

Table of Contents

SR. No	Language	Page no.
1.	English	2
2.	Arabic	4
3.	Bengali	6
4.	Chinese	9
5.	French	11
6.	German	14
7.	Gujarati	17
8.	Hebrew	20
9.	Hindi	22
10.	Italian	24
11.	Kurdish	27
12.	Polish	30
13.	Portuguese	33
14.	Punjabi	36
15.	Russian	39
16.	Somali	42
17.	Spanish	45
18.	Tamil	48
19.	Telugu	51
20.	Urdu	54

DIABETES EVENT

REPORT OF VMC PPG EVENT

Topic: DIABETES

Time and place: 6.00 Thursday 4 October 2018, Group Room VMC

Speakers: Dr Ash Thakore, GP Partner VMC and clinical lead for patients with diabetes
Phayza Fudalla, head of Community Programmes, based at the Abbey Centre, Great Smith Street.

Dr Thakore opened the meeting by explaining that diabetes is a disease of insulin, a hormone produced by the pancreas that breaks down what we eat and moves glucose (sugar) out of the bloodstream and into our cells to produce energy. There are two types of diabetes; Type 1 (rare) where the body's immune system attacks the cells that make insulin, and Type 2 (common). If you have Type 2 diabetes your insulin system fails and glucose builds up in your blood causing elevated blood sugar levels with serious long-term complications: blindness, kidney disease, heart disease, stroke and possibly amputations. All these outcomes are preventable if you take control of your lifestyle and develop good habits early enough. Some patients pre-empt problems at the pre-diabetes stage, which is good, others wait until hit by a crisis before changing their lifestyle.

Signs and symptoms

The pre-diabetes symptoms caused by raised blood sugar levels are difficult to diagnose because they tend to be general: often feeling tired and thirsty, urinating frequently, unexplained weight loss, blurred vision, slow healing cuts and wounds etc. However, the simple HbA1c blood test shows the amount of sugar that is sticking to your red blood cells, and if the levels are too high you will be given a target level to aim for with the help of medication and, most importantly, by changing your lifestyle in three major areas.

1. eat well (avoiding too many carbohydrates and sugary food and drink)
2. move more (get into the habit of taking more exercise every day)
3. lose weight (eat less and be more disciplined about your daily calorie intake)

If you can lose 5 – 10% of your body weight it will halve your risk of developing diabetes by 50%.

Remember, the longer your HbA1c level is too high, the more damage to your sugar-coated blood cells and the more likely you are to develop long-term complications.

Patients at risk

It is a fact that diabetes is five times more likely in South Asian, Black African and AfricanCaribbean ethnic groups than in people of European descent. One in two will develop Type2 diabetes by the age of 80.

Obesity is a major cause of diabetes – although skinny people are also at risk.

Hypertension does not necessarily cause diabetes, but it increases the risk. 80% of people with Type 2 diabetes have high blood pressure.

VMC's long term support

Phayza Fudalla explained that she is based at the Abbey Centre working with Arabic speakers and Bangladeshis in SW1 and the others in the local community to improve their quality of life, through a programme of health and social activities. She is also a health advisor at VMC's diabetic clinic. She runs a Health Care (HCA) clinic for lifestyle intervention and follow up. Phayza's contact number is: 020 7227 0647.

VMC's DIABETIC CLINIC

Dedicated clinics are held on Friday mornings and are run by Dr Thakore with two nurses trained in looking after patients with diabetes, Phayza and a psychologist. Patients can make appointments via reception and will be given a form for fasting blood tests which should be done about a week before the appointment date. They can also have a full diabetic health check; specialist podiatry care, dietician advice and eye screening can also be arranged. We are a research hub working in conjunction with Imperial College.

Questions and Answers

Q What is the ideal target level for your blood sugar?

A If you have a blood sugar level of 7 or more on two occasions then you are diabetic. Ideally it should be less than 6.

Q Can you train yourself off sugar?

A Research shows that sugar is addictive. Your body doesn't need glucose from processed food and sugary soft drinks. Complex carbohydrates that take a long time to digest are better for you – pulses, lentils, whole grains, vegetables.

The BDMA raises awareness of diabetes and potential complications within the Black and Minority Ethnic (BME) communities. It offers diabetes focused expert patient training for the management of the chronic condition. Healthy living initiatives, diet and physical activities, drop-in and advice services. This maybe a useful resource for some. Their details are:

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

Arabic Translation:

فعالية داء السكري

VMC PPG تقرير فعالية

الموضوع: داء السكري

VMC الزمان والمكان: الساعة 6:00، الخميس 4 أكتوبر 2018، قاعة المجموعات

والمسؤول السريري عن مرضى السكري VMC المتحدثون: الدكتور آش تاكور، طبيب عام شريك في

فايزة فضالة، رئيسة البرامج المجتمعية، ومقرها في مركز أبي، شارع جريت سميث

افتتح الدكتور تاكور الاجتماع بشرح أن داء السكري هو مرض يصيب الأنسولين، وهو هرمون يُنتجه البنكرياس، ويُحلل ما نأكله، وينقل الجلوكوز (السكر) من مجرى الدم إلى خلايانا لإنتاج الطاقة. هناك نوعان من داء السكري: النوع الأول (نادر) حيث يُهاجم الجهاز المناعي في الجسم الخلايا التي تُنتج الأنسولين، والنوع الثاني (شائع). إذا كنت مصابًا بداء السكري من النوع الثاني، يفشل نظام الأنسولين لديك ويتراكم الجلوكوز في دمك، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، ويؤدي إلى مضاعفات خطيرة طويلة الأمد: العمى، وأمراض الكلى، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، وربما البتر. يمكن تجنب جميع هذه النتائج إذا تحكمت في نمط حياتك واتبعت عادات صحية في وقت مبكر. يستبق بعض المرضى حدوث المشاكل في مرحلة ما قبل السكري، وهو أمر جيد، بينما ينتظر آخرون حتى يصابوا بأزمة قبل تغيير نمط حياتهم.

العلامات والأعراض

يصعب تشخيص أعراض ما قبل السكري الناتجة عن ارتفاع مستويات السكر في الدم، لأنها تميل إلى أن تكون عامة: الشعور بالتعب والعطش في كثير من الأحيان، والتبول المتكرر، وفقدان الوزن غير المبرر، وعدم وضوح الرؤية، وبطء التئام الجروح، كمية السكر الملتصقة بخلايا الدم الحمراء، وإذا كانت المستويات HbA1c وما إلى ذلك. ومع ذلك، يُظهر اختبار الدم البسيط مرتفعة جدًا، فسيتم تحديد مستوى مستهدف لك بمساعدة الأدوية، والأهم من ذلك، من خلال تغيير نمط حياتك في ثلاثة مجالات رئيسية.

(١). تناول طعامًا صحيًا (تجنب الإفراط في تناول الكربوهيدرات والأطعمة والمشروبات السكرية).

(٢). مارس المزيد من الحركة (ابدأ بممارسة المزيد من التمارين الرياضية يوميًا).

(٣). إنقاص الوزن (تناول كميات أقل من الطعام وكن أكثر انضباطًا في استهلاكك اليومي من السعرات الحرارية).

٪ إذا تمكنت من فقدان ٥-١٠٪ من وزن جسمك، فسيقل ذلك من خطر إصابتك بمرض السكري إلى النصف بنسبة ٥٠٪.

زاد الضرر الذي يلحق بخلايا الدم المُغطاة بالسكر، وزاد (HbA1c) تذكر، كلما طالت مدة ارتفاع مستوى الهيموغلوبين السكري. احتمال إصابتك بمضاعفات طويلة الأمد.

المرضى المعرضون للخطر

من المعروف أن احتمالية الإصابة بمرض السكري أعلى بخمس مرات لدى المجموعات العرقية من جنوب آسيا، والأفارقة السود، والكاريبين الأفريقيين مقارنةً بالأشخاص من أصل أوروبي. سيصاب واحد من كل اثنين بمرض السكري من النوع الثاني بحلول سن الثمانين.

السمنة سبب رئيسي لمرض السكري - مع أن الأشخاص النحيفين معرضون أيضًا للخطر.

ارتفاع ضغط الدم لا يُسبب بالضرورة مرض السكري، ولكنه يزيد من خطر الإصابة به. يعاني 80% من مرضى السكري من النوع الثاني من ارتفاع ضغط الدم.

طويل الأمد VMC دعم

وغيرهم من سكان المجتمع SW1 أوضحت فائزة فضالة أنها تعمل في مركز أبي مع الناطقين باللغة العربية والبنغلاديشيين في لمرضى VMC المحلي لتحسين جودة حياتهم، من خلال برنامج أنشطة صحية واجتماعية. وهي أيضًا مستشارة صحية في عيادة للتدخل في نمط الحياة والمتابعة. رقم فائزة للتواصل هو: 02072270647 (HCA) السكري. وتدير عيادة رعاية صحية

لمرضى السكري VMC عيادة

تُعد العيادات المخصصة صباح كل جمعة، ويديرها الدكتور ثاكور، برفقة ممرضتين مدربتين على رعاية مرضى السكري، وفائزاً، وأخصائية نفسية. يمكن للمرضى حجز المواعيد عبر مكتب الاستقبال، وسيحصلون على نموذج لإجراء فحوصات الدم الصائمة، والتي يجب إجراؤها قبل أسبوع تقريباً من تاريخ الموعد. يمكنهم أيضاً إجراء فحص صحي شامل لمرضى السكري؛ كما يمكن ترتيب رعاية متخصصة في طب الأقدام، ونصائح من أخصائي تغذية، وفحص للعين. نحن مركز أبحاث يعمل بالتعاون مع كلية إمبريال كوليدج

أسئلة وأجوبة

س: ما هو المستوى الأمثل لسكر الدم؟

ج: إذا كان مستوى سكر الدم لديك 7 أو أكثر في مناسبتين، فأنت مصاب بالسكري

الأفضل أن يكون أقل من 6

س: هل يمكنك تدريب نفسك على التوقف عن تناول السكر؟

ج: تُظهر الأبحاث أن السكر يُسبب الإدمان. لا يحتاج جسمك إلى الجلوكوز من الأطعمة المصنعة والمشروبات الغازية السكرية. الكربوهيدرات المعقدة التي تستغرق وقتاً طويلاً للهضم هي الأفضل لك - البقوليات والعدس والحبوب الكاملة والخضراوات

(BME) على زيادة الوعي بمرض السكري ومضاعفاته المحتملة لدى مجتمعات السود والأقليات العرقية BDMA تعمل جمعية وتقدم تدريباً متخصصاً يركز على مرضى السكري لإدارة هذه الحالة المزمنة. وتشمل مبادرات الحياة الصحية، والنظام الغذائي والأنشطة البدنية، وخدمات الزيارات والنصائح. قد يكون هذا مورداً مفيداً للبعض. تفاصيله هي:

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

Bengali Translation:

ডায়াবেটিস ইভেন্ট

ভিএমসি পিপিজি ইভেন্টের প্রতিবেদন

বিষয়: ডায়াবেটিস

সময় এবং স্থান: ৬.০০ বৃহস্পতিবার ৪ অক্টোবর ২০১৮, গ্রুপ রুম ভিএমসি

বক্তা: ডাঃ অ্যাশ ঠাকোর, জিপি পার্টনার ভিএমসি এবং ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য ক্লিনিকাল লিড ফাইজা ফুদালা, গ্রেট স্মিথের অ্যাংবে সেন্টারে অবস্থিত কমিউনিটি প্রোগ্রামের প্রধান স্ট্রিট।

ডাঃ ঠাকোর সভার সূচনা করেন ব্যাখ্যা করে যে ডায়াবেটিস হল ইনসুলিনের একটি রোগ, অগ্ন্যাশয় দ্বারা উৎপাদিত একটি হরমোন যা আমরা যা খাই তা ভেঙে ফেলে এবং গ্লুকোজ (চিনি) রক্তপ্রবাহ থেকে বের করে আমাদের কোষে শক্তি উৎপাদনের জন্য স্থানান্তর করে। দুই ধরনের ডায়াবেটিস রয়েছে: টাইপ ১ (বিরল) যেখানে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা ইনসুলিন তৈরিকারী কোষগুলিকে আক্রমণ করে, এবং টাইপ ২ (সাধারণ)। যদি আপনার টাইপ ২ ডায়াবেটিস থাকে, তাহলে আপনার ইনসুলিন সিস্টেম ব্যর্থ হয় এবং রক্তে গ্লুকোজ জমা হতে থাকে যার ফলে রক্তে শর্করার মাত্রা বেড়ে যায় এবং দীর্ঘমেয়াদী জটিলতা দেখা দেয়: অন্ধত্ব, কিডনি রোগ, হৃদরোগ, স্ট্রোক এবং সম্ভবত অঙ্গচ্ছেদ। এই সমস্ত ফলাফল প্রতিরোধ করা সম্ভব যদি আপনি আপনার জীবনযাত্রার নিয়ন্ত্রণ নেন এবং আগে থেকেই ভালো অভ্যাস গড়ে তোলেন। কিছু রোগী ডায়াবেটিস-পূর্ব পর্যায়ে সমস্যাগুলি আগে থেকেই শুরু করে দেন, যা ভালো, অন্যরা তাদের জীবনধারা পরিবর্তন করার আগে সংকটে না পৌঁছানো পর্যন্ত অপেক্ষা করেন।

লক্ষণ ও উপসর্গ

রক্তে শর্করার মাত্রা বৃদ্ধির ফলে সৃষ্ট ডায়াবেটিস-পূর্ব লক্ষণগুলি নির্ণয় করা কঠিন কারণ এগুলি সাধারণ: প্রায়শই ক্লান্ত এবং তৃষ্ণার্ত বোধ করা, ঘন ঘন প্রস্রাব করা, অব্যক্ত ওজন হ্রাস, ব্যাপসা দৃষ্টি, ধীরে ধীরে কাটা এবং ক্ষত নিরাময় ইত্যাদি। তবে, সরল HbA1c রক্ত পরীক্ষা আপনার লোহিত রক্তকণিকায় লেগে থাকা চিনির পরিমাণ দেখায়, এবং যদি মাত্রা খুব বেশি হয় তবে আপনাকে ঔষধের সাহায্যে এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণভাবে, তিনটি প্রধান ক্ষেত্রে আপনার জীবনধারা পরিবর্তন করে একটি লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করা হবে।

