

4 Steps to Control Your Diabetes for Life

اپنی ذیابیطس کو تا حیات قابو
(کنٹرول) میں رکھنے کیلئے 4 اقدام



URDU
June 2011

اردو
جون 2011



Contents

Step 1: Learn about diabetes	6
Step 2: Know your diabetes ABCs	12
Step 3: Manage your diabetes	16
Step 4: Get routine care	22
Notes	26
Where to get help.....	28

مندرجات

- قدم 1: ذیابیطس کے متعلق جائے.....7
- قدم 2: اپنی ذیابیطس کے بنیادی نکات (ABCs) کو سمجھئے.....13
- قدم 3: اپنی ذیابیطس کی مناسب دیکھ بھال کیجئے.....17
- قدم 4: معمول کی نگہداشت برقرار رکھئے.....23
- اہم نکات.....27
- مدد کہاں سے لی جاسکتی ہے.....29

4 Steps to Control Your Diabetes. For Life.

This booklet presents four key steps to help you manage your diabetes and live a long and active life.

Step 1: Learn about diabetes.

Step 2: Know your diabetes ABCs.

Step 3: Manage your diabetes.

Step 4: Get routine care to avoid problems.

اپنی ذیابیطس کو تا حیات قابو (کنٹرول) میں رکھنے کیلئے 4 اقدام۔

اپنی ذیابیطس کو زیر قابو رکھنے اور ایک طویل اور تندرست زندگی بسر کرنے میں آپ کی مدد کے لئے یہ کتابچہ چار اہم اقدامات پیش کرتا ہے۔

قدم 1: ذیابیطس کے متعلق جانئے۔

قدم 2: اپنی ذیابیطس کے بنیادی نکات (ABCs) کو سمجھئے۔

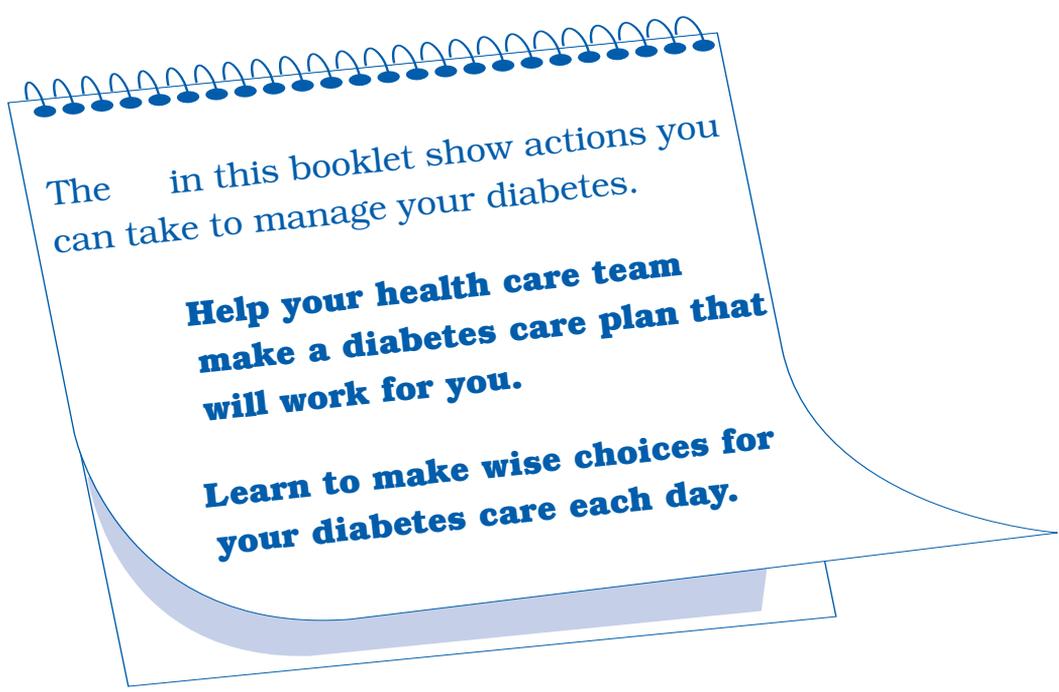
قدم 3: اپنی ذیابیطس کو بہتر طور پر برتئے۔

قدم 4: پیچیدگیوں سے بچنے کیلئے معمول کی نگہداشت برقرار رکھئے۔

Diabetes is a serious disease. It affects almost every part of your body. That is why a health care team may help you take care of your diabetes:

- doctor
- dentist
- diabetes educator
- dietitian
- eye doctor
- foot doctor
- mental health counselor
- nurse
- nurse practitioner
- pharmacist
- social worker
- friends and family

You are the most important member of the team.



The in this booklet show actions you can take to manage your diabetes.

