 7-11st 4	5'1
13st 10+	11st 10-13st 9	9st 11-11st 9	5'2
14st 2+	12st 2-14st 1	10st 1-12st 1	5'3
14st 8+	12st 7-14st 7	10st 6-12st 6	5'4
15st 1+	12st 12-15st 0	10st 10-12st 11	5'5
15st 7+	13st 4-15st 6	11st 1-13st 3	5'6
16st 0+	13st 10-15st 13	11st 6-13st 9	5'7
16st 6+	14st 1-16st 5	11st 11-14st 0	5'8
16st 13+	14st 7-16st 12	12st 1-14st 6	5'9
17st 6+	14st 13-17st 5	12st 6-14st 12	5'10
17st 13+	15st 5-17st 12	12st 11-15st 4	5'11
18st 6+	15st 11-18st 5	13st 2-15st 10	6'0
18st 13+	16st 4-18st 12	13st 8-16st 3	6'1
19st 7+	16st 10-19st 6	13st 13-16st 9	6'2
35+	30-34	25-29	25 سے کم

اس کا کیا مطلب ہے؟

● 14 میں سے ایک شخص کو اس گروپ میں بغیر تشخیص کے ٹائپ 2 ڈائی بیٹیز ہو سکتی ہے۔

● 3 میں سے ایک شخص کو اس گروپ میں ٹائپ 2 ڈائی بیٹیز ہونے کا خطرہ بہت زیادہ بڑھ سکتا ہے۔

آپ کو ٹائپ 2 ڈائی بیٹیز ابھی یا مستقبل میں ہونے کا بہت زیادہ چانس ہے۔

اب آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

آپ کو جلد از جلد اپنی سرجری جا کے اپنا ڈائی بیٹیز ٹیسٹ کروانا چاہیے اور اپنے جی پی سے رسک فیکٹرز کے بارے میں بات کرنی چاہیے۔

اس کا کیا مطلب ہے؟

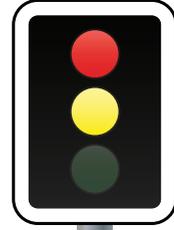
● 33 میں سے ایک شخص کو اس گروپ میں بغیر تشخیص کے ٹائپ 2 ڈائی بیٹیز ہو سکتی ہے۔

● 7 میں سے ایک شخص کو اس گروپ میں

ٹائپ 2 ڈائی بیٹیز ہونے کا ہائی رسک ہے۔

آپ کو ٹائپ 2 ڈائی بیٹیز ابھی یا مستقبل میں ہونے کا بہت زیادہ چانس ہے۔ اب آپ نے کیا کرنا ہے؟

آپ کو اپنا رسک سکورا اپنے جی پی سرجری سے ڈسکس کرنا چاہئے، ہو سکتا ہے آپ کو ڈائی بیٹیز ٹیسٹ کی ضرورت ہو۔ اپنے رسک کو کم کرنے کے لئے، متوازن خوراک اور ایکٹو رہتے ہوئے ایک متوازن لائف اسٹائل اپنانا چاہئے۔ اپنی لائف اسٹائل کو بہتر بنانے کے لئے ابھی فوری ایکشن لیں!

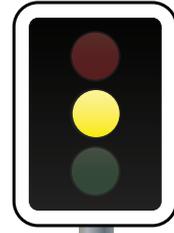


اس کا کیا مطلب ہے؟

- 50 میں سے ایک شخص کو اس گروپ میں بغیر تشخیص کے ٹائپ 2 ڈائیبتیز ہو سکتی ہے۔
- 10 میں سے ایک شخص کو اس گروپ میں میڈیم رسک ہے کہ ان کو بغیر تشخیص کے ٹائپ 2 ڈائیبتیز ہو سکتی ہے۔

اب آپ نے کیا کرنا ہے؟

جب آپ کی عمر بڑھتی ہے، تو آپ کو ٹائپ 2 ڈائیبتیز کے ہونے کا رسک بڑھ سکتا ہے۔ یہ نہایت ضروری ہے کہ آپ ایک صحت مند لائف اسٹائل اپنائیں (اپنے آپ کو ایکٹو اور اپنے وزن کو متوازن رکھ کر) تاکہ آپ کو ڈائیبتیز کے ہونے کا رسک کم ہو اس کے علاوہ دیگر مسائل مثال کے طور پر دل کی بیماری یا باہمی بلڈ پریشر کا رسک بھی کم ہو۔

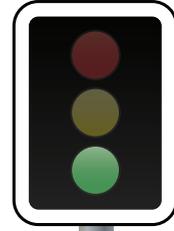


اس کا کیا مطلب ہے؟

- 200 میں سے ایک شخص کو اس گروپ میں بغیر تشخیص کے ٹائپ 2 ڈائیبتیز ہو سکتی ہے۔
- 20 میں سے ایک شخص کو مستقبل میں اس گروپ میں ٹائپ 2 ڈائیبتیز ہونے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