১. ভালো খাবার খান (অনেক বেশি কার্বোহাইড্রেট এবং চিনিযুক্ত খাবার এবং পানীয় এড়িয়ে চলুন)
২. বেশি নড়াচড়া করুন (প্রতিদিন বেশি করে ব্যায়াম করার অভ্যাস করুন)
৩. ওজন কমান (কম খান এবং আপনার দৈনিক ক্যালোরি গ্রহণের ব্যাপারে আরও নিয়মানুবর্তিতা অবলম্বন করুন)

যদি আপনি আপনার শরীরের ওজনের ৫-১০% কমাতে পারেন তবে ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি অর্ধেক নেমে আসবে ৫০%।

মনে রাখবেন, আপনার HbA1c এর মাত্রা যত বেশি থাকবে, আপনার চিনি-আবৃত রক্তকণিকার ক্ষতি তত বেশি হবে এবং দীর্ঘমেয়াদী জটিলতা তৈরি হওয়ার সম্ভাবনা তত বেশি।

ঝুঁকিতে থাকা রোগীরা

এটা সত্য যে দক্ষিণ এশীয়, কৃষ্ণাঙ্গ আফ্রিকান এবং আফ্রিকান-ক্যারিবীয় জাতিগত গোষ্ঠীতে ইউরোপীয় বংশোদ্ভূতদের তুলনায় ডায়াবেটিসের সম্ভাবনা পাঁচ গুণ বেশি। ৮০ বছর বয়সের মধ্যে দুইজনের মধ্যে একজনের টাইপ ২ ডায়াবেটিস হবে।

স্থূলতা ডায়াবেটিসের একটি প্রধান কারণ - যদিও রোগা মানুষদেরও ঝুঁকি থাকে।

উচ্চ রক্তচাপ অগত্যা ডায়াবেটিসের কারণ নয়, তবে এটি ঝুঁকি বাড়ায়। ৮০% মানুষ টাইপ ২ ডায়াবেটিসে আক্রান্তদের উচ্চ রক্তচাপ থাকে।

VMC-এর দীর্ঘমেয়াদী সহায়তা

ফাইজা ফুদাল্লা ব্যাখ্যা করেছেন যে তিনি অ্যাভে সেন্টারে কর্মরত আছেন এবং SW1-এর আরবিভাষী এবং বাংলাদেশিদের সাথে কাজ করছেন এবং স্থানীয় সম্প্রদায়ের অন্যান্যদের সাথে স্বাস্থ্য ও সামাজিক কার্যক্রমের মাধ্যমে তাদের জীবনযাত্রার মান উন্নত করতে কাজ করছেন। তিনি VMC-এর ডায়াবেটিক ক্লিনিকের একজন স্বাস্থ্য উপদেষ্টাও। তিনি জীবনযাত্রার হস্তক্ষেপ এবং ফলোআপের জন্য একটি হেলথ কেয়ার (HCA) ক্লিনিক পরিচালনা করেন। ফাইজার যোগাযোগ নম্বর হল: 020 7227 0647।

ভিএমসি-এর ডায়াবেটিক ক্লিনিক

শুক্রবার সকালে নিবেদিতপ্রাণ ক্লিনিকগুলি অনুষ্ঠিত হয় এবং ডাঃ ঠাকুর দ্বারা পরিচালিত হয় দুইজন নার্সের সাথে

ডায়াবেটিস রোগীদের দেখাশোনা করার জন্য প্রশিক্ষিত, ফাইজা এবং একজন মনোবিজ্ঞানী। রোগীরা অভ্যর্থনার মাধ্যমে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে পারেন এবং তাদের উপবাসের রক্ত পরীক্ষার জন্য একটি ফর্ম দেওয়া হবে যা অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখের প্রায় এক সপ্তাহ আগে করতে হবে। তারা একটি সম্পূর্ণ ডায়াবেটিস স্বাস্থ্য পরীক্ষাও করতে পারেন; বিশেষজ্ঞ পোডিয়াট্রি যন্ত্র, ডায়েটিশিয়ান পরামর্শ এবং চোখের স্ক্রিনিংয়েরও ব্যবস্থা করা যেতে পারে। আমরা ইম্পেরিয়াল কলেজের সাথে একত্রে কাজ করে এমন একটি গবেষণা কেন্দ্র।

প্রশ্ন এবং উত্তর

প্রশ্ন আপনার রক্তে শর্করার আদর্শ লক্ষ্যমাত্রা কত?

উঃ যদি আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা দুইবার ৭ বা তার বেশি থাকে তবে আপনি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত।

আদর্শভাবে এটি ৬ এর কম হওয়া উচিত।

প্রশ্ন আপনি কি চিনি থেকে নিজেকে মুক্ত রাখতে পারেন?

উঃ গবেষণা দেখায় যে চিনি আসক্তিকর। আপনার শরীরের প্রক্রিয়াজাত খাবার এবং চিনিযুক্ত কোমল পানীয় থেকে গ্লুকোজের প্রয়োজন নেই। জটিল কার্বোহাইড্রেট যা হজম হতে দীর্ঘ সময় নেয় তা আপনার জন্য ভালো - ডাল, মসুর ডাল, গোটা শস্য, শাকসবজি।

বিডিএমএ কৃষ্ণাঙ্গ এবং সংখ্যালঘু জাতিগত (বিএমই) সম্প্রদায়ের মধ্যে ডায়াবেটিস এবং সম্ভাব্য জটিলতা সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করে। এটি দীর্ঘস্থায়ী অবস্থার ব্যবস্থাপনার জন্য ডায়াবেটিস কেন্দ্রিক বিশেষজ্ঞ রোগী প্রশিক্ষণ প্রদান করে। স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের উদ্যোগ, খাদ্য এবং শারীরিক কার্যকলাপ,

ড্রপ-ইন এবং পরামর্শ পরিষেবা। এটি হয়তো কারো কারো জন্য একটি কার্যকর সম্পদ। তাদের বিবরণ হল:

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

Chinese Translation:

糖尿病活动

VMC PPG 活动报告

主题：糖尿病

时间和地点：2018 年 10 月 4 日星期四 6:00，VMC 小组会议室

发言人：Ash Thakore 博士，全科医生 VMC 合伙人和糖尿病患者临床负责人

Phayza Fudalla，社区项目负责人，位于大史密斯街的 Abbey 中心。

Thakore 博士在会议开始时解释说，糖尿病是一种胰岛素疾病，胰岛素是一种由胰腺产生的激素，它可以分解我们吃的食物，并将葡萄糖（糖）从血液中转移到我们的细胞中以产生能量。糖尿病有两种类型：1 型（罕见），人体的免疫系统会攻击产生胰岛素的细胞，和 2 型（常见）。如果您患有 2 型糖尿病，您的胰岛素系统会失效，葡萄糖会在您的血液中积聚，导致血糖水平升高，并引发严重的长期并发症：失明、肾病、心脏病、中风，甚至截肢。如果您能控制自己的生活方式并尽早养成良好的习惯，所有这些后果都是可以预防的。有些患者在糖尿病前期就预防问题，这是好事，而有些患者则等到危机来袭时才改变生活方式。

体征和症状

血糖升高引起的糖尿病前期症状很难诊断，因为它们往往很普遍：经常感到疲倦和口渴、尿频、不明原因的体重减轻、视力模糊、割伤和伤口愈合缓慢等。但是，简单的 HbA1c 血液测试可以显示粘附在红细胞上的糖量，如果水平过高，您将获得一个目标水平，可以通过药物治疗，最重要的是，通过改变三大方面的生活方式来达到目标水平。

1. 饮食健康（避免摄入过多碳水化合物和含糖食物和饮料）
2. 多运动（养成每天多运动的习惯）
3. 减肥（少吃，严格控制每日卡路里摄入量）

如果您能减掉 5-10% 的体重，患糖尿病的风险将降低一半。

请记住，糖化血红蛋白水平过高的时间越长，对糖衣血细胞的损害就越大，您出现长期并发症的可能性就越大。

处于危险中的患者

事实上，南亚、黑非洲和非洲加勒比民族患糖尿病的可能性是欧洲血统人群的五倍。到 80 岁时，每两个人中就有一人会患上 2 型糖尿病。

肥胖是糖尿病的主要原因——尽管瘦人也有风险。

高血压不一定会导致糖尿病，但它会增加风险。80% 的 2 型糖尿病患者患有高血压。

VMC 的长期支持

Phayza Fudalla 解释说，她在 Abbey Centre 工作，与 SW1 的阿拉伯语人士和孟加拉人以及当地社区的其他人合作，通过健康和社会活动计划改善他们的生活质量。她还是 VMC 糖尿病诊所的健康顾问。她经营一家医疗保健 (HCA) 诊所，进行生活方式干预和跟进。Phayza 的联系电话是：020 7227 0647。

VMC 的糖尿病诊所

专门的诊所于周五上午开诊，由 Thakore 博士和两名受过照顾糖尿病患者的护士 Phayza 和一名心理学家负责。患者可以通过接待处预约，并将获得一份空腹血液检查表，该检查应在预约日期前一周左右进行。他们还可以进行全面的糖尿病健康检查；还可以安排专业的足病护理、营养师建议和眼科检查。我们是与帝国理工学院合作的研究中心。

问答

问：您理想的血糖目标水平是多少？

答：如果您的血糖水平在两次测试中达到或超过 7，则说明您患有糖尿病。

理想情况下，血糖水平应低于 6。

问：您能戒掉糖吗？

答：研究表明，糖会让人上瘾。您的身体不需要来自加工食品和含糖软饮料的葡萄糖。需要很长时间才能消化的复合碳水化合物对您更有益 - 豆类、扁豆、全谷物、蔬菜。

BDMA 提高了黑人和少数族裔 (BME) 社区对糖尿病及其潜在并发症的认识。它提供以糖尿病为重点的专家患者培训，以管理慢性病。健康生活计划、饮食和体育活动、随到随访和咨询服务。这对某些人来说可能是一种有用的资源。他们的详细信息如下：

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

French Translation:

ÉVÉNEMENT DIABÈTE

COMPTE-RENDU DE L'ÉVÉNEMENT PPG VMC

Thème : DIABÈTE

Heure et lieu : Jeudi 4 octobre 2018, 18 h, Salle de groupe VMC

Intervenants : Dr Ash Thakore, médecin généraliste associé VMC et responsable clinique des patients diabétiques

Phayza Fudalla, responsable des programmes communautaires, basée à l'Abbey Centre, Great Smith Street.

Le Dr Thakore a ouvert la réunion en expliquant que le diabète est une maladie liée à l'insuline, une hormone produite par le pancréas qui dégrade les aliments et transfère le glucose (sucre) du sang vers les cellules pour produire de l'énergie. Il existe deux types de diabète : le diabète de type 1 (rare), où le système immunitaire attaque les cellules productrices d'insuline, et le diabète de type 2 (fréquent). Si vous souffrez de diabète de type 2, votre système d'insuline est défaillant et le glucose s'accumule dans votre sang, provoquant une glycémie élevée et de graves complications à long terme : cécité, maladie rénale, maladie cardiaque, accident vasculaire cérébral et possiblement amputations. Toutes ces conséquences sont évitables en adoptant de bonnes habitudes de vie et en prenant soin de votre hygiène de vie suffisamment tôt. Certains patients anticipent les problèmes dès le stade prédiabétique, ce qui est une bonne chose, tandis que d'autres attendent d'être confrontés à une crise pour modifier leur mode de vie.

Signes et symptômes

Les symptômes du prédiabète causés par une glycémie élevée sont difficiles à diagnostiquer

car ils sont généralement généraux : fatigue et soif fréquentes, mictions fréquentes, perte de poids inexplicée, vision trouble, cicatrisation lente des plaies, etc. Cependant, un simple test sanguin d'HbA1c permet de déterminer la quantité de sucre qui se fixe aux globules rouges. Si les taux sont trop élevés, un objectif à atteindre vous sera fixé grâce à des médicaments et, surtout, en modifiant votre mode de vie sur trois points principaux.

1. Bien manger (éviter les glucides et les boissons sucrées)
2. Bouger davantage (prendre l'habitude de faire plus d'exercice chaque jour)
3. Perdre du poids (manger moins et être plus discipliné quant à son apport calorique quotidien)

Perdre 5 à 10 % de son poids corporel réduira de moitié son risque de développer un diabète.

N'oubliez pas que plus votre taux d'HbA1c reste élevé, plus vos cellules sanguines sont endommagées et plus vous risquez de développer des complications à long terme.

Patients à risque

Il est avéré que le diabète est cinq fois plus fréquent chez les personnes d'origine sud-asiatique, noire africaine et afro-caribéenne que chez les personnes d'origine européenne. Une personne sur deux développera un diabète de type 2 avant 80 ans.

L'obésité est une cause majeure de diabète, bien que les personnes minces soient également à risque.

L'hypertension ne provoque pas nécessairement le diabète, mais elle en augmente le risque. 80 % des personnes atteintes de diabète de type 2 souffrent d'hypertension artérielle.

Accompagnement à long terme du VMC

Phayza Fudalla a expliqué qu'elle travaille au Centre Abbey avec les arabophones et les Bangladais du SW1, ainsi qu'avec d'autres membres de la communauté locale, afin d'améliorer leur qualité de vie, grâce à un programme d'activités sanitaires et sociales. Elle est également conseillère santé à la clinique du diabète du VMC. Elle dirige une clinique de soins de santé (HCA) proposant des interventions et un suivi axés sur le mode de vie. Son numéro de téléphone est le 020 7227 0647.

CLINIQUE DU DIABÈTE DU VMC

Des consultations dédiées ont lieu le vendredi matin et sont animées par le Dr Thakore, avec deux infirmières formées à la prise en charge des patients diabétiques, Phayza et un psychologue. Les patients peuvent prendre rendez-vous à la réception et se verront remettre un formulaire pour les analyses de sang à jeun, à effectuer environ une semaine avant la date du rendez-vous. Ils peuvent également bénéficier d'un bilan de santé diabétique complet ; des soins de podologie spécialisés, des conseils diététiques et un dépistage des troubles de la vue peuvent également être organisés. Nous sommes un centre de recherche en collaboration avec l'Imperial College.