**Help your health care team
make a diabetes care plan that
will work for you.**

**Learn to make wise choices for
your diabetes care each day.**

ذیابیطس ایک پیچیدہ بیماری ہے۔ یہ آپ کے جسم کے تقریباً ہر حصہ پر اثر انداز ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذیابیطس کی نگہداشت کیلئے آپ کی مدد ایک ہیلتھ کیئر ٹیم (طبی نگہداشت کی ٹیم) کرسکے گی:

- ڈاکٹر
- معالج دندان (ڈینٹسٹ)
- ذیابیطس معلم (تربیت و معلومات کا ماہر)
- ماہر غذائیات
- آنکھ کا معالج
- پیر کا معالج
- دماغی صحت کا مشیر (کاؤنسلر)
- نرس
- نرس پریکٹیشنر
- دواساز (فارماسسٹ)
- سماجی کارکن (سوشل ورکر)
- دوست اور اہل خانہ

آپ اس ٹیم کے اہم ترین رکن ہیں۔

اس کتابچہ میں علامت ان عملی اقدامات کو ظاہر کرتی ہے جو آپ اپنی ذیابیطس کو زیر قابو (کنٹرول) رکھنے کیلئے سرانجام دے سکتے ہیں۔

اپنی نگہداشت کی ٹیم کی مدد سے ذیابیطس کی نگہداشت کا ایسا منصوبہ بنائیے جو آپ کیلئے کارآمد ہو۔

اپنی ذیابیطس کی روزانہ نگہداشت کیلئے معقول و موزوں ترجیحات منتخب کرنا سیکھئے۔

Step 1: **Learn about diabetes.**

Diabetes means that your blood glucose (blood sugar) is too high. Here are the main types of diabetes.

Type 1 diabetes—the body does not make insulin. Insulin helps the body use glucose from food for energy. People with type 1 need to take insulin every day.

Type 2 diabetes—the body does not make or use insulin well. People with type 2 often need to take pills or insulin. Type 2 is the most common form of diabetes.

Gestational (jes-TAY-shon-al) diabetes mellitus (GDM)—occurs when a woman is pregnant. It raises her risk of getting another type of diabetes, mostly type 2, for the rest of her life. It also raises her child's risk of being overweight and getting diabetes.

قدم 1:

ذیابیطس کے متعلق جانئے۔

ذیابیطس کا مطلب آپ کے خون میں گلوکوز (شکر) کی بہت زیادہ مقدار کا موجود ہونا ہے۔ ذیابیطس کی اہم اقسام یہاں درج ذیل ہیں۔

قسم 1 ذیابیطس—جسم میں انسولین بننا رک جاتی ہے۔ انسولین غذا سے گلوکوز اور اس سے توانائی کے حصول میں جسم کی مدد کرتی ہے۔ ذیابیطس قسم 1 میں مبتلا لوگوں کو روزانہ انسولین لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

قسم 2 ذیابیطس—جسم اچھی طرح انسولین بنا یا استعمال نہیں کرپاتا۔ قسم 2 میں مبتلا لوگوں کو اکثر گولیاں یا انسولین لینے کی ضرورت پڑتی ہے۔ قسم 2 ذیابیطس کی سب سے عام قسم ہے۔

زچگی کے دوران ذیابیطس (jes-TAY-shon-al) یا ڈائیبیٹیز میلٹس (GDM)— اس وقت واقع ہوتی ہے جب کوئی عورت حمل سے ہو۔ اس کے باعث بقیہ تمام زندگی کیلئے اس کے دیگر اقسام کی ذیابیطس، عموماً ٹائپ 2، میں مبتلا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ یہ اس کے بچے کے زیادہ فربہ ہونے اور ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے امکانات بھی بڑھا دیتا ہے۔

Diabetes is serious.

You may have heard people say they have “a touch of diabetes” or that their “sugar is a little high.” These words suggest that diabetes is not a serious disease. That is not correct. Diabetes is serious, but you can manage it!

All people with diabetes need to make healthy food choices, stay at a healthy weight, and be active every day.



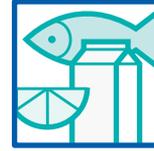
Taking good care of yourself and your diabetes can help you feel better and avoid health problems caused by diabetes such as:

- heart attack and stroke
- eye problems that can lead to trouble seeing or going blind
- nerve damage that can cause your hands and feet to hurt, tingle, or feel numb. Some people may even lose a foot or a leg
- kidney problems that can cause your kidneys to stop working
- gum disease and loss of teeth

ذیابیطس شدید بیماری ہوتی ہے۔

آپ نے لوگوں کو اکثر کہتے سنا ہوگا کہ انہیں "معمولی سی ذیابیطس ہے" یا ان کی "شوگر تھوڑی زیادہ ہوگئی ہے۔" ان الفاظ سے ایسا لگتا ہے کہ ذیابیطس کوئی شدید نوعیت کی بیماری نہیں ہے۔ یہ بات درست نہیں ہے۔ ذیابیطس ایک شدید بیماری ہے، لیکن آپ اسے کنٹرول میں رکھ سکتے ہیں!

