

## کیا مجھے ٹائپ 2 ذیابیطس لاحق ہونے کا خطرہ ہے؟

### ٹائپ 2 ذیابیطس کیا ہے؟

ٹائپ 2 ذیابیطس ایک دائمی مرض ہے جو اس وجہ سے لاحق ہوتا ہے کہ جسم کافی انسولین نہیں بنا پاتا اور جو انسولین جسم میں بنتی ہے، وہ صحیح اثر نہیں کرتی۔ بہت سے لوگ اپنا انداز زندگی بدل کر خون میں شوگر کی سطح درست رکھنے میں کامیاب رہتے ہیں جبکہ کچھ لوگوں کو وقت کے ساتھ ساتھ گولیوں سے علاج شروع کرنا پڑتا ہے اور کچھ لوگوں کو انسولین لینے کا علاج شروع کرنا پڑتا ہے۔ جنوبی ایشیا سے تعلق رکھنے والوں کیلئے ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ نسلی نارویجنوں کی نسبت بہت زیادہ ہے۔

ٹائپ 2 ذیابیطس کے سلسلے میں یہ عین فیصلہ کن ہے کہ آیا آپ میں اس مرض کا جینیٹک (موروثی) رجحان موجود ہے۔ اگر آپ کے گھرانے میں کسی کو ذیابیطس ہو تو آپ کیلئے اس مرض میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ موروثی اثر کے ساتھ ساتھ انداز زندگی اور جسمانی کام یا ورزش کی کمی بھی وہ اہم ترین عوامل ہیں جو ٹائپ 2 ذیابیطس شروع کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

### ٹائپ 2 ذیابیطس کی علامات

ٹائپ 2 ذیابیطس کی علامات بالعموم غیر واضح ہوتی ہیں لہذا ہو سکتا ہے کہ انسان کو ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے بعد کئی سال تک علم نہ ہو پائے۔

جب خون میں شوگر کی مقدار بڑھ جائے تو پیشاب میں شوگر خارج ہونے لگتی ہے۔ اس وجہ سے پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور بار بار پیشاب آتا ہے۔ جسم اس پر زیادہ پیاس کی صورت میں ردعمل ظاہر کرتا ہے۔ پیشاب میں شوگر خارج ہونے کا مطلب کیلوریز کا ضیاع ہے جس کی وجہ سے اکثر لوگوں کا وزن کم ہو جاتا ہے۔ پیشاب کی نالی یا مٹانے میں انفیکشن اور پوشیدہ اعضا میں کھجلی بھی ذیابیطس کی علامت ہو سکتی ہے۔

ذیابیطس میں مبتلا ہونے والے بہت سے لوگوں کو طویل عرصے تک تبدیلیاں ہوتی رہنے کے بعد یہ مرض لاحق ہوتا ہے لہذا انسان علامات نوٹ نہیں کر پاتا۔ وقت کے ساتھ ساتھ میٹابولزم (جسم میں خوراک سے توانائی کا حصول) میں تبدیلیوں کا اثر جسم کے تمام افعال پر پڑنے لگتا ہے اور انسان کو سستی، تھکن اور بوجھل مزاج کا سامنا ہوتا ہے۔

### مجھے کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟

- اگر آپ میں ذیابیطس کی کئی علامات موجود ہیں تو آپ کو اپنے مستقل ڈاکٹر سے رابطہ کر کے مزید معائنے اور ٹیسٹوں کا تقاضا کرنا چاہیئے۔
- اگر آپ کچھ پوچھنا چاہتے ہیں تو نارویجن ذیابیطس ایسوسی ایشن کی معلومات سروس، Diabeteslinjen سے فون نمبر 815 21 948 پر رابطہ کر کے اردو یا پنجابی میں سوال پوچھ سکتے ہیں یا [www.diabeteslinjen.no](http://www.diabeteslinjen.no) دیکھیں۔

## ذیابیطس کو کس طرح ملتوی کیا جا سکتا ہے؟

جن لوگوں کو ٹائپ 2 ذیابیطس لاحق ہونے کا زیادہ خطرہ ہو، ان کیلئے بہترین مشورہ یہ ہے کہ وہ اپنی زندگی کے انداز میں تبدیلیاں لائیں:

