خوراک سے متعلق اہم ہدایات (میٹابولک توازن اور تندرستی کے لیے غذائی رہنمائی)

مضرِ صحت غذائیں	صحت بخش غذائیں

کاربوہائیڈریٹس



ریفائنڈ کاربوہائیڈریٹس جیسے سفید چاول، سفید آٹا اور شوگر۔



مکمل اناج جیسے براؤن چاول، جو، کوئنوا، اور مکمل گندم کا آٹا۔

پھل اور سبزیاں



زیادہ گلائیسیمک انڈیکس والے پھل اور سبزیاں جیسے زیادہ پکے ہوئے پھل، آلو اور پارسنپ وغیرہ۔



کم گلائیسیمک انڈیکس والے پھل اور سبزیاں جیسے سیب، بیریز، پالک اور کھیرا۔

پروٹین



چربی والا، پراسیس شدہ گوشت، اور جلد کے ساتھ مرغی اور مچھلی۔



چربی کے بغیر گوشت، بغیر جلد والی مرغی اور مچھلی، دالیں، انڈے کی سفیدی، اور کم چکنائی والا دودھ

فیٹ



زیادہ مقدار میں گھی، کریم، اور مکھن۔



صحت بخش فیٹ جیسے زیتون کا تیل (معتدل مقدار میں)، میوہ جات، اور بیج۔

سنیکس



تلے ہوئے، پیکٹ والے سنیکس، میٹھے مشروبات اور مٹھائیاں۔



صحت بخش سنیکس جیسے چنے اور سبزیوں کا سلاد۔

REFERENCES: https://diabetes.org/food-nutrition (American Diabetes Association), https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279012/

REFERENCES: https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/guidelines-for-healthy-eating-with-diabetes

کھانے کی درست ترکیب: صحت مند زندگی کی بنیاد



بغیر چکنائی یا ایک فیصد چکنائی والے دودھ کا انتخاب کریں۔



کم سے کم تیل استعمال کریں۔



کھانے کے درست انتخاب کے ساتھ، صحت مند زندگی کی طرف پہلا قدم بڑھائیں

REFERENCES: https://www.chp.gov.hk/en/static/102339.html
(The Centre for Health Protection is a professional arm of the Department of Health for disease prevention and control)

Once Weekly

Sematide

(Semaglutide)

Single Dose Prefilled Syringe | 0.25mg | 0.50mg | 1mg

TURNING THE TIDE

Simplified

FEROZSONS LABORATORIES LIMITED

BSF BIOSCIENCES

ہائپوگلائیسیمیا کو سمجھیں: علامات جانیں، فوری ردعمل دیں اور محفوظ رہیں

ہائپوگلائیسیمیا کیا ہے؟

ہائپوگلائیسیمیا یعنی بلڈ شوگر کی سطح 70mg/dl سے کم ہو جانا۔ ایسا اچانک بھی ہو سکتا ہے اور اگر فوری علاج نہ کیا جائے تو یہ سنگین حالات کا سبب بن سکتا ہے۔ گلوکوز جسم کا بنیادی توانائی کا ذریعہ ہے، اور اس کی کمی دماغی فعل اور جسمانی سرگرمی کو متاثر کر سکتی ہے۔

عام وجوہات:

- کھانے کی مقدار کو ایڈجسٹ کیے بغیر ورزش کرنا
- کھانا چھوڑ دینا یا دیر سے کھانا
- خالی پیٹ الکحل کا استعمال
- انسولین یا ذیابیطس کی دوا زیادہ مقدار میں لینا

ہائپوگلائیسیمیا کی علامات

معتدل علامات:

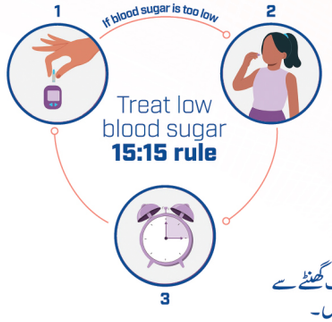


خطرے کی علامات



کم بلڈ شوگر کے لیے فوری ایکشن: THE RULE OF 15

- بلڈ شوگر چیک کریں۔
- اگر 70mg/dL سے کم ہو، تو فوری 15 گرام تیزی سے جذب ہونے والی کاربوہائیڈریٹس کھائیں:
  - 3–4 گلوکوز کی گولیاں
  - آدھا کپ پھلوں کا جوس یا عام سوڈا
  - 1 کھانے کا چمچ چینی یا شہد
  - 5–6 سخت ٹافیاں
- 15 منٹ انتظار کریں اور دوبارہ بلڈ شوگر چیک کریں۔
- اگر ابھی بھی کم ہو، تو مرحلہ 2 دہرائیں۔
- جب شوگر نارمل ہو جائے، اور اگلا کھانا ایک گھنٹے سے زیادہ دور ہو، تو ایک ہلکا پھلکا سنیک کھائیں۔



بچاؤ کے طریقے:

- ہمیشہ اپنے ساتھ کوئی میٹھی چیز رکھیں
- کھانا چھوڑنے سے پرہیز کریں
- ورزش سے پہلے انسولین یا دوا میں مناسب تبدیلی کریں
- بلڈ گلوکوز باقاعدگی سے چیک کریں
- دوستوں اور خاندان والوں کو مطلع کریں کہ آپ کو ہائپوگلائیسیمیا ہے اور وہ آپ کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں

ایمرجنسی کی صورت میں:

- اگر مریض بے ہوش ہو جائے تو خوراک یا مشروب نہ دیں
- فوراً میڈیکل ایمرجنسی کو کال کریں

REFERENCES: AACE (https://www.aace.com), CDC Diabetes Toolkit (https://www.cdc.gov/diabetes)

ہائپر گلائیسیمیا کو سمجھیں: علامات جانیں، فوری ردعمل دیں اور کنٹرول برقرار رکھیں

ہائپر گلائیسیمیا کیا ہے؟

ہائپر گلائیسیمیا کا مطلب ہے خون میں شوگر کی زیادہ مقدار۔ عام طور پر یہ اس وقت ہوتا ہے جب کھانے کے دو گھنٹے بعد خون میں گلوکوز کی سطح 180 mg/dL سے زیادہ ہو جائے۔ اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو یہ سنگین پیچیدگیوں جیسے کہ اعصابی نقصان، گردوں کا فیل ہونا، اور ذیابیطسی کوما (Diabetic Coma) کا باعث بن سکتا ہے۔

عام وجوہات:

- ذہنی دباؤ یا بیماری
- دوا لینا چھوڑ دینا یا وقت پر نہ لینا
- جسمانی سرگرمی کی کمی
- زیادہ مقدار میں کھانا کھانا، خاص طور پر زیادہ کاربوہائیڈریٹس والے کھانے

ہائپر گلائیسیمیا کی علامات

معتدل علامات:



خطرے کی علامات

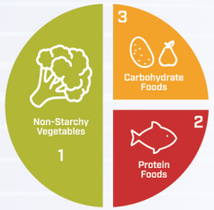


ہائپر گلائیسیمیا کو کنٹرول کرنے کا طریقہ

- دوا وقت پر اور ہدایت کے مطابق لیں
- خود کو ہائیڈریٹ رکھیں (زیادہ پانی پئیں)
- کم مقدار میں، متوازن غذا کھائیں
- خون میں شوگر کی سطح کی باقاعدہ نگرانی کریں
- معتدل ورزش کریں (اگر خون یا پیشاب میں کیٹونز موجود نہ ہوں)

احتیاطی تدابیر:

کھانے کی منصوبہ بندی کے لیے Diabetes Plate Method کا استعمال کریں



- دوا لینا مت چھوڑیں
- ذہنی دباؤ کو قابو میں رکھیں
- بلڈ شوگر اور HbA1c کی باقاعدہ جانچ کروائیں
- روزانہ جسمانی سرگرمی کو معمول بنائیں

فوری طبی مدد حاصل کریں اگر:

- خون میں شوگر کی سطح مسلسل 240 mg/dL سے زیادہ ہو
- کیٹوایسیڈوسس (Ketoacidosis) کی علامات ظاہر ہوں
- قے آئے یا کھانا/پینا ممکن نہ ہو
- ذہنی الجھن یا بے ہوشی

REFERENCES: CDC (https://www.cdc.gov/diabetes), American Diabetes Association (https://www.diabetes.org)