Questions et réponses

Q Quel est le niveau cible idéal de glycémie ?

A Si votre glycémie est de 7 ou plus à deux reprises, vous êtes diabétique. Idéalement, elle devrait être inférieure à 6.

Q Peut-on s'entraîner à se passer de sucre ?

A Des recherches montrent que le sucre crée une dépendance. Votre corps n'a pas besoin du glucose provenant des aliments transformés et des boissons sucrées. Les glucides complexes, longs à digérer, sont meilleurs pour la santé : légumineuses, lentilles, céréales complètes, légumes.

La BDMA sensibilise au diabète et à ses complications potentielles au sein des communautés noires et des minorités ethniques (BME). Elle propose des formations spécialisées axées sur le diabète pour la prise en charge de cette maladie chronique. Elle propose des initiatives pour un mode de vie sain, une alimentation équilibrée et des activités physiques, ainsi que des services d'accueil et de conseil. Cette ressource peut être utile pour certains. Voici ses coordonnées :

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

German Translation:

DIABETES-VERANSTALTUNG

BERICHT ZUR VMC PPG-VERANSTALTUNG

Thema: DIABETES

Zeit und Ort: Donnerstag, 4. Oktober 2018, 18:00 Uhr, Gruppenraum VMC

Referenten: Dr. Ash Thakore, Partnerarzt VMC und klinischer Leiter für Diabetespatienten, Phayza Fudalla, Leiterin der Gemeinschaftsprogramme, Abbey Centre, Great Smith Street.

Dr. Thakore eröffnete die Veranstaltung mit der Erklärung, dass Diabetes eine Insulinerkrankung ist. Insulin ist ein Hormon, das von der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Es zerlegt die Nahrung und transportiert Glukose (Zucker) aus dem Blutkreislauf in unsere Zellen, um Energie zu gewinnen. Es gibt zwei Arten von Diabetes: Typ 1 (selten), bei dem das körpereigene Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen angreift, und Typ 2 (häufig). Bei Typ-2-Diabetes versagt Ihr Insulinsystem, und Glukose reichert sich im Blut an. Dies führt zu erhöhten Blutzuckerwerten und schwerwiegenden Langzeitfolgen: Erblindung, Nierenerkrankungen, Herzerkrankungen, Schlaganfall und möglicherweise Amputationen. All diese Folgen sind vermeidbar, wenn Sie Ihren Lebensstil frühzeitig anpassen und gute Gewohnheiten entwickeln. Manche Patienten beugen Problemen bereits im Prädiabetes-Stadium vor, was gut ist. Andere warten mit einer Lebensstiländerung, bis sie von einer Krise getroffen werden.

Anzeichen und Symptome

Die durch erhöhte Blutzuckerwerte verursachten Prädiabetes-Symptome sind schwer zu diagnostizieren, da sie meist allgemeiner Natur sind: häufige Müdigkeit und Durst, häufiges Wasserlassen, unerklärlicher Gewichtsverlust, verschwommenes Sehen, langsam heilende Schnitte und Wunden usw. Der einfache HbA1c-Bluttest zeigt jedoch die Menge an Zucker an, die an Ihren roten Blutkörperchen haftet. Sind die Werte zu hoch, erhalten Sie einen Zielwert, den Sie mithilfe von Medikamenten und vor allem durch eine Lebensstiländerung in drei wichtigen Bereichen erreichen können.

1. Ernähren Sie sich gesund (vermeiden Sie zu viele Kohlenhydrate und zuckerhaltige Speisen und Getränke)
2. Bewegen Sie sich mehr (gewöhnen Sie sich an, täglich mehr Sport zu treiben)
3. Nehmen Sie ab (essen Sie weniger und achten Sie disziplinierter auf Ihre tägliche Kalorienzufuhr)

Wenn Sie 5–10 % Ihres Körpergewichts verlieren, halbiert sich Ihr Diabetesrisiko um 50 %.

Denken Sie daran: Je länger Ihr HbA1c-Wert zu hoch ist, desto stärker werden Ihre zuckerumhüllten Blutzellen geschädigt und desto wahrscheinlicher sind Langzeitkomplikationen.

Risikopatienten

Es ist eine Tatsache, dass Diabetes bei Menschen südasiatischer, schwarzafrikanischer und afro-karibischer Herkunft fünfmal häufiger auftritt als bei Menschen europäischer Abstammung. Jeder Zweite erkrankt bis zum 80. Lebensjahr an Typ-2-Diabetes.

Adipositas ist eine der Hauptursachen für Diabetes – obwohl auch dünne Menschen gefährdet sind.

Bluthochdruck verursacht nicht zwangsläufig Diabetes, erhöht aber das Risiko. 80 % der Menschen mit Typ-2-Diabetes leiden unter Bluthochdruck.

Langfristige Unterstützung durch VMC

Phayza Fudalla erklärte, dass sie im Abbey Centre arbeitet und mit Arabischsprachigen und Bangladeschern in SW1 sowie anderen Menschen in der örtlichen Gemeinde zusammenarbeitet, um deren Lebensqualität durch ein Programm mit Gesundheits- und Sozialaktivitäten zu verbessern. Sie ist außerdem Gesundheitsberaterin in der Diabetesklinik des VMC. Sie leitet eine Gesundheitsklinik (HCA) für Lebensstilinterventionen und Nachsorge. Phayzas Telefonnummer lautet: 020 7227 0647.

DIABETIKKLINIK DES VMC

Freitagmorgens finden spezielle Sprechstunden statt. Sie werden von Dr. Thakore geleitet, zusammen mit zwei in der Betreuung von Diabetespatienten ausgebildeten Krankenschwestern, Phayza und einem Psychologen. Patienten können Termine an der Rezeption vereinbaren und erhalten ein Formular für Nüchternbluttests, die etwa eine Woche vor dem Termin durchgeführt werden sollten. Sie können auch einen vollständigen Diabetes-Gesundheitscheck durchführen lassen. Auch spezialisierte podologische Versorgung, Ernährungsberatung und Augenuntersuchungen können organisiert werden. Wir sind ein Forschungszentrum, das mit dem Imperial College zusammenarbeitet.

Fragen und Antworten

F: Was ist der ideale Zielwert für Ihren Blutzucker?

A: Wenn Ihr Blutzuckerspiegel zweimal über 7 liegt, sind Sie Diabetiker. Idealerweise sollte er unter 6 liegen.

F: Kann man sich Zucker abtrainieren?

A: Studien zeigen, dass Zucker süchtig macht. Ihr Körper benötigt keine Glukose aus verarbeiteten Lebensmitteln und zuckerhaltigen Softdrinks. Komplexe Kohlenhydrate, die langsam verdaut werden, sind besser für Sie – Hülsenfrüchte, Linsen, Vollkornprodukte, Gemüse.

Die BDMA sensibilisiert die Bevölkerung schwarzer und ethnischer Minderheiten (BME) für Diabetes und mögliche Komplikationen. Sie bietet diabetesspezifische Patientenschulungen zum Umgang mit der chronischen Erkrankung an. Außerdem gibt es Initiativen für einen gesunden Lebensstil, Ernährung und körperliche Aktivitäten sowie offene Sprechstunden und Beratungsdienste. Dies könnte für einige eine nützliche Ressource sein. Details:

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

Gujarati Translation:

ડાયાબિટીસ ઇવેન્ટ

VMC PPG ઇવેન્ટનો અહેવાલ

વિષય: ડાયાબિટીસ

સમય અને સ્થળ: 6.00 ગુરુવાર 4 ઓક્ટોબર 2018, ગ્રુપ રૂમ VMC

વક્તાઓ: ડૉ. એશ હાકોર, GP પાર્ટનર VMC અને ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે ક્લિનિકલ લીડ

ફાયઝા ફુડલ્લા, એબી સેન્ટર, ગ્રેટ સ્મિથ

સ્ટ્રીટ ખાતે સ્થિત કોમ્યુનિટી પ્રોગ્રામ્સના વડા.

ડૉ. હાકોરે મીટિંગની શરૂઆત એ સમજાવીને કરી કે ડાયાબિટીસ એ ઇન્સ્યુલિનનો રોગ છે, એક હોર્મોન જે સ્વાદુપિંડ દ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે જે આપણે જે ખાઈએ છીએ તેને તોડી નાખે છે અને ગ્લુકોઝ (ખાંડ) ને લોહીના પ્રવાહમાંથી અને આપણા કોષોમાં ઊર્જા ઉત્પન્ન કરવા માટે ખસેડે છે. ડાયાબિટીસના બે પ્રકાર છે; પ્રકાર 1 (દુર્લભ) જ્યાં શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઇન્સ્યુલિન બનાવતા કોષો પર હુમલો કરે છે, અને પ્રકાર 2 (સામાન્ય). જો તમને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ હોય તો તમારી ઇન્સ્યુલિન સિસ્ટમ નિષ્ફળ જાય છે અને ગ્લુકોઝ - તમારા લોહીમાં જમા થાય છે જેના કારણે લાંબા ગાળાની ગંભીર ગૂંચવણો સાથે બ્લડ સુગરનું સ્તર વધે છે: અંધત્વ, ક્રિડની રોગ, હૃદય રોગ, સ્ટ્રોક અને સંભવતઃ અંગવિચ્છેદન. જો તમે તમારી જીવનશૈલી પર નિયંત્રણ રાખો અને સારી ટેવો વહેવાસર વિકસાવો તો આ બધા પરિણામો અટકાવી શકાય છે. કેટલાક દર્દીઓ પ્રી-ડાયાબિટીસ સ્ટેજ પર સમસ્યાઓનો સામનો કરી લે છે, જે સારું છે, અન્ય લોકો તેમની જીવનશૈલી બદલતા પહેલા કટોકટીનો સામનો કરે ત્યાં સુધી રાહ જુએ છે.

ચિહ્નો અને લક્ષણો

વધેલા બ્લડ સુગરના સ્તરને કારણે પ્રી-ડાયાબિટીસના લક્ષણોનું નિદાન કરવું મુશ્કેલ છે કારણ કે તે સામાન્ય હોય છે: ઘણીવાર થાક અને તરસ લાગવી, વારંવાર પેશાબ કરવો, અસ્પષ્ટ વજન ઘટાડવું, ઝાંખી દ્રષ્ટિ, ધીમા રુઝાતા કાપ અને ઘા વગેરે. જો કે, સરળ HbA1c રક્ત પરીક્ષણ તમારા લાલ રક્ત કોશિકાઓ સાથે ચોટી રહેલી ખાંડની માત્રા દર્શાવે છે, અને જો સ્તર ખૂબ વધારે હોય તો તમને એક લક્ષ્ય સ્તર આપવામાં આવશે જે દવા અને, સૌથી અગત્યનું, ત્રણ મુખ્ય ક્ષેત્રોમાં તમારી જીવનશૈલી બદલીને લક્ષ્ય બનાવવામાં આવશે.

૧. સારું ખાઓ (ઘણા બધા કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને ખાંડયુક્ત ખોરાક અને પીણા ટાળો)
૨. વધુ હલનચલન કરો (દરરોજ વધુ કસરત કરવાની આદત પાડો)
૩. વજન ઘટાડવું (ઓછું ખાઓ અને તમારા દૈનિક કેલરીના સેવન વિશે વધુ શિસ્તબદ્ધ બનો)

જો તમે તમારા શરીરના વજનના ૫-૧૦% ઘટાડી શકો છો, તો તે ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ અડધું કરી દેશે ૫૦%.

યાદ રાખો, જેટલું લાંબું તમારું HbA1c સ્તર ખૂબ ઊંચું રહેશે, તમારા ખાંડ-કોટેડ રક્ત કોશિકાઓને વધુ નુકસાન થશે અને તમને લાંબા ગાળાની ગૂંચવણો થવાની શક્યતા વધુ રહેશે.

ખતરામાં રહેલા દર્દીઓ

એ હકીકત છે કે યુરોપિયન વંશના લોકો કરતાં દક્ષિણ એશિયન, કાળા આફ્રિકન અને આફ્રિકન કેરેબિયન વંશીય જૂથોમાં ડાયાબિટીસની શક્યતા પાંચ ગણી વધુ છે. ૮૦ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં બેમાંથી એકને ટાઇપ ૨ ડાયાબિટીસ થશે.

સ્થૂળતા ડાયાબિટીસનું મુખ્ય કારણ છે - જોકે પાતળા લોકો પણ જોખમમાં છે.

હાયપરટેન્શન જરૂરી નથી કે ડાયાબિટીસનું કારણ બને, પરંતુ તે જોખમ વધારે છે. ટાઇપ ૨ ડાયાબિટીસ ધરાવતા ૮૦% લોકોને હાઈ બ્લડ પ્રેશર હોય છે.

VMC નો લાંબા ગાળાનો ટેકો

ફાયઝા ફુદ્ડલાએ સમજાવ્યું કે તે એબી સેન્ટરમાં રહે છે અને SW1 માં અરબીભાષીઓ અને બાંગ્લાદેશીઓ અને સ્થાનિક સમુદાયના અન્ય લોકો સાથે આરોગ્ય અને સામાજિક પ્રવૃત્તિઓના કાર્યક્રમ દ્વારા તેમના જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા માટે કામ કરે છે. તે VMC ના ડાયાબિટીસ ક્લિનિકમાં આરોગ્ય સલાહકાર પણ છે. તે જીવનશૈલી હસ્તક્ષેપ અને ફોલો-અપ માટે હેલ્થ કેર (HCA) ક્લિનિક ચલાવે છે. ફાયઝાનો સંપર્ક નંબર છે: 020 7227 0647.