- ہفتے میں کم از کم پانچ دن، کم از کم آدھ گھنٹا ورزش کریں۔ مثال کے طور پر بیدل چلنا، ڈانس، سائیکل چلانا، تیراکی، گھر کا کام کاج یا کسی اور طرح کا جسمانی کام۔
- پھل، سبزیاں اور بیریاں آپ کیلئے اچھی ہیں۔ اسی طرح مچھلی، چربی کے بغیر گوشت اور زیادہ فائبر (غذائی ریشے) والی چیزیں بھی مفید ہیں۔ موٹے پسے ہوئے گہرے رنگ کے آٹے کی ڈبل روٹی کھائیں یا ایسے آٹے سے گھر میں چپاتی/نان بنائیں۔
- کم چکنائی، کم نمک اور کم چینی والی چیزیں کھائیں اور پیئیں۔
- غیر ثقیل چکنائی (مچھلی اور نباتاتی تیل سے حاصل ہونے والی چکنائی) کا استعمال بڑھائیں اور ثقیل چکنائی (گوشت اور دودھ کی مصنوعات سے حاصل ہونے والی چکنائی) کا استعمال کم کریں۔ ایسی غذائی مصنوعات خریدیں جن پر چاہی کے سوراخ والی علامت بنی ہو۔
- اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو آپ کو وزن کم کرنے سے فائدہ ہوگا۔

اگر آپ اپنا انداز زندگی بہتر بنانے کیلئے مزید تجاویز حاصل کرنا چاہتے ہیں تو یہ ویب سائٹس دیکھیں

[www.diabetes.no](http://www.diabetes.no)

[www.diabetes.no/innvandrere](http://www.diabetes.no/innvandrere)

یا نارویجن ذیابیطس ایسوسی ایشن کے سوئچ بورڈ (sentralbord) کو 23 05 18 00 پر فون کریں یا 815 21 948 پر معلوماتی سروس Diabeteslinjen سے رابطہ کریں۔

# Står jeg i fare for å utvikle type 2-diabetes?

## Hva er type 2 -diabetes

Type 2 diabetes er en kronisk sykdom som skyldes at kroppen produserer for lite insulin, og at insulinet som produseres virker for dårlig. Mange klarer å regulere blodsukkeret ved å endre levevaner, andre må etter hvert begynne med tabletter, og noen må begynne med insulin. Personer fra Sør-Asia har mye større risiko for å utvikle type 2-diabetes enn etniske nordmenn.

For å få type 2-diabetes er det helt avgjørende at du har genetisk anlegg for sykdommen. Deresom noen i familien din har diabetes, er risikoen større for at du får det. I tillegg til arvelig belastning, spiller også levestilen og mangel på fysisk aktivitet inn som de viktigste triggerfaktorene ved type 2-diabetes.

## Symptomer på type 2-diabetes

Symptomene har en tendens til å bli mer vage ved type 2-diabetes, og man kan derfor gå med type 2-diabetes i flere år uten å vite det.

Når blodets innhold av sukker stiger, kommer det sukker i urinen. Dette fører til økt urinmengde og **hyppig vannlating**. Kroppen svarer på dette med **tørste**. Sukkerutskillelsen i urinen betyr et kaloritap og fører ofte til at man **går ned i vekt**. **Urinveisinfeksjoner** og kløe i skrittet kan også være et symptom på diabetes.


Hos mange som får diabetes går denne prosessen langsomt slik at en ikke registrerer symptomene. Etterhvert vil imidlertid forandringene i stoffskiftet påvirke alle kroppsfunksjoner slik at man blir slapp, trøtt og nedstemt.

## Hvor kan jeg få hjelp?

- Har du flere av symptomene bør du henvende deg til din fastlege og be om å bli ytterligere undersøkt.
- Har du spørsmål kan du kontakte Diabetesforbundets informasjonstjeneste, Diabeteslinjen, og stille spørsmål på urdu eller punjabi, telefon 815 21 948 eller [www.diabeteslinjen.no](http://www.diabeteslinjen.no).

## Hvordan kan jeg utsette diabetes?

Å legge om levevanene er det beste rådet til mennesker med høy risiko for type 2-diabetes:

- Vær i bevegelse minst en halvtime, minst fem dager i uken. Du kan for eksempel gå, danse, sykle, svømme, gjøre husarbeid eller annen form for kroppsarbeid.
- Frukt, grønnsaker og bær er bra for deg, det er også fisk, rent kjøtt og mat med mye fiber. Velg grovt brød eller grovt mel for å lage chappati/nan.
- Bruk mat- og drikkevarer som inneholder lite fett, salt og sukker.
- Bruk mer umettet fett (fett fra fisk og planteoljer) og mindre mettet fett (fett fra kjøtt og meieriprodukter) Velg matvarer som er markert med nøkkelhullet. 
- Er du overvektig kan det være gunstig å gå ned i vekt.

Hvis du vil ha flere tips om hvordan du kan forbedre dine levevaner gå inn på:

[www.diabetes.no](http://www.diabetes.no)

[www.diabetes.no/innvandrere](http://www.diabetes.no/innvandrere)

eller ring sentralbordet Diabetesforbundet på tlf 23 05 18 00 eller diabeteslinjen 815 21 948