اب آپ نے کیا کرنا ہے؟

جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھتی ہے، تو آپ کو ٹائپ 2 ڈائیبتیز کے ہونے کا رسک بڑھ جاتا ہے۔ یہ نہایت ضروری ہے کہ آپ ایک صحت مند لائف اسٹائل اپنائیں (اپنے آپ کو ایکٹو اور اپنے وزن کو متوازن رکھ کر) تاکہ آپ کو ڈائیبتیز کے ہونے کا رسک کم ہو اس کے علاوہ دیگر مسائل مثال کے طور پر دل کی بیماری یا باہمی بلڈ پریشر کا رسک بھی کم ہو۔



اگر آپ کو مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی بھی ظاہر ہو تو اور آپ کا رسک سکور جتنا بھی ہو، آپ اپنے جی پی ڈاکٹر یا پریکٹس نرس سے فوراً ملیں:

- بہت زیادہ پیاس محسوس ہوتی ہو
- نارمل سے زیادہ پیشاب آتا ہو، خاص طور پر رات کے وقت
- بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس ہوتی ہو
- دھندلا نظر آنا
- وزن میں کمی اور مسل پین (اعصابی یا عضلاتی درد)
- جنسی اعضاء میں خارش ہونا یا متواتر تھرش ہونا
- زخموں کا دیر سے بھرنا

مزید معلومات یا مشورے کے لئے دیکھیں:

[www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)

[www.leicestershirediabetes.org.uk](http://www.leicestershirediabetes.org.uk)

ڈس کلیمر:

ہم آپ کا رسک سکور ان عناصر کی بنیاد پر کرتے ہیں جو کہ ہماری ریسرچ ظاہر کرتی ہے کہ کوئی فرد کب غیر تشخیص شدہ ٹائپ 2 ڈائیبتیز کا شکار ہو سکتا ہے یا امپیر ڈگلوکوز ریگولیشن (جو کہ آپ کے اس بات کے لاحق ہونے کے امکانات کو بڑھاتی ہے کہ مستقبل میں آپ کو ٹائپ 2 ڈائیبتیز ہونے کے زیادہ امکانات ہیں)۔ اس بات کو مد نظر رکھتے ہوئے کہ آپ نے جو انفارمیشن دی ہے کتنی درست ہیں، رسک آپ کو مفید عندیہ دے گا کہ آپ کو غیر تشخیص شدہ ٹائپ 2 ڈائیبتیز یا امپیر ڈگلوکوز ریگولیشن کے لاحق ہونے کے کیا امکانات ہیں۔

پھر بھی، یہ کوئی حتمی ٹیسٹ نہیں ہے اور اس کو کسی طور بھی ایک میڈیکل ایڈوائس یا احکامات کے طور پر تسلیم نہیں کرنا چاہیے۔ کسی بھی حال میں، یہاں تک کہ آپ کا رسک سکور بہت کم ہو، پھر بھی اس میں رسک کے عنصر کو جاننا آپ کے لئے اہم ہے۔

رسک کو ماپنے کا پیمانہ اور معلومات جو یہاں پر دی گئی ہیں وہ ایک عمومی نوعیت کی ہیں اور کسی طرح بھی اس کا مقصد بیماری کی تشخیص نہیں اور نہ ہی کسی ماہر صحت سے مشورہ کا نعم البدل ہے۔ صرف ان معلومات کی بنیاد پر کوئی اقدام نہیں اٹھانا چاہئے؛ اس کے بجائے قارئین کو اس بارے میں اپنی صحت کے بارے اور مشکل میں مناسب طبی ماہرین سے مشورہ کرنا چاہیے۔

دی گئی معلومات کی بنیاد پر اس کے استعمال پر ہم کسی بھی طرح کی کوئی ذمہ داری تسلیم نہیں کرتے۔

اگر آپ کو کوئی مسئلہ ہے، یا ہونے کا شبہ ہے، صحت کے بارے میں کوئی خدشہ ہے، تو آپ کو صحت کے ماہرین سے مشورہ کرنا چاہئے۔





Centre for BME Health  
reducing health inequalities



UNIVERSITY OF  
**LEICESTER**

**DIABETES UK**  
CARE. CONNECT. CAMPAIGN.



Leicester Diabetes Centre

Leicester Diabetes Centre  
Leicester General Hospital  
Gwendolen Road  
Leicester LE5 4PW

 [www.leicesterdiabetescentre.org.uk](http://www.leicesterdiabetescentre.org.uk)

 [@LDC\\_Tweets](https://twitter.com/LDC_Tweets)

 [facebook.com/leicesterdiabetescentre](https://facebook.com/leicesterdiabetescentre)