

صحت سے بھرپور بڑھاپے کا (Aging Healthfully) نیوز لیٹر

نومبر/دسمبر 2021

میلانی کلوزیک (Melanie Kluzek)،
LDN، RDN، MS
رجسٹرڈ ماہر غذائیت



نومبر قومی ماہ برائے ذیابیطس ہے



یہ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ
122 ملین سے زائد
امریکی شہری اس وقت یا
تو پیشگی ذیابیطس یا
ذیابیطس کی قسم 2 میں
مبتلا ہیں (ذیابیطس کے
اعداد و شمار کی قومی
ریورٹ، 2020)

ذیابیطس کے متعلق حقائق

- امریکہ میں ایک تہائی سے زائد بالغان پیشگی ذیابیطس میں مبتلا ہیں۔
- ذیابیطس کی قسم 2 میں مبتلا 21.4% افراد ایسے ہیں جو اس میں مبتلا ہونے سے لاعلم ہیں۔
- 65 سال یا اس سے زائد عمر کے 24 ملین سے زائد عمر رسیدہ بالغان پیشگی ذیابیطس میں مبتلا ہیں۔
- 2019 میں، ذیابیطس امریکہ میں موت کی ساتویں بڑی وجہ تھی۔
- امریکہ میں دنیا کی دیگر ترقی یافتہ اقوام کی نسبت ذیابیطس کا پھیلاؤ سب سے زیادہ ہے۔
- ذیابیطس میں مبتلا افراد کے طبی اخراجات اور کام/تنخواہوں سے محرومی کا مجموعی حجم سالانہ \$327 بلین ہے۔
- ذیابیطس میں مبتلا افراد کے طبی اخراجات ان افراد کے مقابلے میں 2X زیادہ ہوتے ہیں جو ذیابیطس میں مبتلا نہ ہوں۔



ذیابیطس کی قسم 2 کے لیے خطرے کے عوامل:

- **زائد وزن** - زائد وزن، خاص کر پیٹ کا وزنی ہونا ذیابیطس کے خطرے میں اضافہ کرتا ہے۔
- **جسمانی سرگرمی نہ ہونا** - باقاعدگی سے ورزش نہ کرنا خطرے کو بڑھاتا ہے۔
- **خاندانی تاریخ** - والدین یا بہن بھائیوں میں سے کسی کا ذیابیطس کی قسم 2 میں مبتلا ہونا آپ میں بیماری کے پنپنے کے امکانات میں اضافہ کرتا ہے۔
- **نسلی/قومی پس منظر** - اگرچہ اس پر تحقیق نامکمل ہے، مگر افریقی امریکیوں، ہسپانویوں، ایشیائی امریکیوں، اور مقامی امریکیوں کو زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے۔
- **عمر** - 45 سال سے زائد عمر کے افراد میں بیماری کے پنپنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔
- **پولیسیسٹک اوویرینن سنڈروم (PCOS) (Polycystic Ovarian Syndrome)** - PCOS میں مبتلا خواتین کو زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے۔
- **دورانِ حمل ذیابیطس** - اگر حمل کے دوران آپ حمل ذیابیطس میں مبتلا رہی تھیں، تو پھر آپ کے آنے والی زندگی میں ذیابیطس کی قسم 2 میں مبتلا ہونے کے امکانات زیادہ ہیں۔

غذا اور ورزش کے ساتھ ایک صحت مندانہ طرز زندگی کبھی بھی اپنایا جا سکتا ہے، جو ذیابیطس کی قسم 2 سے بچاؤ یا بہتر طور پر اس کا نظم کرنے میں مدد کر سکتا ہے!

ذیابیطس کی قسم 2 کے متعلق مزید معلومات کے لیے [یہاں](#) کلک کریں۔



ذیابیطس کی قسم 2 میں مبتلا افراد کے خون میں موجود شکر کے کنٹرول کو بہتر کرنے کے طریقے:

- **متعدد صحت بخش غذاؤں کا استعمال کرنا** جیسا کہ پھل، سبزیاں، کم فیٹ والی دودھ سے بنی مصنوعات (اضافہ شدہ چینی کے بغیر)، کمپلیکس کاربو ہائیڈریٹس، پروٹین سے بھرپور اشیاء، اور **سیر شدہ فیٹس** کے مقابلے میں دل کے لیے صحت بخش فیٹس۔
- کھانوں یا اسنیکس کے لیے نشاستہ دار سبزیوں کے مقابلے میں **غیر نشاستہ دار سبزیوں کا زیادہ انتخاب کریں**، جن میں کاربو ہائیڈریٹس کم ہوتے ہیں۔
 - مثالیں: سبز پھلیاں، پالک، ٹماٹر، مارچوب، بروکلی
- تمام کھانوں اور اسنیکس میں **پروٹین سے بھرپور اشیاء کو شامل کرنا**۔ ایسا کرنا ہاضمے اور کاربو ہائیڈریٹس/شکر کو جذب کرنے کی رفتار کو کم کرے گا اور خون میں موجود شکر پر کنٹرول کرنے کو بہتر بنائے گا۔
- مثال: اسنیک میں ایک چھوٹے کیلے کے ساتھ ایک کھانے کا چمچ نٹ بٹر ملا کر کھائیں۔
- درمیانی تا بڑی مقدار کے تین کھانوں کے مقابلے میں بڑی مقدار کے ایک یا دو کھانوں کے لیے **کھانا چھوڑنے** یا "بھوک بچا کر رکھنے" سے اجتناب کریں۔
- طعام کے سائز، کل کاربو ہائیڈریٹس، یا شکر کے لیے **خوراک کے لیبلز** پڑھیں۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے پورشن کنٹرول کا استعمال کریں کہ آپ ضرورت سے زائد نہ کھائیں۔
- **اضافی شکر کو کم کرنے** کے طریقوں کے متعلق 2020-2025 غذائی گائیڈ لائنز برائے امریکی افراد کے ہینڈ آؤٹ کو ملاحظہ کریں۔
- **روزانہ جسمانی سرگرمی** خون میں موجود شکر کو منظم کرنے میں مدد کے لیے بہترین طریقوں میں سے ایک ہے، خاص طور پر تب جب ہم کھانا یا اسنیک "ضرورت سے زیادہ کھالیں"۔ یہ آپ کی دل کی بیماری کے خطرے کو بھی کم کر سکتی ہے، جو کہ ذیابیطس میں مبتلا افراد میں عام ہے۔
- **اپنی عمر کے لحاظ سے صحت مندانہ جسمانی وزن برقرار رکھیں یا حاصل کریں۔**
- **منہ کے ذریعے استعمال کی جانے والی ادویہ اور/یا انسولین انجیکشنز کی ضرورت** اپنی غذا اور ورزش کے معمول میں تبدیلیوں کے بعد بھی ہو سکتی ہے۔ اپنے معالج/فارماسسٹ کی جانب سے تجویز کی جانے والی ادویہ استعمال کرنا ضروری ہے۔

تعطیل کے سیزن کی تیزی سے آمد کے ساتھ مغلوب محسوس کر رہے ہیں؟

صحت بخش تھینکس گیونگ پلیٹ بنانے کی خاطر ذیابیطس دوست گائیڈ کے لیے **یہاں** کلک کریں!



اپنی ذیابیطس اور خوراک کی معلومات ٹیسٹ کرنے کے لیے [یہاں](#) کلک کریں!

عالمیوم ذیابیطس کے موقع پر آگاہی پھیلائیں!



world diabetes day
14 November

- گروپ کی شکل میں جسمانی سرگرمی کا منصوبہ بنائیں - چہل قدمی، چیئر یوگا، پلاسٹک کی باؤلنگ بالز کے ساتھ باؤلنگ اور پنز، یا رقص۔
- خون میں موجود گلوکوز کی مفت اسکریننگ کی پیشکش کریں۔
- ذیابیطس میں مبتلا ہونے یا اس سے اجتناب کے لیے صحت بخش غذا کے استعمال سے متعلق معلومات فراہم کریں۔
- "ذیابیطس کے متعلق جانیں" کا ایک سیشن منعقد کریں اور کسی نرس، ذیابیطس کے سند یافتہ معلم، یا رجسٹرڈ غذائی ماہر کو شامل ہونے یا پوچھے جانے والے سوالات کے لیے دستیاب ہونے کی خاطر مدعو کریں۔
- ایک مختصر "ذیابیطس صحت کا فیئر" منعقد کریں اور مقامی اسپتالوں اور ذیابیطس کے کلینکس/عملے کے ساتھ شراکت داری کریں تاکہ غذا، ادویہ، اور طرز زندگی کے ان عوامل کے متعلق معلومات کی پیشکش کر سکیں جو ذیابیطس کا نظم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

دسمبر - تعطیل کے دوران صحت مندانہ عادات



تعطیلات اپنے عروج پر ہیں اور اس کا مطلب ہے کہ آپ جہاں بھی نظر دوڑائیں گے، بے شمار کھانے کی اور میٹھی چیزوں سے رغبت محسوس ہو گی۔ لیکن پریشانی کی کوئی بات نہیں، آپ تعطیل کے سیزن میں ضرورت سے زیادہ کھائے بغیر بھی اس سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں!