ذیابیطس میں مبتلا تمام لوگوں کو صحت مند غذائی ترجیحات اپنانے، اپنے وزن کو مناسب رکھنے، اور روزانہ فعال (ایکٹو) رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

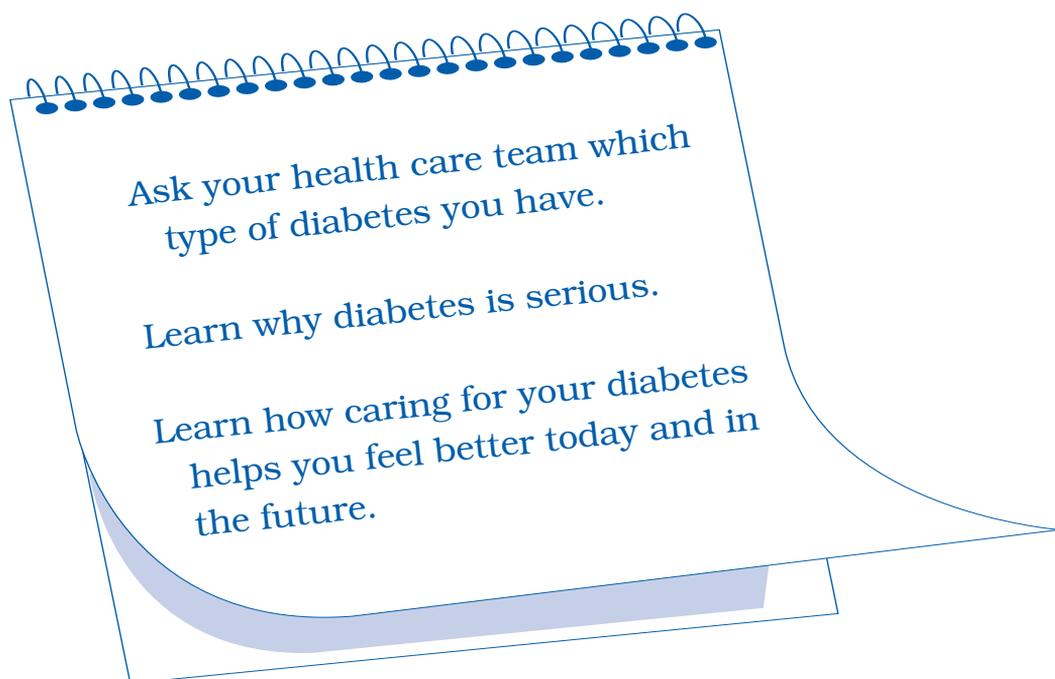


اپنی صحت اور ذیابیطس کی بہتر طور سے نگہداشت کرنا، آپ کے صحت مند رہنے اور ذیابیطس کے باعث پیدا ہونے والی درج ذیل طبی پیچیدگیوں سے بچنے میں مددگار ہو سکتا ہے:

- دل کا دورہ اور فالج
- آنکھوں کے مسائل، جو بینائی میں خرابی یا بینائی سے محرومی کا باعث بن سکتے ہیں
- اعصابی بگاڑ جس کے باعث آپ کے ہاتھ اور پیروں کو نقصان پہنچ سکتا ہے، ان میں سنسناٹ ہوسکتی ہے، یا وہ سن ہو سکتے ہیں۔ بعض لوگ اپنے پیر یا ٹانگ سے محروم بھی ہو سکتے ہیں
- گردے کی تکالیف جو آپ کے گردے کے افعال کو بند کرنے کا باعث ہو سکتی ہیں
- مسوڑھوں کی بیماری اور دانتوں سے محرومی

When your blood glucose is close to normal you are likely to:

- have more energy
- be less tired and thirsty and urinate less often
- heal better and have fewer skin or bladder infections
- have fewer problems with your eyesight, skin, feet, and gums



جب آپ کے خون میں گلوکوز (شکر) معمول کے مطابق ہو تو زیادہ امکان یہ ہے کہ آپ کو:

- زیادہ توانائی کا احساس ہو
- تکان اور پیاس کا احساس اور پیشاب کی حاجت، اکثر کم ہو
- بحالی صحت جلد ہو اور جلد یا مٹانے کے انفیکشن بہت کم ہوں
- بینائی، جلد، پیروں، اور مسوڑھوں کے امراض بہت کم ہوں

اپنی طبی نگہداشت کی ٹیم سے دریافت کیجئے کہ
آپ کو کون سی قسم کی ذیابیطس ہے۔

معلوم کیجئے کہ ذیابیطس کیوں شدید ہوتی ہے۔

سیکھئے کہ آپ کی ذیابیطس کیلئے کس طرح کی
نگہداشت آپ کو، آج اور آئندہ، بہتر محسوس کرنے
میں مددگار ہوسکتی ہے۔

Step 2: Know your diabetes ABCs.

Talk to your health care team about how to manage your A1C, Blood pressure, and Cholesterol. This can help lower your chances of having a heart attack, stroke, or other diabetes problem. Here's what the ABCs of diabetes stand for:

A for the A1C test (A-one-C).



It shows you what your blood glucose has been over the last three months. The A1C goal for many people is below 7.

High blood glucose levels can harm your heart and blood vessels, kidneys, feet, and eyes.

B for Blood pressure.



The goal for most people with diabetes is below 130/80.