VMC નું ડાયાબિટીસ ક્લિનિક

શુક્રવારે સવારે યોજવામાં આવે છે અને તે ડૉ. ઠાકોર દ્વારા બે નર્સો સાથે ચલાવવામાં આવે છે - ડાયાબિટીસના દર્દીઓની સંભાળ રાખવામાં તાલીમ પામેલી નર્સો, ફાયઝા અને એક મનોવિજ્ઞાની. દર્દીઓ રિસેપ્શન દ્વારા એપોઇન્ટમેન્ટ લઈ શકે છે અને તેમને ઉપવાસ રક્ત પરીક્ષણો માટે એક ફોર્મ આપવામાં આવશે જે એપોઇન્ટમેન્ટ તારીખના લગભગ એક અઠવાડિયા પહેલાં કરવા જોઈએ. તેઓ સંપૂર્ણ ડાયાબિટીસ આરોગ્ય તપાસ પણ કરાવી શકે છે; નિષ્ણાત પોડિયાટ્રી સંભાળ, ડાયેટિશિયન સલાહ અને આંખની તપાસ પણ ગોઠવી શકાય છે. અમે ઈમ્પિરિયલ કોલેજ સાથે મળીને કામ કરતા એક સંશોધન કેન્દ્ર છીએ.

પ્રશ્નો અને જવાબો

પ્રશ્નો તમારા બ્લડ સુગર માટે આદર્શ લક્ષ્ય સ્તર શું છે?

જો તમારા બ્લડ સુગરનું સ્તર બે વખત 7 કે તેથી વધુ હોય તો તમે ડાયાબિટીસના દર્દી છો.

આદર્શ રીતે તે 6 કરતા ઓછું હોવું જોઈએ.

પ્રશ્નો શું તમે તમારી જાતને ખાંડથી દૂર રાખી શકો છો?

પ્રશ્નો દર્શાવે છે કે ખાંડ વ્યસનકારક છે. તમારા શરીરને પ્રોસેસ

ખોરાક અને ખાંડવાળા સોફ્ટ ડ્રિંક્સમાંથી ગ્લુકોઝની જરૂર નથી. જટિલ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ જે પચવામાં લાંબો સમય લે છે તે

તમારા માટે વધુ સારા છે - કઠોળ, મસૂર, આખા અનાજ, શાકભાજી.

BDMA કાળા અને લઘુમતી વંશીય (BME) સમુદાયોમાં ડાયાબિટીસ અને સંભવિત ગૂંચવણો વિશે જાગૃતિ લાવે છે. તે

કોનિક સ્થિતિના સંચાલન માટે ડાયાબિટીસ કેન્દ્રિત નિષ્ણાત દર્દી તાલીમ આપે છે. સ્વસ્થ જીવનશૈલી પહેલ, આહાર અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ,

ડ્રોપ-ઇન અને સલાહ સેવાઓ. આ કદાચ કેટલાક માટે ઉપયોગી સંસાધન છે. તેમની વિગતો છે:

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

Hebrew Translation:

אירוע סוכרת

VMC PPG דוח של אירוע

נושא: סוכרת

VMC זמן ומקום: 6.00 יום חמישי 4 באוקטובר 2018, חדר קבוצות

ומוביל קליני לחולים עם סוכרת VMC GP Partner Ash Thakore, דוברי: ד"ר Phayza Fudalla, ראש תכניות קהילתיות, שבסיסה במרכז אבי, Great Smith רחוב.

ד"ר ת'אקורה פתח את הפגישה בהסבר שסוכרת היא מחלה של אינסולין, א הורמון המיוצר על ידי הבלבל שמפרק את מה שאנו אוכלים ומניע את הגלוקוז (סוכר) החוצה מזרם הדם לתוך התאים שלנו כדי לייצר אנרגיה. ישנם שני סוגים של סוכרת; סוג 1 (נדיר) שבו המערכת החיסונית של הגוף תוקפת את התאים שמייצרים אינסולין, וסוג 2 (נפוץ). אם יש לך סוכרת מסוג 2, מערכת האינסולין שלך נכשלת וגלוקוז מצטבר בדם שלך וגורם לרמות גבוהות של סוכר בדם עם רציני לטווח ארוך סיבוכים: עיוורון, מחלת כליות, מחלות לב, שבץ ואולי גם קטיעות. כל התוצאות הללו ניתנות למניעה אם אתה לוקח שליטה על אורח החיים שלך ומפתח הרגלים טובים מספיק מוקדם. חלק מהחולים מקדימים בעיות בשלב טרום סוכרת, וזה טוב, אחרים ממתינים עד שייפגעו במשבר לפני שמשנים את אורח חייהם.

סימנים ותסמינים

קשה לאבחן את הסימפטומים שלפני סוכרת הנגרמים על ידי עלייה ברמות הסוכר בדם, מכיוון שהם נוטים להיות כלליים: לעתים קרובות מרגישים עייפות וצמאים, משתנים לעתים קרובות 'ירידה בלתי מוסברת במשקל, ראייה מטושטשת, ריפוי איטי של חתכים ופצעים וכו', מראה את כמות הסוכר שנדבקת לתאי הדם האדומים שלך HbA1c בדיקת דם פשוטה ואם הרמות גבוהות מדי תינתן לך רמת יעד לשאוף אליה בעזרתה טיפול תרופתי, והכי חשוב, על ידי שינוי אורח החיים שלך בשלושה תחומים עיקריים.

1. (לאכול טוב (הימנעות מכמות גדולה מדי של פחמימות ואוכל ושתייה ממותקים)
2. (לזוז יותר (הכנס להרגל להתאמן יותר מדי יום)
3. (לרדת במשקל (לאכול פחות ולהיות ממושמע יותר לגבי צריכת הקלוריות היומית שלך)

אם אתה יכול לאבד 5% - 10% ממשקל הגוף שלך זה יקטין בחצי את הסיכון שלך לפתח סוכרת 50%.

שלך גבוהה מדי זמן רב יותר, כך נזק גדול יותר לציפוי הסוכר שלך HbA1c-זכור, ככל שרמת ה תאי דם וככל שיש לך סיכוי גבוה יותר לפתח סיבוכים ארוכי טווח.

חולים בסיכון

עובדה היא שסיכוי לסוכרת גבוה פי חמישה בקבוצות אתניות בדרום אסיה, באפריקה השחורה ובאיים הקריביים מאשר באנשים ממוצא אירופאי. אחד מכל שניים יפתח סוכרת מסוג 2 עד גיל 80.

השמנת יתר היא הגורם העיקרי לסוכרת - אם כי גם אנשים רזים נמצאים בסיכון.

יתר לחץ דם לא בהכרח גורם לסוכרת, אבל הוא מגביר את הסיכון. 80% מהאנשים עם סוכרת סוג 2 יש לחץ דם גבוה.

VMC תמיכה לטווח ארוך של

פיזה פודלה הסבירה שהיא יושבת במרכז אבי" ועובדת עם ערבית והאחרים בקהילה המקומית כדי לשפר את שלהם SW1-דוברים ובנגלדשים ב איכות חיים, באמצעות תוכנית של פעילויות בריאות וחברתיות. היא גם בריאות להתערבות באורח חיים (HCA) היא מנהלת מרפאת בריאות VMC יועץ במרפאת הסוכרת של הוא: Phayza 0647 7227 020 ומעקב. מספר יצירת הקשר של

VMC מרפאת הסוכרת של

מרפאות ייעודיות מתקיימות בימי שישי בבוקר ומנוהלות על ידי ד"ר ת'אקורה עם שתי אחיות הוכשר בטיפול בחולי סוכרת, פיזה ופסיכולוג. מטופלים יכולים לעשות פגישות בקבלה וינתן טופס לבדיקות דם בצום שאמור להיות נעשה כשבוע לפני מועד הפגישה. הם יכולים גם להיות בעלי בריאות סוכרת מלאה לבדוק; ניתן גם לתאם טיפול פודיאטרית מומחה, ייעוץ דיאטנית ובדיקת עיניים. אנו 'הם מרכז מחקר הפועל בשיתוף עם אימפריאל קולג

שאלות ותשובות

?ש מהי רמת היעד האידיאלית לרמת הסוכר בדם שלך

אם יש לך רמת סוכר בדם של 7 או יותר בשתי הזדמנויות אז אתה חולה סוכרת. באופן אידיאלי זה צריך להיות פחות מ-6.

?ש: האם אתה יכול להתאמן על סוכר

מחקר מראה שסוכר ממכר. הגוף שלך לא צריך גלוקוז מעובד מזון ומשקאות קלים ממותקים. פחמימות מורכבות שלוקח זמן רב לעכל הן טוב יותר עבורך - קטניות, עדשים, דגנים מלאים, ירקות.

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)-מעלה את המודעות לסוכרת ולסיבוכים פוטנציאליים ב-BDMA-ה הוא מציע הדרכת מומחים ממוקדת סוכרת עבור המטופלים. (BME) קהילות אתניות מיעוטים, ניהול המצב הכרוני. יוזמות חיים בריאים, תזונה ופעילויות גופניות: שירותי צניחה וייעוץ. זה אולי משאב שימושי עבור חלקם. הפרטים שלהם הם:

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

Hindi translation:

मधुमेह कार्यक्रम

VMC PPG कार्यक्रम की रिपोर्ट

विषय: मधुमेह

समय और स्थान: 6.00 बजे गुरुवार 4 अक्टूबर 2018, ग्रुप रूम VMC

वक्ता: डॉ. ऐश ठाकोर, GP पार्टनर VMC और मधुमेह के रोगियों के लिए क्लिनिकल लीड

फायजा फुडाला, सामुदायिक कार्यक्रमों की प्रमुख, एबे सेंटर, ग्रेट स्मिथ

स्ट्रीट में स्थित।

डॉ. ठाकोर ने बैठक की शुरुआत यह समझाते हुए की कि मधुमेह इंसुलिन की बीमारी है, जो अग्न्याशय द्वारा उत्पादित एक हार्मोन है जो हम जो खाते हैं उसे तोड़ता है और ग्लूकोज (चीनी) को रक्तप्रवाह से बाहर निकालता है और ऊर्जा का उत्पादन करने के लिए हमारी कोशिकाओं में ले जाता है। मधुमेह के दो प्रकार हैं; टाइप 1 (दुर्लभ) जहां शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली इंसुलिन बनाने वाली कोशिकाओं पर हमला करती है, और टाइप 2 (सामान्य)। यदि आपको टाइप 2 मधुमेह है तो आपका इंसुलिन सिस्टम विफल हो जाता है और आपके रक्त में ग्लूकोज का निर्माण होता है जिससे रक्त शर्करा का स्तर बढ़ जाता है और दीर्घकालिक गंभीर जटिलताएँ हो सकती हैं: अंधापन, गुर्दे की बीमारी, हृदय रोग, स्ट्रोक और संभवतः अंग-विच्छेदन। यदि आप अपनी जीवनशैली पर नियंत्रण रखते हैं और समय रहते अच्छी आदतें विकसित करते हैं तो इन सभी परिणामों को रोका जा सकता है। कुछ रोगी मधुमेह से पहले की अवस्था में ही समस्याओं का सामना कर लेते हैं, जो कि अच्छी बात है, जबकि अन्य लोग अपनी जीवनशैली बदलने से पहले संकट आने तक प्रतीक्षा करते हैं।

संकेत और लक्षण

रक्त शर्करा के बढ़े हुए स्तर के कारण होने वाले मधुमेह से पहले के लक्षणों का निदान करना मुश्किल है क्योंकि वे सामान्य होते हैं: अक्सर थकावट और प्यास लगना, बार-बार पेशाब आना, अकारण वजन कम होना, धुंधली दृष्टि, घाव और घाव का धीरे-धीरे ठीक होना आदि। हालाँकि, सरल HbA1c रक्त परीक्षण आपके लाल रक्त कोशिकाओं में चिपकी हुई शर्करा की मात्रा को दर्शाता है, और यदि स्तर बहुत अधिक है तो आपको दवा की मदद से और सबसे महत्वपूर्ण रूप से, तीन प्रमुख क्षेत्रों में अपनी जीवनशैली को बदलकर लक्ष्य स्तर दिया जाएगा।

1. अच्छा खाएं (बहुत ज्यादा कार्बोहाइड्रेट और मीठा खाने-पीने से बचें) 2. ज्यादा घूमें-फिरें (हर दिन ज्यादा व्यायाम करने की आदत डालें) 3. वजन घटाएँ (कम खाएं और अपने रोजाना कैलोरी सेवन के बारे में ज्यादा अनुशासित रहें) अगर आप अपने शरीर के वजन का 5-10% घटा सकते हैं तो इससे मधुमेह होने का जोखिम 50% तक कम हो जाएगा। याद रखें, आपका HbA1c लेवल जितना ज्यादा समय तक रहेगा, आपकी शुगर-कोटेड रक्त कोशिकाओं को उतना ही ज्यादा नुकसान होगा और आपको दीर्घकालिक जटिलताएँ होने की संभावना उतनी ही ज्यादा होगी। जोखिम में मरीज़ यह एक तथ्य है कि दक्षिण एशियाई, अश्वेत अफ्रीकी और अफ्रीकी कैरिबियन जातीय समूहों में यूरोपीय मूल के लोगों की तुलना में मधुमेह होने की संभावना पाँच गुना ज्यादा है। 80 साल की उम्र तक दो में से एक व्यक्ति को टाइप2 मधुमेह हो जाएगा। मोटापा मधुमेह का एक प्रमुख कारण है - हालाँकि दुबले-पतले लोगों को भी इसका जोखिम होता है। उच्च रक्तचाप से ज़रूरी नहीं कि मधुमेह हो, लेकिन यह जोखिम को बढ़ाता है। टाइप 2 मधुमेह वाले 80% लोगों में उच्च रक्तचाप होता है।

VMC का दीर्घकालिक समर्थन

फ़ैज़ा फ़ुदल्ला ने बताया कि वह स्वास्थ्य और सामाजिक गतिविधियों के कार्यक्रम के माध्यम से, SW1 में अरबी भाषी और बांग्लादेशियों और स्थानीय समुदाय के अन्य लोगों के साथ काम करते हुए एबी सेंटर में स्थित है, ताकि उनके जीवन की गुणवत्ता में सुधार हो सके। वह VMC के मधुमेह क्लिनिक में एक स्वास्थ्य सलाहकार भी है। वह जीवनशैली हस्तक्षेप और अनुवर्ती कार्रवाई के लिए एक स्वास्थ्य देखभाल (HCA) क्लिनिक चलाती है। फ़ैज़ा का संपर्क नंबर है: 020 7227 0647.