اپنے عام معمول پر عمل پیرا رہیں اور کھانا نہ چھوڑیں

- تعطیل میں بڑی مقدار کے ایک یا دو کھانوں کے لیے "بھوک بچا رکھنے" کے لیے کھانا چھوڑنا اچھی حکمت عملی نہیں ہے - اپنے کھانے کی عمومی عادات اور معمولات کو اپنائے رکھیں - آپ کا جسم آپ کا شکر گزار ہو گا۔

تعطیل کے سیزن کے دوران اپنی پلیٹ کو متوازن رکھیں - تعطیل کے موقع پر کھانوں میں اکثر کاربو ہائیڈریٹس کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے

- کاربو ہائیڈریٹس آپ کے لیے "برے" نہیں ہیں، لیکن انہیں اپنی جسم کی ضرورت سے زیادہ کھانا آسان ہوتا ہے۔
- کاربو ہائیڈریٹس پر مشتمل ایسی اشیاء کا انتخاب کریں جن میں فائبر کی مقدار زیادہ ہو یا جو ہضم ہونے میں زیادہ وقت لیتے ہوں (مثلاً اناج، دالیں، سبزیاں، زیادہ تر پھل، وغیرہ) اور پروٹین سے بھرپور اشیاء شامل کرنے کو یقینی بنائیں۔
- تعطیل کے موقع پر اپنے روایتی کھانے کے کچھ اجزاء/کھانوں کو تبدیل کر کے یا ترامیم کر کے بنائیں - آئیڈیاز کے لیے یہاں کلک کریں۔

پورشن کنٹرول کی مشق کریں

- اپنی پسندیدہ میٹھی چیز اور اس کے ساتھ کی دیگر اشیاء کا انتخاب کریں اور جتنا آپ عام استعمال کرتے ہیں اس کے برعکس ان کے چھوٹے حصے بنائیں۔
- "سب کچھ تھوڑا تھوڑا" استعمال کرنے سے اجتناب کریں کیونکہ اس سے آپ اکثر برا محسوس کرتے ہیں اور یہ آپ کے خون میں موجود شکر کے لیے اچھا نہیں ہے۔

پھلوں، سبزیوں، اور اناج سے پیٹ بھریں

- خوراک کے لیبل پر فائبر/طعام کی کم از کم 2.5 گرام پر مشتمل مصنوعات تلاش کریں اور 25-30 گرام/دن کا ارادہ کریں۔
- فائبر پر مشتمل "اچھی شے" میں فائبر/طعام 2.5 گرام-4 گرام تک موجود ہوتا ہے۔
- فائبر پر مشتمل "بہترین شے" میں فائبر یا زائد/طعام 5 گرام تک موجود ہوتا ہے۔
- اپنی غذا میں مزید فائبر شامل کرتے ہوئے بتدریج آغاز کرنے نیز قبض/اسہال سے بچنے میں مدد کے لیے مائع کے استعمال میں اضافہ کرنے کو یاد رکھیں۔

ورزش کرنا نہ بھولیں

- چہل قدمی کرنا، رقص کرنا، یوگا کرنا، سائیکل چلانا، یا تائی چی جیسی جسمانی سرگرمیاں اس طرح سے آپ کی دماغی اور جذباتی صحت کی معاونت میں مدد کر سکتی ہیں:

- آپ کی نیند کو بہتر بناتی ہیں
- دباؤ اور مایوسی کے احساسات کو کم کرتی ہیں
- آپ کی توانائی کی سطح میں اضافہ کرتی ہیں
- آپ کی مجموعی جذباتی بہبود اور مزاج کو بہتر بناتی ہیں

ایک اضافی کے لیے ذیل میں کلک کریں

تعطیلات کے دوران صحت بخش خوراک استعمال کرنے کی 5 تجاویز

جیسا کہ موسم سرد ہونا شروع ہو چکا ہے، اس لیے راحت پہنچانے والے کھانے جیسا کہ سوپس اور شوربے اضافی سبزیاں شامل کرنے اور اپنے آپ کو گرم رکھنے کا ایک شاندار طریقہ ہیں۔ ذیل میں دو تراکیب دیکھیں!



موسم خزاں کی مناسبت سے مرچ کا حامل کھانا بنانے کی ترکیب کے لیے [یہاں](#) کلک کریں۔
ٹماٹر و کالی تلسی کا سوپ بنانے کی ترکیب کے لیے [یہاں](#) کلک کریں۔

صحت سے بھرپور بڑھاپے کے نیوز لیٹر کے سابقہ ایڈیشنز کے لیے یا کسی مختلف *زبان میں کوئی نیوز لیٹر تلاش کرنے کے لئے [یہاں](#) کلک کریں۔

*نیوز لیٹر کے ترجمہ شدہ ورژنز شاید فوری طور پر سائٹ پر پوسٹ نہ کیے جائیں۔
براہ کرم بار بار چیک کرتے رہیں!

نوٹ کریں: اس نیوز لیٹر کے مواد کا مقصد کسی طبی، صحت سے متعلق یا کسی دوسرے عارضے کی تشخیص کرنا شفا دینا، یا علاج کرنا نہیں ہے۔ کسی طبی حالات کے حوالے سے کسی بھی سوال کے ضمن میں آپ کو اپنے معالج یا دوسرے کوالیفائیڈ طبی فراہم کنندہ سے مشورہ لینا چاہیئے۔

ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں



aging.communications@illinois.gov سے ان سبسکرائب کریں

مستسل رابطے کے بارے میں

melanie.kluzek@illinois.gov کی جانب سے ارسال کردہ کے اشتراک سے



آج ہی مفت میں ای میل مارکیٹنگ آزمائیں!