High blood pressure makes your heart work too hard. It can cause heart attack, stroke, and kidney disease.

C for Cholesterol.



The LDL goal for people with diabetes is below 100.
The HDL goal for men is greater than 40.
The HDL goal for women is greater than 50.

LDL or “bad” cholesterol can build up and clog your blood vessels. It can cause a heart attack or a stroke. HDL or “good” cholesterol helps remove cholesterol from your blood vessels.

قدم 2:

اپنی ذیابیطس کے بنیادی نکات (ABCs) کو سمجھئے۔

اپنی طبی نگہداشت کی ٹیم سے بات کیجئے کہ آپ اپنے A1C، بلڈ پریشر (فشار خون)، اور کولیسٹرول کو کس طرح مناسب درجہ پر دیکھ بھال کرسکتے ہیں۔ اس کے باعث آپ کو دل کا دورہ پڑنے، یا ذیابیطس کے دیگر مسائل میں مبتلا ہونے کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔ ذیابیطس کی ABC کا مطلب مندرجہ ذیل ہے:

A کا مطلب ہے A1C معائنہ (اے - ون - سی)۔

یہ ظاہر کرتا ہے کہ گزشتہ تین مہینوں میں آپ کے خون کا گلوکوز کیا رہا ہے۔ بہت سارے لوگوں کے لئے A1C ہدف 7 سے نیچے ہے، اپنی طبی نگہداشتی ٹیم سے آپ کیلئے مناسب A1C ہدف کے بارے میں دریافت کیجئے۔



خون میں گلوکوز کی زیادہ مقدار آپ کے دل اور خون کی نسوں، گردوں، پیر، اور آنکھوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

B کا مطلب ہے بلڈ پریشر۔

ذیابیطس میں مبتلا زیادہ تر لوگوں کا ہدف 130/80 سے نیچے ہے۔



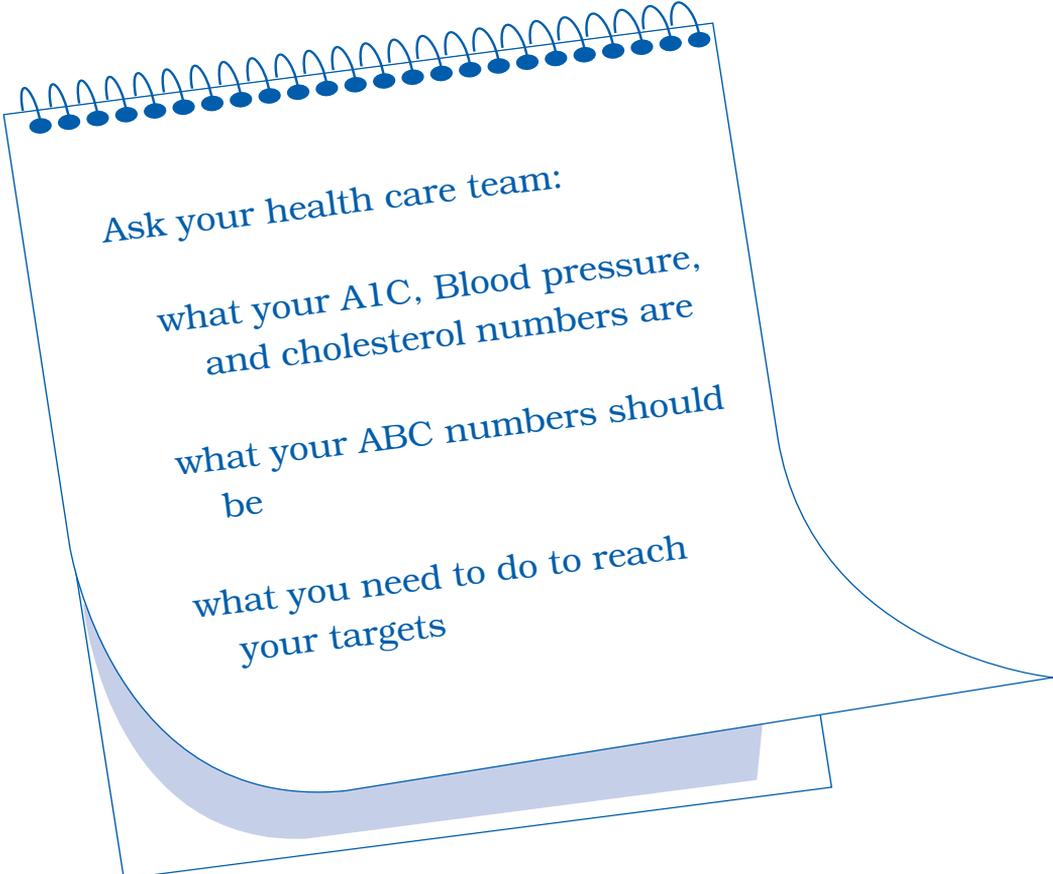
خون کا زیادہ دباؤ (بلڈ پریشر) دل کو زیادہ کام کرنے پر مجبور کردیتا ہے۔ یہ دل کے دورے، فالج کا حملہ اور گردے کی بیماری کا سبب بن سکتا ہے۔