VMC का मधुमेह क्लिनिक

शुक्रवार की सुबह समर्पित क्लिनिक आयोजित किए जाते हैं और डॉ. ठाकोर द्वारा मधुमेह के रोगियों की देखभाल करने में प्रशिक्षित दो नर्सों, फ़ैज़ा और एक मनोवैज्ञानिक के साथ चलाए जाते हैं। मरीज़ रिसेप्शन के माध्यम से अपॉइंटमेंट ले सकते हैं और उन्हें उपवास रक्त परीक्षण के लिए एक फ़ॉर्म दिया जाएगा जो अपॉइंटमेंट तिथि से लगभग एक सप्ताह पहले किया जाना चाहिए। वे पूर्ण मधुमेह स्वास्थ्य जांच भी करवा सकते हैं; विशेषज्ञ पोडियाट्री देखभाल, आहार विशेषज्ञ सलाह और नेत्र जांच की भी व्यवस्था की जा सकती है। हम इंपीरियल कॉलेज के साथ मिलकर काम करने वाला एक शोध केंद्र हैं।

प्रश्न और उत्तर

प्रश्न आपके रक्त शर्करा के लिए आदर्श लक्ष्य स्तर क्या है?

उत्तर यदि आपका रक्त शर्करा स्तर दो मौकों पर 7 या उससे अधिक है, तो आप मधुमेह रोगी हैं। आदर्श रूप से यह 6 से कम होना चाहिए।

प्रश्न क्या आप खुद को चीनी से दूर रख सकते हैं?

उत्तर शोध से पता चलता है कि चीनी की लत लग जाती है। आपके शरीर को प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों और मीठे शीतल पेय से ग्लूकोज की आवश्यकता नहीं होती है। जटिल कार्बोहाइड्रेट जिन्हें पचने में लंबा समय लगता है, आपके लिए बेहतर हैं - दालें, दालें, साबुत अनाज, सब्जियाँ।

BDMA मधुमेह और संभावित जटिलताओं के बारे में अश्वेत और अल्पसंख्यक जातीय (BME) समुदायों के भीतर जागरूकता बढ़ाता है। यह पुरानी स्थिति के प्रबंधन के लिए मधुमेह केंद्रित विशेषज्ञ रोगी प्रशिक्षण प्रदान करता है। स्वस्थ जीवन शैली की पहल, आहार और शारीरिक गतिविधियाँ, ड्रॉप-इन और सलाह सेवाएँ। यह कुछ लोगों के लिए एक उपयोगी संसाधन हो सकता है। उनका विवरण इस प्रकार है:

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

Italian Translation:

EVENTO SUL DIABETE

RELAZIONE DELL'EVENTO VMC PPG

Argomento: DIABETE

Ora e luogo: 6.00 giovedì 4 ottobre 2018, Group Room VMC

Relatori: Dott. Ash Thakore, GP Partner VMC e responsabile clinico per i pazienti con diabete

Phayza Fudalla, responsabile dei programmi comunitari, con sede presso l'Abbey Centre, Great Smith Street.

La Dott. ssa Thakore ha aperto l'incontro spiegando che il diabete è una malattia dell'insulina, un ormone prodotto dal pancreas che scompone ciò che mangiamo e sposta il glucosio (zucchero) dal flusso sanguigno alle nostre cellule per produrre energia. Esistono due tipi di diabete: Tipo 1 (raro) in cui il sistema immunitario del corpo attacca le cellule che producono insulina, e Tipo 2 (comune). Se soffri di diabete di tipo 2, il tuo sistema insulinico non funziona e il glucosio si accumula nel sangue, causando livelli elevati di zucchero nel sangue con gravi complicazioni a lungo termine: cecità, malattie renali, malattie cardiache, ictus e possibili amputazioni. Tutti questi risultati sono prevenibili se prendi il controllo del tuo stile di vita e sviluppi buone abitudini abbastanza presto. Alcuni pazienti prevengono i problemi nella fase di prediabete, il che è positivo, altri aspettano di essere colpiti da una crisi prima di cambiare il loro stile di vita.

Segni e sintomi

I sintomi del prediabete causati da livelli elevati di zucchero nel sangue sono difficili da diagnosticare perché tendono a essere generici: spesso sentirsi stanchi e assetati, urinare frequentemente, perdita di peso inspiegabile, vista offuscata, tagli e ferite che guariscono lentamente, ecc. Tuttavia, il semplice esame del sangue HbA1c mostra la quantità di zucchero che si attacca ai tuoi globuli rossi, e se i livelli sono troppo alti ti verrà dato un livello target da raggiungere con l'aiuto di farmaci e, soprattutto, cambiando il tuo stile di vita in tre aree principali.

1. mangiare bene (evitare troppi carboidrati e cibi e bevande zuccherati)
2. muoversi di più (prendere l'abitudine di fare più esercizio ogni giorno)
3. perdere peso (mangiare meno e sii più disciplinato con l'apporto calorico giornaliero)

Se riesci a perdere il 5-10% del tuo peso corporeo, dimezzerei il rischio di sviluppare il diabete del 50%.

Ricorda, più a lungo il tuo livello di HbA1c è troppo alto, più danni subiranno le tue cellule del sangue ricoperte di zucchero e più probabilità avrai di sviluppare complicazioni a lungo termine.

Pazienti a rischio

È un dato di fatto che il diabete è cinque volte più probabile nei gruppi etnici sud asiatici, neri africani e afro-caraibici rispetto alle persone di origine europea. Uno su due svilupperà il diabete di tipo 2 entro l'età di 80 anni.

L'obesità è una delle principali cause del diabete, sebbene anche le persone magre siano a rischio.

L'ipertensione non causa necessariamente il diabete, ma aumenta il rischio. L'80% delle persone con diabete di tipo 2 ha la pressione alta.

Supporto a lungo termine di VMC

Phayza Fudalla ha spiegato che lavora presso l'Abbey Centre e lavora con persone di lingua araba e bengalesi a SW1 e con gli altri membri della comunità locale per migliorare la loro qualità di vita, attraverso un programma di attività sanitarie e sociali. È anche consulente sanitario presso la clinica per diabetici di VMC. Gestisce una clinica per l'assistenza sanitaria (HCA) per interventi sullo stile di vita e follow-up. Il numero di contatto di Phayza è: 020 7227 0647.

CLINICA PER DIABETICI DI VMC

Le cliniche dedicate si tengono il venerdì mattina e sono gestite dal dott. Thakore con due infermiere formate per prendersi cura di pazienti con diabete, Phayza e uno psicologo. I pazienti possono fissare un appuntamento tramite la reception e riceveranno un modulo per gli esami del sangue a digiuno che devono essere eseguiti circa una settimana prima della data dell'appuntamento. Possono anche sottoporsi a un controllo sanitario completo per diabetici; possono anche essere organizzate cure specialistiche di podologia, consigli di un dietologo e screening della vista. Siamo un centro di ricerca che collabora con l'Imperial College.

Domande e risposte

D Qual è il livello ideale di glicemia?

A Se hai un livello di glicemia di 7 o più in due occasioni, allora sei diabetico. Idealmente dovrebbe essere inferiore a 6.

D Puoi smettere di assumere zucchero?

A La ricerca dimostra che lo zucchero crea dipendenza. Il tuo corpo non ha bisogno di glucosio da cibi lavorati e bevande analcoliche zuccherate. I carboidrati complessi che richiedono molto tempo per essere digeriti sono meglio per te: legumi, lenticchie, cereali integrali, verdure.

Il BDMA sensibilizza sul diabete e sulle potenziali complicazioni nelle comunità nere e minoritarie etniche (BME). Offre una formazione di esperti incentrata sul diabete per la

gestione della condizione cronica. Iniziative di vita sana, dieta e attività fisica, servizi di consulenza e assistenza. Questa potrebbe essere una risorsa utile per alcuni. I loro dettagli sono:

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

Kurdish Translation:

BÛYERÊ DIABETÊ

RAPORA BÛYERÊ VMC PPG

Mijar: DYABETÊ

Dem û cîh: 6.00 Pêncşem 4 Cotmeh 2018, Group Room VMC

Axaftvan: Dr Ash Thakore, GP Partner VMC û rêberiya klînîkî ya ji bo nexweşên bi şeker
Phyza Fudalla, serokê Bernameyên Civakê, ku li Navenda Abbey, Great Smith-ê ye
Rêgah.

Dr Thakore dest bi civînê kir û diyar kir ku şeker nexweşiya însulînê ye, a
Hormona ku ji hêla pankreasê ve tê hilberandin û tiştê ku em dixwin dişikîne û glukozê
dihejîne
(şeker) ji xwînê derdikeve û dikeve şaneyên me da ku enerjiyê hilberîne. Du celeb hene
nexweşiya şeker; Tîpa 1 (nadir) ku pergala berevaniya laş êrîşî şaneyên ku însulînê çêdikin
dike,
û Tîpa 2 (hevbeş). Ger we bi şekerê şeker 2 heye, pergala weya însulînê têk diçe û glukoz
heye
di xwîna we de çêdibe û dibe sedema bilindbûna asta şekerê xwînê ji bo demek dirêj
komplîkasyon: korbûn, nexweşiya gurçikan, nexweşiya dil, felc û dibe ku amputasyon. Heger
hûn şewaza jiyana xwe kontrol bikin û bi têra xwe zû adetên baş pêş bixin, ev hemî encam
têne pêşilêgirtin. Hin nexweş di qonaxa pêş-diyabetê de pêşî li pirsgerêkan digirin, ku ev baş
e, yê din li bendê ne ku heya krîzek biqewime berî ku şewaza jiyana xwe biguhezînin.

Nîşan û nîşan

Nîşaneyên pêş-şekerê yê ku ji ber bilindbûna asta şekerê xwînê çêdibin, dijar e ku werin
teşhîs kirin

ji ber ku ew gelemperî gelemperî ne: pir caran hestên westiyayî û tîbûnê, pir caran mîzkirin,
kêmbûna kîloyan a nediyar, nerînên çavan, birîn û birînan hêdî hêdî sax dibin û hwd.

Testa xwînê ya hêsan a HbA1c rêjeya şekerê ku bi hucreyên xwîna weya sor ve girêdayî ye
nîşan dide,

û heke ast pir bilind bin dê ji we re astek armanc were dayîn ku hûn bi arîkariya xwe armanc
bikin

derman û, ya herî girîng, bi guhertina şewaza jiyana xwe di sê warên sereke de.

1. baş bixwin (ji zêde karbohîdarta û xwarin û vexwarina şêrîn dûr bixin)
2. Zêdetir tevbigerin (xebitin ku her roj zêdetir werzîşê bikin)
3. kîloyan winda bikin (kêm bixwin û di derbarê girtina kaloriya xwe ya rojane de bêtir bi
dîsîplîn bin)

Heke hûn dikarin 5-10% ji giraniya laşê xwe winda bikin, ew ê xetereya weya pêşkeftina
diyabetê bi nîvî kêmbike
50%.

Bînin bîra xwe, her ku asta weya HbA1c pir zêde be, ew qas zirarê dide şekerê weya pêçandî
hucreyên xwînê û îhtîmala ku hûn bi tevliheviyên demdirêj pêşve bibin.

Nexweşên di xetereyê de

Ev rastiyeke ku diabetîk di komên etnîkî yên Asyaya Başûr, Afrîkaya Reş û Afrîkaya Karayîp de ji mirovên bi eslê xwe Ewropî pênc carî zêdetir e. Yek ji duyan dê di 80 saliya xwe de bi nexweşiya şeker 2 pêşve bibe.

Qelawî sedema sereke ya diabetê ye - her çend mirovên çerm jî di xetereyê de ne.

Hîpertansiyon ne hewce ye ku bibe sedema diabetê, lê ew xetereyê zêde dike. 80% ji mirovan bi şekerê şeker 2 re tansiyona bilind heye.

Piştgiriya demdirêj a VMC

Phayza Fudalla diyar kir ku ew li Navenda Abbey ya bi Erebî dixebite axaftvan û Bangladeşî li SW1 û yên din di civata herêmî de ku xwe baştir bikin kalîteya jiyanê, bi bernameyek çalakiyên tenduristî û civakî. Ew jî tenduristî ye şewirmendê li klînîka diabetê ya VMC. Ew ji bo destwerdana şewaza jiyanê klînîkek Lênihêrîna Tenduristî (HCA) dimeşîne û bişopînin. Hejmara pêwendiya Phayza ev e: 020 7227 0647.

KLİNİKA DIABETÎK a VMC

Klînîkên veqetandî danê sibê tene girtin û ji hêla Dr Thakore ve bi du hemşîreyan ve tene rêve kirin

Ji bo lênihêrîna nexweşên bi şeker, Phayza û psîkolog perwerde kirin. Nexweş dikarin çêbikin randevûyan bi rêya resepsiyonê û dê formek ji bo testên xwîna yên rojîyê ku divê were dayîn bi qasî hefteyekê berî roja randevûyê hatiye kirin. Di heman demê de ew dikarin tenduristiya diabetê ya tam jî hebin

berçavkirin; Lênêrîna podîatrî ya pispor, şîreta parêzvanan û pişkinîna çavan jî dikare were saz kirin. Em navendek lêkolînê ye ku bi Koleja Imperial re dixebite.

Pirs û Bersiv

Q Ji bo şekerê xwîna we asta armanca îdeal çi ye?

A Ger asta şekerê we di du caran de 7 an zêdetir be wê hingê hûn bi şeker in. Bi îdeal divê ew ji 6 kêmtir be.

Q Hûn dikarin xwe ji şeker perwerde bikin?

Lêkolînek nîşan dide ku şeker tiryakê ye. Laşê we hewcedariya glukozê ya ku hatî hilberandin tune ye

xwarin û vexwarinên şîrîn ên şeker. Karbohîdartên tevlihev ên ku demek dirêj jê tê kişandin ev in

ji bo we çêtir e - dehf, nîsk, dextl, sebze.