C کا مطلب ہے کولیسٹرول۔

ذیابیطس میں مبتلا لوگوں کے لئے LDL ہدف 100 سے نیچے ہے۔
مردوں کے لئے HDL ہدف 40 سے زیادہ ہے۔
خواتین کے لئے HDL ہدف 50 سے زیادہ ہے۔



LDL یا "برا" کولیسٹرول جمع کرآپ کے خون کی نسوں کو بند کرسکتا ہے۔ یہ دل کے دورے یا فالج کے حملہ کا سبب بن سکتا ہے۔ HDL یا "اچھا" کولیسٹرول آپ کے خون کی نسوں سے کولیسٹرول زائل کرنے میں معاون ہوتا ہے۔



Ask your health care team:

what your A1C, Blood pressure,
and cholesterol numbers are

what your ABC numbers should
be

what you need to do to reach
your targets

اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم (طبی نگہداشتی ٹیم) سے
دریافت کیجئے:

آپ کے A1C، بلڈ پریشر (خون کا دباؤ)، اور
کولیسٹرول کے اعداد (درجے) کیا ہیں

آپ کے ABC اعداد (درجے) کیا ہونا چاہئیں

آپ کو اپنے ہدف تک پہنچنے کے لئے کیا
کرنا چاہئے

Step 3: Manage your diabetes.



Many people avoid the long-term problems of diabetes by taking good care of themselves. Work with your health care team to reach your ABC goals. Use this self-care plan.

- **Use your diabetes food plan.** If you do not have one, ask your health care team for one.
 - Eat healthy foods such as fruits and vegetables, fish, lean meats, chicken or turkey without the skin, dry peas or beans, whole grains, and low-fat or skim milk and cheese.
 - Keep fish and lean meat and poultry portions to about 3 ounces (or the size of a pack of cards). Bake, broil, or grill it.
 - Eat foods that have less fat and salt.
 - Eat foods with more fiber such as whole-grain cereals, breads, crackers, rice, or pasta.



قدم 3:

اپنی ذیابیطس کی مناسب دیکھ بہال کیجئے

بہت سے لوگ اپنی اچھی نگہداشت کر کے ذیابیطس کے طویل-مدتی مسائل سے بچ جاتے ہیں۔ اپنے ABC ہدف تک پہنچنے کے لئے اپنی طبی نگہداشت کی ٹیم کے ساتھ تعاون کیجئے۔ اپنے سیلف-کیئر (ذاتی-نگہداشت) کے منصوبے پر عمل کیجئے۔

- اپنی ذیابیطس کے غذائی منصوبے کو استعمال کیجئے۔ اگر آپ کے پاس ایسا کوئی منصوبہ نہیں ہے تو، اس کے لئے اپنی طبی نگہداشت کی ٹیم سے مدد حاصل کیجئے۔

- صحت مند غذا کھائیں جیسے کہ پھل اور سبزیاں، مچھلی، بغیر چربی والا گوشت، مرغ یا ٹرکی بغیر جلد کے، خشک مٹریا پھلی، ثابت اناج، اور کم روغنی یا ملائی اتارا ہوا دودھ یا پنیر۔

- مچھلی اور بغیر چربی والے گوشت اور پولٹری کا تقریباً 3 اونس (یا تاش کے پیک کے حجم کے برابر) استعمال کیجئے۔ اسے بھون لیں، تل لیں، یا اسے سیخ پر کباب کر لیں۔

- ایسی غذا استعمال کیجئے جن میں کم چربی اور کم نمک ہو۔

- زیادہ ریشہ والی غذا استعمال کیجئے جیسے کہ ثابت اناج والا سیریل، بریڈ، خستہ بسکٹ، چاول، یا پاستا۔

- **Get 30 to 60 minutes of physical activity on most days of the week.**

Brisk walking is a great way to move more.



- **Stay at a healthy weight** by making healthy food choices and moving more.

- **Ask for help if you feel down.** A mental health counselor, support group, member of the clergy, friend, or family member will listen to your concerns and help you feel better.

- **Learn to cope with stress.** Stress can raise your blood glucose. While it is hard to remove stress from your life, you can learn to handle it.

- **Stop smoking.** Ask for help to quit.



- **Take medicines even when you feel good.** Ask your doctor if you need aspirin to prevent a heart attack or stroke. Tell your doctor if you cannot afford your medicine or if you have any side effects.



- ہفتے کے زیادہ تر ایام میں 30 سے 60 منٹ تک ورزش کیجئے۔ تیز چلنا، زیادہ متحرک رہنے کا اچھا طریقہ ہے۔

- صحت مند غذائی ترجیحات اختیار کر کے اور زیادہ چہل قدمی یا ورزش کے ذریعے اپنا وزن صحت مند سطح پر برقرار رکھیئے۔

- اگر آپ گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں تو مدد کیلئے کہیں۔ دماغی صحت کا مشیر، معاون گروپ، مذہبی رہنما، دوست، یا اہل خانہ میں سے کوئی شخص آپ کی تشویش کو سنے گا اور آپ کی صحت مندی کیلئے آپ کی مدد کرے گا۔

- ذہنی تناؤ کا مقابلہ کرنا سیکھیں۔ ذہنی تناؤ آپ کے خون کے گلوکوز کو زیادہ کر سکتا ہے۔ اگرچہ زندگی سے تناؤ دور کرنا دشوار ہے، لیکن آپ اس سے نمٹنا سیکھ سکتے ہیں۔

- تمباکو نوشی بند کیجئے۔ اسے ترک کرنے کیلئے مدد حاصل کیجئے۔



- اس وقت بھی دوا استعمال کرتے رہئے جن دنوں جب کہ آپ بہتر محسوس کر رہے ہوں۔ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لیجیئے کہ کیا آپ کو دل کے دورے یا فالج کے حملہ سے بچنے کیلئے اسپرین لینے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ دوا کا خرچ نہیں اٹھا سکتے یا اگر آپ کسی منفی اثرات میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیے۔

- **Check your feet every day** for cuts, blisters, red spots, and swelling. Call your health care team right away about any sores that won't go away.
- **Brush your teeth and floss every day** to avoid problems with your mouth, teeth, or gums.
- **Check your blood glucose.** You may want to test it one or more times a day.
- **Check your blood pressure.** If your doctor advises.
- **Report any changes in your eyesight** to your doctor.



Talk to your health care team about your blood glucose targets. Ask how and when to test your blood glucose and how to use the results to manage your diabetes.

Use this plan as a guide to your self-care.

Discuss how your self-care plan is working for you each time you visit your health care team

• روزانہ اپنے پیروں کا معائنہ کیجئے کہ ان میں کٹ یا زخم، چھالہ، آبلہ یا سوجن تو نہیں ہے۔ کسی بھی چوٹ یا سوجن جو کہ مندمل نہ ہو رسی ہو، کے لئے اپنی طبی نگہداشت کی ٹیم کو کال کیجئے۔

• منہ، دانت، یا مسوڑھے کے مسائل سے بچنے کے لئے اپنے دانتوں میں روزانہ برش اور ریشمی دھاگہ سے خلال کیجئے۔



• اپنے خون کے گلوکوز کا معائنہ کیجئے۔ آپ کو روزانہ ایک یا متعدد بار اس کا معائنہ کرنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

• اگر آپ کا ڈاکٹر مشورہ دے تو اپنے خون کے دباؤ (بلڈ پریشر) کا معائنہ کیجئے۔

• اپنی بینائی میں کسی بھی تبدیلی واقع ہونے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر کو اطلاع دیجیئے۔

اپنے خون کے گلوکوز کے ہدف کے بارے میں اپنی طبی نگہداشت کی ٹیم سے بات کیجئے۔ دریافت کیجئے کہ خون کے گلوکوز کا کب اور کس طرح معائنہ کیا جائے اور ذیابیطس پر قابو پانے کے لئے نتائج کا کس طرح استعمال کیا جائے۔

اس منصوبے کو اپنی ذاتی نگہداشت کے لئے بطور رہنما استعمال کیجئے۔

ہر دفعہ جب آپ اپنی طبی نگہداشت کی ٹیم سے ملیں تو اس سلسلے میں گفتگو کیجئے کہ آپ کی ذاتی نگہداشت کا منصوبہ کس طرح آپ کے لئے کام کر رہا ہے

Step 4:

Get routine care to avoid problems.

See your health care team at least twice a year to find and treat problems early. Discuss what steps you can take to reach your goals.

At each visit get a:

- blood pressure check
- foot check
- weight check
- review of your self-care plan shown in Step 3



Two times each year get an:

- A1C test—It may be checked more often if it is over 7

Once each year get a:

- cholesterol test
- triglyceride (try-GLISS-er-ide) test- a type of blood fat
- complete foot exam
- dental exam to check teeth and gums—tell your dentist you have diabetes
- dilated eye exam to check for eye problems
- flu shot
- urine and a blood test to check for kidney problems

At least once get a:

- pneumonia (nu-mo-nya) shot

قدم 4:

پیچدگیوں سے بچنے کیلئے معمول کی نگہداشت برقرار رکھیئے۔

مسائل کو جاننے اور ان کا قبل از وقت علاج کرنے کے لئے سال میں کم از کم دو بار اپنی طبی نگہداشت کی ٹیم سے ملاقات کیجئے۔ اس سلسلے میں گفتگو کیجئے کہ آپ اپنے ہدف تک پہنچنے کے لئے کیا اقدامات کر سکتے ہیں۔



ہر ملاقات پر درج ذیل نگہداشت حاصل کیجئے:

- خون کے دباؤ کا معائنہ
- پیر کا معائنہ
- وزن کا معائنہ
- آپ کی ذاتی نگہداشت کے پلان کا جائزہ جسے مرحلہ 3 میں دکھایا گیا ہے

ہر سال دو بار حاصل کیجئے:

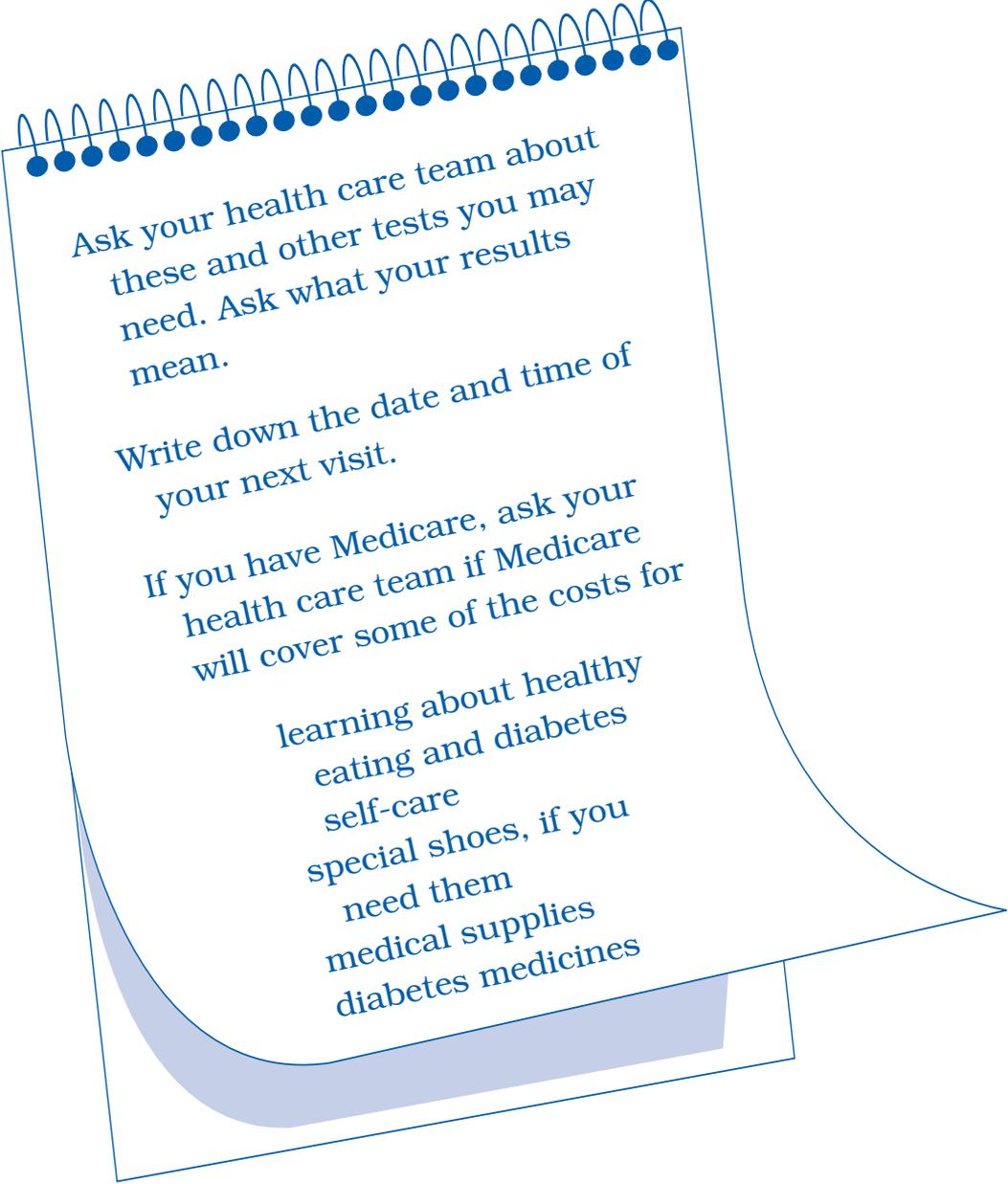
- AIC معائنہ—اگر یہ 7 سے اوپر ہے تو اسے کئی بار چیک کرایا جاسکتا ہے

ہر سال ایک بار حاصل کیجئے:

- کولیسٹرول کا معائنہ
- ٹرائی گلیسرائیڈ (try-GLISS-er-ide) کا معائنہ - ایک قسم کی خون کی چربی
- پاؤں کا مکمل معائنہ
- دانتوں اور مسوڑھوں کے معائنے کے لئے دانتوں کا معائنہ—اپنے معالج دندان کو بتائیے کہ آپ ذیابیطس میں مبتلا ہیں
- آنکھوں کے مسائل کو چیک کرنے کے لئے آنکھوں کا مفصل معائنہ
- فلو کا ٹیکہ
- گردے کے مسائل کو چیک کرنے کے لئے پیشاب اور خون کا معائنہ

کم سے کم ایک بار لیں:

- نمونیا (nu-mo-nya) کا ٹیکہ



Ask your health care team about these and other tests you may need. Ask what your results mean.

Write down the date and time of your next visit.