BDMA hişyariya diabetê û tevliheviyên potansiyel ên di hundurê Reş de bilind dike û Civakên Kêmarên Etnîkî (BME). Ew ji bo nexweşên pispor perwerdehiya pisporê diabetê pêşkêşî dike

birêvebirina rewşa kronîk. Înîsyatîfa jiyîna tendurist, parêz û çalakiyên laşî,

xizmetên daketin û şêwirmendiyê. Dibe ku ev ji bo hin kesan çavkaniyek bikêr e. Agahiyên wan ev in:

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

Polish Translation:

WYDARZENIE CUKRZYCOWE

RAPORT Z WYDARZENIA VMC PPG

Temat: CUKRZYCA

Czas i miejsce: 6.00 czwartek 4 października 2018, sala grupowa VMC

Prelegenci: dr Ash Thakore, lekarz rodzinny, partner VMC i kierownik kliniczny dla pacjentów z cukrzycą

Phayza Fudalla, kierownik programów społecznościowych, z siedzibą w Abbey Centre, Great Smith Street.

Dr Thakore otworzył spotkanie, wyjaśniając, że cukrzyca jest chorobą insuliny, hormonu produkowanego przez trzustkę, który rozkłada to, co jemy i przenosi glukozę (cukier) z krwiobiegu do naszych komórek w celu wytworzenia energii. Istnieją dwa typy cukrzycy; typ 1 (rzadki), w którym układ odpornościowy organizmu atakuje komórki wytwarzające insulinę, i typ 2 (powszechny). Jeśli masz cukrzycę typu 2, twój system insulinowy zawodzi, a glukoza nagromadza się we krwi, powodując podwyższony poziom cukru we krwi z poważnymi, długoterminowymi powikłaniami: ślepotą, chorobą nerek, chorobą serca, udarem mózgu i ewentualnie amputacjami. Wszystkim tym wynikom można zapobiec, jeśli przejmiesz kontrolę nad swoim stylem życia i wyrobisz sobie dobre nawyki wystarczająco wcześnie. Niektórzy pacjenci zapobiegają problemom na etapie przedcukrzycowym, co jest dobre, inni czekają, aż dopadnie ich kryzys, zanim zmienią swój styl życia.

Objawy

Objawy przedcukrzycowe spowodowane podwyższonym poziomem cukru we krwi są trudne do zdiagnozowania,

ponieważ mają tendencję do bycia ogólnymi: częste uczucie zmęczenia i pragnienia, częste oddawanie moczu,

niewyjaśniona utrata wagi, niewyraźne widzenie, powolne gojenie się skaleczeń i ran itp.

Jednak

proste badanie krwi HbA1c pokazuje ilość cukru, która przywiera do czerwonych krwinek, a jeśli poziomy są zbyt wysokie, zostanie ci podany docelowy poziom, do którego należy dążyć za pomocą

leków i, co najważniejsze, poprzez zmianę stylu życia w trzech głównych obszarach.

1. jedz dobrze (unikaj zbyt dużej ilości węglowodanów i słodkiego jedzenia i napojów)
2. ruszaj się więcej (wprowadź w nawyk więcej ćwiczeń każdego dnia)
3. schudnij (jedz mniej i bądź bardziej zdyscyplinowany w kwestii dziennego spożycia kalorii)

Jeśli możesz stracić 5–10% masy ciała, ryzyko zachorowania na cukrzycę zmniejszy się o połowę o 50%.

Pamiętaj, im dłużej poziom HbA1c jest zbyt wysoki, tym większe uszkodzenie pokrytych cukrem krwinek i tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia długoterminowych powikłań.

Pacjenci narażeni na ryzyko

Faktem jest, że cukrzyca jest pięć razy bardziej prawdopodobna u osób z grup etnicznych Azji Południowej, Afryki Czarnej i Afryki Karaibów niż u osób pochodzenia europejskiego. Jedna na dwie osoby zachoruje na cukrzycę typu 2 do 80. roku życia.

Otyłość jest główną przyczyną cukrzycy – chociaż osoby szczupłe również są narażone na ryzyko.

Nadciśnienie tętnicze niekoniecznie powoduje cukrzycę, ale zwiększa ryzyko. 80% osób z cukrzycą typu 2 ma wysokie ciśnienie krwi.

Długoterminowe wsparcie VMC

Phayza Fudalla wyjaśniła, że pracuje w Abbey Centre z osobami mówiącymi po arabsku i Bangladeszem w SW1 oraz innymi osobami w lokalnej społeczności, aby poprawić ich jakość życia, poprzez program zajęć zdrowotnych i społecznych. Jest również doradcą ds. zdrowia w klinice cukrzycowej VMC. Prowadzi klinikę opieki zdrowotnej (HCA) w zakresie interwencji w stylu życia i opieki następczej. Numer kontaktowy Phayzy to: 020 7227 0647.

KLINIKA DIABETYCZNA VMC

Specjalne kliniki odbywają się w piątkowe poranki i są prowadzone przez dr Thakore z dwiema pielęgniarkami przeszkolonymi w opiece nad pacjentami z cukrzycą, Phayzą i psychologiem. Pacjenci mogą umawiać się na wizyty w recepcji i otrzymają formularz do wykonania badań krwi na czczo, które należy wykonać około tygodnia przed datą wizyty. Mogą również wykonać pełne badanie zdrowia cukrzycowego; specjalistyczną opiekę podologiczną, porady dietetyka i badanie wzroku można również zorganizować. Jesteśmy ośrodkiem badawczym współpracującym z Imperial College.

Pytania i odpowiedzi

P Jaki jest idealny docelowy poziom cukru we krwi?

O Jeśli masz poziom cukru we krwi wynoszący 7 lub więcej przy dwóch okazjach, jesteś cukrzykiem.

W idealnym przypadku powinien on wynosić mniej niż 6.

P Czy można odzwyczaić się od cukru?

O Badania pokazują, że cukier uzależnia. Twój organizm nie potrzebuje glukozy z przetworzonej żywności i słodkich napojów gazowanych. Złożone węglowodany, których trawienie zajmuje dużo czasu, są lepsze dla Ciebie – rośliny strączkowe, soczewica, produkty pełnoziarniste, warzywa.

BDMA podnosi świadomość cukrzycy i potencjalnych powikłań w społecznościach czarnoskórych i mniejszości etnicznych (BME). Oferuje specjalistyczne szkolenia dla pacjentów z cukrzycą w zakresie leczenia tej przewlekłej choroby. Inicjatywy dotyczące zdrowego stylu życia, dieta i aktywność fizyczna, usługi doradcze i wizyty bez wcześniejszej rezerwacji. To może być przydatne źródło dla niektórych. Ich dane to:

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

Portuguese Translation:

EVENTO DIABETES

RELATÓRIO DO EVENTO VMC PPG

Tópico: DIABETES

Hora e local: 6h00 quinta-feira, 4 de outubro de 2018, Sala de Grupo VMC

Palestrantes: Dr. Ash Thakore, GP Partner VMC e líder clínico para pacientes com diabetes
Phayza Fudalla, chefe de Programas Comunitários, com sede no Abbey Centre, Great
Smith
Street.

O Dr. Thakore abriu a reunião explicando que o diabetes é uma doença da insulina, um hormônio produzido pelo pâncreas que decompõe o que comemos e move a glicose (açúcar) da corrente sanguínea para dentro de nossas células para produzir energia. Existem dois tipos de diabetes; Tipo 1 (raro), em que o sistema imunológico do corpo ataca as células que produzem insulina, e Tipo 2 (comum). Se você tem diabetes tipo 2, seu sistema de insulina falha e a glicose se acumula no sangue, causando níveis elevados de açúcar no sangue com complicações sérias de longo prazo: cegueira, doença renal, doença cardíaca, derrame e possivelmente amputações. Todos esses resultados são evitáveis se você assumir o controle do seu estilo de vida e desenvolver bons hábitos cedo o suficiente. Alguns pacientes previnem problemas no estágio pré-diabetes, o que é bom, outros esperam até serem atingidos por uma crise antes de mudar seu estilo de vida.

Sinais e sintomas

Os sintomas pré-diabetes causados por níveis elevados de açúcar no sangue são difíceis de diagnosticar porque tendem a ser gerais: frequentemente sentir-se cansado e com sede, urinar com frequência, perda de peso inexplicável, visão turva, cortes e feridas de cicatrização lenta, etc. No entanto, o simples teste de sangue HbA1c mostra a quantidade de açúcar que está grudada em seus glóbulos vermelhos, e se os níveis estiverem muito altos, você receberá um nível-alvo para atingir com a ajuda de medicação e, mais importante, mudando seu estilo de vida em três áreas principais.

1. alimente-se bem (evitando muitos carboidratos e alimentos e bebidas açucarados)
2. mova-se mais (adquira o hábito de fazer mais exercícios todos os dias)
3. perca peso (coma menos e seja mais disciplinado sobre sua ingestão calórica diária)

Se você puder perder de 5 a 10% do seu peso corporal, isso reduzirá pela metade o risco de desenvolver diabetes em 50%.

Lembre-se, quanto mais tempo seu nível de HbA1c estiver muito alto, mais danos às suas células sanguíneas revestidas de açúcar e maior a probabilidade de você desenvolver complicações a longo prazo.

Pacientes em risco

É um fato que o diabetes é cinco vezes mais provável em grupos étnicos do sul da Ásia, negros africanos e afro-caribenhos do que em pessoas de ascendência europeia. Um em cada dois desenvolverá diabetes tipo 2 até os 80 anos.

A obesidade é uma das principais causas do diabetes - embora pessoas magras também corram risco.

A hipertensão não causa necessariamente diabetes, mas aumenta o risco. 80% das pessoas com diabetes tipo 2 têm pressão alta.

Suporte de longo prazo do VMC

Phayza Fudalla explicou que ela está baseada no Abbey Centre trabalhando com falantes de árabe e bengaleses em SW1 e outros na comunidade local para melhorar sua qualidade de vida, por meio de um programa de saúde e atividades sociais. Ela também é consultora de saúde na clínica diabética do VMC. Ela administra uma clínica de assistência médica (HCA) para intervenção de estilo de vida e acompanhamento. O número de contato de Phayza é: 020 7227 0647.

CLÍNICA DIABÉTICA DO VMC

Clínicas dedicadas são realizadas nas manhãs de sexta-feira e são administradas pelo Dr. Thakore com duas enfermeiras treinadas para cuidar de pacientes com diabetes, Phayza e um psicólogo. Os pacientes podem marcar consultas pela recepção e receberão um formulário para exames de sangue em jejum, que devem ser feitos cerca de uma semana antes da data da consulta. Eles também podem fazer um check-up completo de saúde diabética; cuidados podológicos especializados, aconselhamento nutricional e exames oftalmológicos também podem ser providenciados. Nós somos um centro de pesquisa trabalhando em conjunto com o Imperial College.

Perguntas e respostas

P Qual é o nível ideal para o seu açúcar no sangue?

R Se você tem um nível de açúcar no sangue de 7 ou mais em duas ocasiões, então você é diabético.

O ideal é que seja menor que 6.

P Você consegue parar de comer açúcar?

R Pesquisas mostram que o açúcar é viciante. Seu corpo não precisa de glicose de alimentos processados e refrigerantes açucarados. Carboidratos complexos que demoram muito para digerir são melhores para você – leguminosas, lentilhas, grãos integrais, vegetais.

A BDMA aumenta a conscientização sobre diabetes e potenciais complicações nas comunidades negras e minorias étnicas (BME). Ela oferece treinamento especializado em diabetes para o paciente para o gerenciamento da condição crônica. Iniciativas de vida saudável, dieta e atividades físicas, serviços de atendimento e aconselhamento. Este pode ser um recurso útil para alguns. Os detalhes são:

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

Punjabi Translation:

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਇਵੈਂਟ

VMC PPG ਇਵੈਂਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ

ਵਿਸ਼ਾ: ਡਾਇਬਟੀਜ਼

ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ: 6.00 ਵੀਰਵਾਰ 4 ਅਕਤੂਬਰ 2018, ਗਰੁੱਪ ਰੂਮ VMC

ਬੁਲਾਰੇ: ਡਾ. ਐਸ਼ ਠਾਕੋਰ, ਜੀਪੀ ਪਾਰਟਨਰ VMC ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਲੀਡ ਫੈਜ਼ਾ ਫੁਡੱਲਾ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਮੁਖੀ, ਐਬੇ ਸੈਂਟਰ, ਗ੍ਰੇਟ ਸਮਿਥ ਸਟ੍ਰੀਟ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ।

ਡਾ. ਠਾਕੋਰ ਨੇ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਕੀਤੀ ਕਿ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹਾਰਮੋਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜੋ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ; ਟਾਈਪ 1 (ਦੁਰਲੱਭ) ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ,

ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 (ਆਮ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਿਸਟਮ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਗ ਕੱਟਣੇ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਤੀਜੇ ਰੋਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਲਦੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਰੋਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਅਕਸਰ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ, ਅਣਜਾਣ ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਟ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਆਦਿ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਧਾਰਨ HbA1c ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕੀ ਹੋਈ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅਤੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਟੀਚਾ ਪੱਧਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

1. ਚੰਗਾ ਖਾਓ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ)
2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਲੇ (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ)
3. ਭਾਰ ਘਟਾਓ (ਘੱਟ ਖਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਰਹੋ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ 5-10% ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ 50% ਤੱਕ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਹਾਡਾ HbA1c ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੂਗਰ-ਕੋਟੇਡ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼

ਇਹ ਇੱਕ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ, ਕਾਲੇ ਅਫਰੀਕੀ ਅਤੇ ਅਫਰੀਕੀ ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਯੂਰਪੀਅਨ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ 80 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਟਾਈਪ2 ਸ਼ੂਗਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੋਟਾਪਾ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਤਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। 80% ਲੋਕਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

VMC ਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ

ਫੈਜ਼ਾ ਫੁਦੱਲਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਐਬੋ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਅਰਬੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ SW1 ਵਿੱਚ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ VMC ਦੇ ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵੀ ਹੈ। ਉਹ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਲਈ ਇੱਕ ਹੈਲਥ ਕੋਅਰ (HCA) ਕਲੀਨਿਕ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਫੈਜ਼ਾ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਹੈ: 020 7227 0647।

VMC ਦਾ ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਕਲੀਨਿਕ

ਸਮਰਪਿਤ ਕਲੀਨਿਕ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਾ. ਠਾਕੋਰ ਦੁਆਰਾ ਦੋ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ, ਫੈਜ਼ਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ। ਮਰੀਜ਼ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ੂਗਰ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਮਾਹਰ ਪੇਡੀਆਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੰਪੀਰੀਅਲ ਕਾਲਜ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ ਹਾਂ।

ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ

ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਟੀਚਾ ਪੱਧਰ ਕੀ ਹੈ?

ਏ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੋ ਵਾਰ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ 7 ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੋ।

ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ 6 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਏ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜੋ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹਨ - ਦਾਲਾਂ, ਦਾਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

BDMA ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ (BME) ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਰਾਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸ਼ੂਗਰ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਮਾਹਰ ਮਰੀਜ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਡਰਾਪ-ਇਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਇਹ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਹਨ:

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

Russian Translation:

СОБЫТИЕ ПО ДИАБЕТУ

ОТЧЕТ О СОБЫТИИ VMC PPG

Тема: ДИАБЕТ

Время и место: 6.00 четверг 4 октября 2018 г., групповая комната VMC

Докладчики: д-р Эш Такор, врач-терапевт, партнер VMC и клинический руководитель для пациентов с диабетом

Файза Фудалла, руководитель общественных программ, базирующихся в Abbey Centre, Great Smith Street.

Д-р Такор открыл встречу, объяснив, что диабет — это заболевание инсулина, гормона, вырабатываемого поджелудочной железой, который расщепляет то, что мы едим, и перемещает глюкозу (сахар) из кровотока в наши клетки для производства энергии. Существует два типа диабета: тип 1 (редкий), когда иммунная система организма атакует клетки, вырабатывающие инсулин, и тип 2 (распространенный). Если у вас диабет 2 типа, ваша инсулиновая система дает сбой, и глюкоза накапливается в крови, вызывая повышенный уровень сахара в крови с серьезными долгосрочными осложнениями: слепота, заболевания почек, болезни сердца, инсульт и, возможно, ампутации. Все эти последствия можно предотвратить, если вы возьмете под контроль свой образ жизни и разовьете хорошие привычки достаточно рано. Некоторые пациенты предотвращают проблемы на стадии преддиабета, что хорошо, другие ждут, пока не наступит кризис, прежде чем изменить свой образ жизни.

Признаки и симптомы

Симптомы преддиабета, вызванные повышенным уровнем сахара в крови, трудно диагностировать, потому что они, как правило, общие: частое чувство усталости и жажды, частое мочеиспускание, необъяснимая потеря веса, нечеткое зрение, медленное заживление порезов и ран и т. д. Однако простой анализ крови на HbA1c показывает количество сахара, которое прилипает к вашим эритроцитам, и если уровень слишком высок, вам будет указан целевой уровень, к которому нужно стремиться с помощью лекарств и, что самое главное, путем изменения образа жизни в трех основных областях.

1. хорошо питайтесь (избегайте слишком большого количества углеводов и сладкой пищи и напитков)
2. больше двигайтесь (возьмите привычку больше заниматься спортом каждый день)
3. похудейте (меньше ешьте и будьте более дисциплинированными в отношении ежедневного потребления калорий)

Если вы сможете сбросить 5–10% веса, это вдвое снизит риск развития диабета на 50%.

Помните, чем дольше ваш уровень HbA1c будет слишком высоким, тем больше повреждений будет нанесено вашим покрытым сахаром клеткам крови и тем выше вероятность развития долгосрочных осложнений.

Пациенты в группе риска

Действительно, диабет в пять раз чаще встречается у представителей южноазиатских, чернокожих африканских и афро-карибских этнических групп, чем у людей европейского происхождения. У каждого второго к 80 годам разовьется диабет 2-го типа.

Ожирение является основной причиной диабета, хотя худые люди также подвержены риску.

Гипертония не обязательно вызывает диабет, но она увеличивает риск. 80% людей с диабетом 2 типа имеют высокое кровяное давление.

Долгосрочная поддержка VMC

Файза Фудалла объяснила, что она работает в Abbey Centre, работая с арабоязычными и бангладешцами в SW1 и другими членами местного сообщества, чтобы улучшить их качество жизни с помощью программы медицинских и социальных мероприятий. Она также является консультантом по вопросам здоровья в диабетической клинике VMC. Она руководит клиникой Health Care (HCA) для вмешательства в образ жизни и последующего наблюдения. Контактный номер Файзы: 020 7227 0647.

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ КЛИНИКА VMC

Специализированные клиники проводятся по пятницам утром и ведутся доктором Такоре с двумя медсестрами, обученными уходу за пациентами с диабетом, Файзой и психологом. Пациенты могут записаться на прием через регистратуру, и им будет предоставлена форма для анализа крови натощак, который следует сдать примерно за неделю до даты приема. Они также могут пройти полное обследование на диабет; также можно организовать специализированную подологическую помощь, консультацию диетолога и проверку зрения. Мы являемся исследовательским центром, работающим совместно с Имперским колледжем.

Вопросы и ответы

В Каков идеальный целевой уровень сахара в крови?

А Если у вас уровень сахара в крови 7 или более в двух случаях, то у вас диабет. В идеале он должен быть ниже 6.

В Можно ли отказаться от сахара?

А Исследования показывают, что сахар вызывает привыкание. Вашему организму не нужна глюкоза из обработанных продуктов питания и сладких безалкогольных напитков. Сложные углеводы, которые долго перевариваются, полезны для вас — бобовые, чечевица, цельное зерно, овощи.

BDMA повышает осведомленность о диабете и возможных осложнениях в сообществах чернокожих и этнических меньшинств (BME). Он предлагает пациентам, сфокусированным на диабете, профессиональную подготовку для лечения хронического заболевания. Инициативы по здоровому образу жизни, диета и физические упражнения, услуги приема и консультирования. Это может быть полезным ресурсом для некоторых. Их данные:

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

Somali Translation:

DHACDADA MACAANKA

WARBIXINTA DHACDADA VMC PPG

Mawduuca: MACAANKA

Waqtiga iyo goobta: 6.00 Khamiista 4 Oktoobar 2018, Qolka Kooxda VMC

Kuwa hadlaya: Dr Ash Thakore, GP Partner VMC iyo hogaanka bukaan socodka ee bukaanada qaba sonkorowga

Phayza Fudalla, madaxa Barnaamijyada Bulshada, oo fadhigeedu yahay Xarunta Abbey, Great Smith

Waddada

Dr Thakore oo furay kulanka ayaa sharaxay in cudurka macaanku uu yahay cudurka Insulinta, a

hormoon uu soo saaro ganaca oo jebiya waxa aan cunno oo dhaqaajiya gulukoosta (sonkorta) oo ka soo baxda dhiiga oo gala unugyadeena si ay u soo saaraan tamar. Waxaa jira laba nooc

sonkorowga; Nooca 1 (nadir) halkaas oo habka difaaca jidhku uu weeraro unugyada sameeya insulin,

iyoo Nooca 2 (caadi). Haddii aad leedahay nooca 2-aad ee sonkorowga nidaamkaaga insuliinka ayaa guuldareysta iyo gulukoosta

waxay ku ururtaa dhiigaaga taasoo keenaysa heerka sonkorta dhiiga oo kor u kacday oo muddo dheer halis ah

dhibaatooyinka: indho la'aan, kelyo xanuun, wadne xanuun, faalig iyo suurtagal ah in la gooyo. Natiijooyinkan oo dhan waa laga hortegi karaa haddii aad maamusho qaab nololeedkaaga oo aad yeelato caadooyin wanaagsan goor hore. Bukaanjiifka qaarkood waxay ka sii hormariyaan dhibaatooyinka marxaladda hore ee sonkorowga, taas oo wanaagsan, kuwa kale waxay sugaan ilaa ay ku dhufato xiisad ka hor inta aysan beddelin qaab nololeedkooda.

Calaamadaha iyo calaamadaha

Calaamadaha cudurka macaanka ka hor ee uu keeno heerka sonkorta dhiigga ee kor u kaca way adag tahay in la ogaado

sababtoo ah waxay u janjeeraan inay noqdaan kuwo guud: badanaa waxay dareemaan daal iyo haraad, si joogta ah u kaadida,

Miisaan aan la macnayn karin oo luma, aragga oo cakiran, bogsasho gaabis ah oo jeexan iyo nabarro iwm. Si kastaba ha ahaatee,

Tijaabada dhiigga ee fudud ee HbA1c waxay tusinaysaa cadadka sonkorta ee ku dhegan unugyada dhiiggaaga cas,

iyoo haddii heerarku aad u sarreeyaan waxaa lagu siin doonaa heer bartilmaameed ah oo aad higsaneyso iyadoo la kaashanayo

dawooyinka iyo, tan ugu muhiimsan, adiga oo beddelaya qaab nololeedkaaga saddex qaybood oo waaweyn.

1. si fiican u cun (iska ilaali karbohaydraytyo badan iyo cunto iyo cabitaan sonkor leh)
2. aad u dhaqaaqdo (caadayso inaad jimicsi badan samayso maalin kasta)
3. miisaankaaga dhimo (cun wax yar oo aad u edbin qaadashada kalooriga maalinlaha ah)

Haddii aad lumin karto 5 – 10% miisaanka jidhkaaga waxay kala badh ka dhimaysaa halista aad ugu qaadi karto cudurka macaanka 50%

Xusuusnow, mar kasta oo heerkaaga HbA1c uu aad u sarreeyo, waa ay sii badanaysaa dhaawaca soo gaadhay sonkortaada dahaarka leh
Unugyada dhiigga iyo sida aad ugu dhowdahay inay kugu dhacaan dhibaatooyin waqti dheer ah.

Bukaanka khatarta ku jira

Waxaa xaqiiqo ah in cudurka macaanku uu shan jeer uga badan yahay koonfurta Aasiya, Afrikada madow iyo qowmiyadaha Caribbean-ka marka loo eego dadka ka soo jeeda Yurub. Labadiiba mid ayaa ku dhici doona nooca 2-aad ee sonkorowga marka uu gaaro da'da 80.

Cayilku waa sababta ugu weyn ee cudurka macaanka - inkastoo dadka caatada ah ay sidoo kale halis ku jiraan.

Dhiig-karku qasab maaha inuu keeno sonkorowga, laakiin waxay kordhisaa khatarta. 80% dadka qaba nooca 2-aad ee sonkorowga waxay leeyihiin cadaadis dhiig oo sarreeya.

Taageerada mustaqbalka fog ee VMC

Phayza Fudalla waxay sharraxday inay xarunteedu tahay Xarunta Abbey oo la shaqaynaysa Carabiga

ku hadla iyo Bangladeshis ee SW1 iyo kuwa kale ee bulshada deegaanka si ay u horumariyaan kooda

tayada nolosha, iyada oo loo marayo barnaamijka caafimaadka iyo hawlaha bulshada. Iyadu sidoo kale waa caafimaad

la taliyaha rugta sokorowga ee VMC. Waxay maamushaa rugta daryeelka caafimaadka (HCA) ee faragelinta qaab nololeedka

oo daba gal. Nambarka lagala xiriiri karo Phyza waa: 020 7227 0647.

Rugta Macaanka ee VMC

Rugaha caafimaadka ee gaarka ah waxaa la qabtaa subaxda Jimcaha waxaana maamula Dr Thakore oo wata laba kalkaaliye

loo tababaray daryeelka bukaanada qaba xanuunka macaanka, Phayza iyo cilmi-nafsigu.

Bukaan-socodka ayaa sameyn kara

ballamaha soo dhawaynta iyo waxa la siin doonaa foom loogu talagalay baadhista dhiigga soonka oo ay tahay inay noqoto

la sameeyo ilaa toddobaad ka hor taariikhda ballanta. Waxay sidoo kale yeelan karaan caafimaad buuxa oo sonkorowga

hubi; Daryeelka cagaha ee takhasuska leh, la-talinta dhakhtarka cuntada iyo baarista

indhaha ayaa sidoo kale la diyaarin karaa. Anaga

waa xarun cilmi baaris oo la shaqeysa Kuliyaadda Imperial.

Su'aalo iyo Jawaabo

S Waa maxay heerka ugu habboon ee la beegsanayo sonkorta dhiiggaaga?

A Haddii aad leedahay heerka sonkorta dhiigga 7 ama ka badan laba jeer markaa waxaad tahay sonkorow.

Fikrad ahaan waa in ay ka yar tahay 6.

S Ma naftaada u tababari kartaa sonkorta?

Cilmi baaris ayaa muujisay in sonkortu ay tahay wax la qabatimo. Jidhkaagu uma baahna gulukoos la warshadeeyay cunto iyo cabitaanno macaan leh. Karbohaydraytyo isku dhafan oo dheefshiidka waqti dheer qaata waa

Adiga ayaa kuu fiican - digirta, digirta, miraha oo dhan, khudaarta.

BDMA waxay kor u qaadaa wacyiga sonkorowga iyo dhibaatooyinka ka iman kara gudaha Black iyo

Beelaha laga tirada badan yahay (BME). Waxay siisaa tabobar bukaan-socod oo diiradda saaraya bukaanka

maaraynta xaaladda daba-dheeraada. Dhaqdhaqaaqyo nololeed oo caafimaad qaba, cunto iyo dhaqdhaqaaq jireed,

soo gelida iyo adeegyada la-talinta. Tani waxay noqon kartaa kheyraad waxtar u leh qaar.

Faahfaahintoodu waa:

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

Spanish Translation:

EVENTO SOBRE DIABETES

INFORME DEL EVENTO PPG DE VMC

Tema: DIABETES

Hora y lugar: Jueves 4 de octubre de 2018, 18:00 h, Sala de Grupos VMC

Ponentes: Dr. Ash Thakore, médico de cabecera asociado de VMC y responsable clínico de pacientes con diabetes; y Phayza Fudalla, jefa de Programas Comunitarios, con sede en el Centro Abbey, Great Smith Street.