If you have Medicare, ask your health care team if Medicare will cover some of the costs for

learning about healthy eating and diabetes self-care
special shoes, if you need them
medical supplies
diabetes medicines

اپنی طبی نگہداشت کی ٹیم سے ان جانچوں اور ان دیگر جانچوں کے بارے میں دریافت کیجئے جن کی آپ کو ضرورت پڑسکتی ہے۔ دریافت کیجئے کہ آپ کی جانچوں کے نتائج کا کیا مطلب ہے۔

اپنی آئندہ ملاقات کی تاریخ اور وقت کو لکھ لیجیئے۔

اگر آپ کے پاس میڈی کیئر (Medicare) ہے تو، اپنی طبی نگہداشت کی ٹیم سے دریافت کیجئے کہ کیا میڈی کیئر مندرجہ ذیل کے اخراجات ادا کرے گی:

صحت بخش غذا اور ذیابیطس کیلئے ذاتی نگہداشت کے بارے میں معلومات مخصوص جوتے، اگر آپ کو ان کی ضرورت ہو
طبی اشیاء
ذیابیطس کی ادویات

Where to get help:

National Diabetes Education Program

1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)

www.YourDiabetesInfo.org

National Diabetes Education Program: Diabetes Healthsense

An online library of resources for living well.

www.YourDiabetesInfo.org/Healthsense

American Association of Diabetes Educators

1-800-338-3633

www.diabeteseducator.org

American Diabetes Association

1-800-DIABETES (800-342-2383)

www.diabetes.org

American Dietetic Association

1-800-877-0877

www.eatright.org

American Heart Association

800-AHA-USA1 (800-242-8721)

www.americanheart.org

Centers for Disease Control and Prevention

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

www.cdc.gov/diabetes

Centers for Medicare & Medicaid Services

1-800-MEDICARE or (800-633-4227)

www.medicare.gov/health/diabetes.asp

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

National Diabetes Information Clearinghouse

1-800-860-8747

www.niddk.nih.gov

مدد کہاں سے حاصل کی جائے:

نیشنل ڈائیبیٹیز ایجوکیشن پروگرام
(National Diabetes Education Program)
1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)
www.YourDiabetesInfo.org

امریکن ایسوسی ایشن آف ڈائیبیٹیز ایجوکیٹرز
(American Association of Diabetes Educators)
1-800-338-3633
www.diabeteseducator.org

امریکن ڈائیبیٹیز ایسوسی ایشن
(American Diabetes Association)
1-800-DIABETES (800-342-2383)
www.diabetes.org

امریکن ڈائیتیک ایسوسی ایشن
(American Dietetic Association)
1-800-877-0877
www.eatright.org

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن
(American Heart Association)
800-AHA-USA1 (800-242-8721)
www.americanheart.org

سینٹرز فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن
(Centers for Disease Control and Prevention)
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
www.cdc.gov/diabetes

سینٹرز فار میڈی کیئر اینڈ میڈیکل سروسز
(Centers for Medicare & Medicaid Services)
1-800-MEDICARE یا (800-633-4227)
www.medicare.gov/health/diabetes.asp

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ڈائیبیٹیز اینڈ ڈائجسٹیو اینڈ کڈنی ڈیزیزز
(National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases)
نیشنل ڈائیبیٹیز انفارمیشن کلیئرنگ ہاؤس
(National Diabetes Information Clearinghouse)
1-800-860-8747
www.niddk.nih.gov

The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) is jointly sponsored by the **National Institutes of Health (NIH)** and the **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)** with the support of more than 200 partner organizations.

یو ایس ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ ہیومن سروسز نیشنل ڈائیبیٹیز ایجوکیشن پروگرام (NDEP) کی 200 سے زیادہ حلیف تنظیموں کے تعاون سے مشترکہ طور پر نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ اور سینٹرز فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن (CDC) کے ذریعہ مالی کفالت کی جاتی ہے۔

Reviewed by Martha Funnell, MS, RN, CDE
Michigan Diabetes Research and Training Center
Gulzar H. Shah, MStat, MS, PhD
National Association of County and City Health Officials (NACCHO)

تجزیہ نگار مارتھا فونیل، ایم ایس، آر این، سی ڈی ای
مشی گن ڈائیبیٹیز ریسرچ اینڈ ٹریننگ سینٹر
ڈاکٹر گلزار ایچ شاہ، ایم سٹیٹ، ایم ایس، پی ایچ ڈی
نیشنل ایسوسی ایشن آف کاؤنٹی اینڈ سٹی ہیلتھ آفیشلز (NACCHO)

Urdu translation provided by the Centers for Disease Control and Prevention Multilingual Services

Urdu translation reviewed by Mansoor A. Baloch, PhD, National Center for Environmental Health (NCEH), Centers for Disease Control & Prevention

اردو ترجمہ سینٹرز فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن ملٹی لنگول سروسز نے مہیا کیا
اردو ترجمہ، نظر ثانی ڈاکٹر منصور اے بلوچ پی ایچ ڈی، نیشنل سنٹر فار انوائرنمنٹل ہیلتھ (NCEH)،
سینٹرز فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن

NIH Publication No. NDEP-67UR • June 2011