El Dr. Thakore inauguró la reunión explicando que la diabetes es una enfermedad causada por la insulina, una hormona producida por el páncreas que descompone los alimentos y transporta la glucosa (azúcar) del torrente sanguíneo a las células para producir energía. Existen dos tipos de diabetes: la diabetes tipo 1 (poco frecuente), en la que el sistema inmunitario ataca las células que producen insulina, y la diabetes tipo 2 (común). Si tiene diabetes tipo 2, su sistema de insulina falla y la glucosa se acumula en la sangre, lo que provoca niveles elevados de azúcar en sangre con graves complicaciones a largo plazo: ceguera, enfermedad renal, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y posibles amputaciones. Todos estos resultados se pueden prevenir si controla su estilo de vida y desarrolla buenos hábitos a tiempo. Algunos pacientes anticipan los problemas en la etapa prediabética, lo cual es positivo; otros esperan hasta sufrir una crisis para cambiar su estilo de vida.

Signos y síntomas

Los síntomas prediabéticos causados por niveles elevados de azúcar en sangre son difíciles de diagnosticar porque tienden a ser generales: cansancio y sed frecuentes, micción frecuente, pérdida de peso inexplicable, visión borrosa, cicatrización lenta de heridas, etc. Sin embargo, un simple análisis de sangre de HbA1c muestra la cantidad de azúcar que se adhiere a los glóbulos rojos y, si los niveles son demasiado altos, se le indicará un nivel objetivo al que aspirar con la ayuda de medicamentos y, lo más importante, modificando su estilo de vida en tres áreas principales.

1. Comer bien (evitar el exceso de carbohidratos y alimentos y bebidas azucarados).
2. Moverse más (adquirir el hábito de hacer más ejercicio a diario).
3. Bajar de peso (comer menos y ser más disciplinado con la ingesta calórica diaria).

Si logras perder entre un 5 % y un 10 % de tu peso corporal, reducirás a la mitad el riesgo de desarrollar diabetes (50 %).

Recuerda: cuanto más tiempo tu nivel de HbA1c sea demasiado alto, mayor será el daño a tus glóbulos rojos (células recubiertas de azúcar) y mayor la probabilidad de desarrollar complicaciones a largo plazo.

Pacientes en riesgo.

Es un hecho que la diabetes es cinco veces más probable en los grupos étnicos del sur de Asia, África negra y África caribeña que en las personas de ascendencia europea. Una de cada dos personas desarrollará diabetes tipo 2 antes de los 80 años.

La obesidad es una causa importante de diabetes, aunque las personas delgadas también corren riesgo.

La hipertensión no necesariamente causa diabetes, pero aumenta el riesgo. El 80 % de las personas con diabetes tipo 2 tienen presión arterial alta. Apoyo a largo plazo de VMC Phayza Fudalla explicó que trabaja en el Centro Abbey, donde trabaja con personas de habla árabe y bangladesíes en SW1, así como con otros miembros de la comunidad local, para mejorar su calidad de vida mediante un programa de actividades sociales y de salud. También es asesora de salud en la clínica de diabetes de VMC. Dirige una clínica de Atención Médica (HCA) para la intervención y el seguimiento del estilo de vida. El número de contacto de Phayza es: 020 7227 0647.

CLINICA DE DIABÉTICOS DE VMC

Las clínicas especializadas se realizan los viernes por la mañana y están dirigidas por el Dr. Thakore, junto con dos enfermeras capacitadas en el cuidado de pacientes con diabetes, Phayza y un psicólogo. Los pacientes pueden solicitar cita a través de recepción y recibirán un formulario para análisis de sangre en ayunas, que deben realizarse aproximadamente una semana antes de la cita. También pueden realizar un chequeo completo de salud diabética, atención podológica especializada, asesoramiento dietético y revisión ocular. Somos un centro de investigación que trabaja en colaboración con el Imperial College.

Preguntas y respuestas

P ¿Cuál es el nivel ideal de azúcar en sangre?

R Si tiene un nivel de azúcar en sangre de 7 o más en dos ocasiones, es diabético. Idealmente, debería ser inferior a 6.

P ¿Puede uno dejar de consumir azúcar con un entrenamiento?

R Las investigaciones demuestran que el azúcar es adictivo. El cuerpo no necesita la glucosa de los alimentos procesados ni de los refrescos azucarados. Los carbohidratos complejos que tardan en digerirse son mejores para la salud: legumbres, lentejas, cereales integrales y verduras.

La BDMA conciencia sobre la diabetes y sus posibles complicaciones en las comunidades negras y de minorías étnicas (BME). Ofrece formación especializada en diabetes para el manejo de esta enfermedad crónica. Ofrece iniciativas para una vida saludable, dieta y actividad física, y servicios de consulta y asesoramiento. Este puede ser un recurso útil para algunos. Sus datos son:

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

Tamil Translation:

நீரிழிவு நிகழ்வு

VMC PPG நிகழ்வின் அறிக்கை

தலைப்பு: நீரிழிவு

நேரம் மற்றும் இடம்: 6.00 வியாழன் 4 அக்டோபர் 2018, குழு அறை VMC

பேச்சாளர்கள்: டாக்டர் ஆஷ் தாக்கூர், GP கூட்டாளர் VMC மற்றும் நீரிழிவு

நோயாளிகளுக்கான மருத்துவத் தலைவர்

கிரேட் ஸ்மித்

ஸ்ட்ரீட்டில் உள்ள அபே மையத்தைச் சேர்ந்த சமூகத் திட்டங்களின் தலைவர்

ஃபைசா ஃபுடல்லா.

நீரிழிவு என்பது இன்சலின் நோயாகும், இது கணையத்தால் உற்பத்தி செய்யப்படும் ஹார்மோன் என்று விளக்கி டாக்டர் தாக்கூர் கூட்டத்தைத் தொடங்கி வைத்தார், இது நாம் சாப்பிடுவதை உடைத்து குளுக்கோஸை (சர்க்கரை) இரத்த ஓட்டத்தில் இருந்து வெளியேற்றி ஆற்றலை உற்பத்தி செய்ய நமது செல்களுக்குள் நகர்த்துகிறது. இரண்டு வகையான நீரிழிவு நோய்கள் உள்ளன; வகை 1 (அரிதானது), இதில் உடலின் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு இன்சலின் உற்பத்தி செய்யும் செல்களைத் தாக்குகிறது, மற்றும் வகை 2 (பொதுவானது). உங்களுக்கு டைப் 2 நீரிழிவு நோய் இருந்தால், உங்கள் இன்சலின் அமைப்பு செயலிழந்து, உங்கள் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அதிகரித்து, இரத்த சர்க்கரை அளவு உயர்ந்து, நீண்டகால சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்: குருட்டுத்தன்மை, சிறுநீரக நோய், இதய நோய், பக்கவாதம் மற்றும் ஒருவேளை உடல் உறுப்புகளை துண்டிக்கும் நிலை. உங்கள் வாழ்க்கை முறையை நீங்கள் சீக்கிரமே கட்டுப்படுத்தி, நல்ல பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொண்டால், இந்த விளைவுகள் அனைத்தையும் தடுக்க முடியும். சில நோயாளிகள் நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலையில் உள்ள பிரச்சினைகளை முன்கூட்டியே தவிர்த்து விடுகிறார்கள், இது நல்லது, மற்றவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றுவதற்கு முன்பு ஒரு நெருக்கடியால் பாதிக்கப்படும் வரை காத்திருக்கிறார்கள்.

அறிகுறிகள் மற்றும் அறிகுறிகள்

அதிகரித்த இரத்த சர்க்கரை அளவுகளால் ஏற்படும் நீரிழிவுக்கு முந்தைய

அறிகுறிகளைக் கண்டறிவது கடினம்

ஏனெனில் அவை பொதுவானவை: பெரும்பாலும் சோர்வாகவும் தாகமாகவும்

உணருதல், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்,

விவரிக்கப்படாத எடை இழப்பு, மங்கலான பார்வை, மெதுவாக குணமாகும்

வெட்டுக்கள் மற்றும் காயங்கள் போன்றவை. இருப்பினும்,

எளிய HbA1c இரத்தப் பரிசோதனை உங்கள் இரத்த சிவப்பணுக்களில்

ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் சர்க்கரையின் அளவைக் காட்டுகிறது,

மேலும் அளவுகள் மிக அதிகமாக இருந்தால்

மருந்துகள் மற்றும் மிக முக்கியமாக, மூன்று முக்கிய பகுதிகளில் உங்கள்

வாழ்க்கை முறையை மாற்றுவதன் மூலம்

குறிப்பிட வேண்டிய இலக்கு நிலை உங்களுக்கு வழங்கப்படும்.

1. நன்றாக சாப்பிடுங்கள் (அதிகப்படியான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் சர்க்கரை நிறைந்த உணவு மற்றும் பானங்களைத் தவிர்க்கவும்)

2. அதிகமாக நகருங்கள் (ஒவ்வொரு நாளும் அதிக உடற்பயிற்சி செய்யும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துங்கள்)
3. எடையைக் குறைக்கவும் (குறைவாக சாப்பிடுங்கள் மற்றும் உங்கள் தினசரி கலோரி உட்கொள்ளலில் அதிக ஒழுக்கத்தைக் கொண்டிருங்கள்)

உங்கள் உடல் எடையில் 5 - 10% குறைக்க முடிந்தால், அது நீரிழிவு நோயை உருவாக்கும் அபாயத்தை பாதியாகக் குறைக்கும் 50%.

உங்கள் HbA1c அளவு அதிகமாக இருந்தால், உங்கள் சர்க்கரை-பூசிய இரத்த அணுக்களுக்கு அதிக சேதம் ஏற்படும் மற்றும் நீண்டகால சிக்கல்கள் உருவாகும் வாய்ப்பு அதிகம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

ஆபத்தில் உள்ள நோயாளிகள்
தெற்காசிய, கருப்பு ஆப்பிரிக்க மற்றும் ஆப்பிரிக்க கரீபியன் இனக்குழுக்களில் ஐரோப்பிய வம்சாவளியைச் சேர்ந்த மக்களை விட நீரிழிவு ஐந்து மடங்கு அதிகமாகும் என்பது உண்மை. 80 வயதிற்குள் இரண்டில் ஒருவருக்கு டைப் 2 நீரிழிவு நோய் வரும்.

உடல் பருமன் நீரிழிவு நோய்க்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகும் - இருப்பினும் ஒல்லியான மக்களும் ஆபத்தில் உள்ளனர்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் அவசியம் நீரிழிவு நோயை ஏற்படுத்தாது, ஆனால் அது ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது. டைப் 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் 80% பேருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளது.

VMCயின் நீண்டகால ஆதரவு
ஃபைசா ஃபுடல்லா, அபே மையத்தில், SW1 இல் அரபு மொழி பேசுபவர்கள் மற்றும் வங்கதேசத்தவர்களுடனும், உள்ளூர் சமூகத்தில் உள்ள மற்றவர்களுடனும் இணைந்து, சுகாதாரம் மற்றும் சமூக நடவடிக்கைகள் மூலம் அவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்காகப் பணியாற்றுவதாக விளக்கினார். அவர் VMC இன் நீரிழிவு கிளினிக்கில் ஒரு சுகாதார ஆலோசகராகவும் உள்ளார். வாழ்க்கை முறை தலையீடு மற்றும் பின்தொடர்தலுக்காக அவர் ஒரு சுகாதார பராமரிப்பு (HCA) கிளினிக்கை நடத்துகிறார். ஃபைசாவின் தொடர்பு எண்: 020 7227 0647.

VMC இன் நீரிழிவு மருத்துவமனை
பிரத்யேக கிளினிக்குகள் வெள்ளிக்கிழமை காலைகளில் நடத்தப்படுகின்றன, மேலும் நீரிழிவு நோயாளிகளைக் கவனித்துக்கொள்வதில் பயிற்சி பெற்ற இரண்டு செவிலியர்கள், ஃபைசா மற்றும் ஒரு உளவியலாளருடன் டாக்டர் தாக்கூர் அவர்களால் நடத்தப்படுகின்றன. நோயாளிகள் வரவேற்பு மூலம் சந்திப்புகளைச் செய்யலாம் மற்றும் உண்ணாவிரத இரத்த பரிசோதனைகளுக்கான படிவம் வழங்கப்படும், இது நியமன தேதிக்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன்பே செய்யப்பட வேண்டும். அவர்களுக்கு முழு நீரிழிவு சுகாதார பரிசோதனையும் செய்யலாம்; சிறப்பு பாத மருத்துவ பராமரிப்பு, உணவியல் நிபுணர் ஆலோசனை மற்றும் கண் பரிசோதனையும் ஏற்பாடு செய்யப்படலாம். நாங்கள்

இம்பீரியல் கல்லூரியுடன் இணைந்து செயல்படும் ஒரு ஆராய்ச்சி மையமாக இருக்கிறோம்.

கேள்விகள் மற்றும் பதில்கள்

கே உங்கள் இரத்த சர்க்கரைக்கான சிறந்த இலக்கு நிலை என்ன?

A உங்களுக்கு இரண்டு சந்தர்ப்பங்களில் 7 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட இரத்த சர்க்கரை அளவு இருந்தால், நீங்கள் நீரிழிவு நோயாளி.

சிறந்தது அது 6 க்கும் குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

கே சர்க்கரையிலிருந்து உங்களைப் பயிற்றுவிக்க முடியுமா?

A சர்க்கரை அடிமையாக்கும் என்று ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது.

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு மற்றும் சர்க்கரை குளிர்பானங்களிலிருந்து உங்கள் உடலுக்கு குளுக்கோஸ் தேவையில்லை. ஜீரணிக்க நீண்ட நேரம் எடுக்கும் சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உங்களுக்கு நல்லது - பருப்பு வகைகள், பருப்பு வகைகள், முழு தானியங்கள், காய்கறிகள்.

BDMA கருப்பு மற்றும் சிறுபான்மை இன (BME) சமூகங்களுக்குள் நீரிழிவு மற்றும் சாத்தியமான சிக்கல்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. இது நாள்பட்ட நிலையை நிர்வகிப்பதற்கான நீரிழிவு சார்ந்த நிபுணர் நோயாளி பயிற்சியை வழங்குகிறது. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முயற்சிகள், உணவுமுறை மற்றும் உடல் செயல்பாடுகள், வருகை மற்றும் ஆலோசனை சேவைகள். இது சிலருக்கு ஒரு பயனுள்ள ஆதாரமாக இருக்கலாம். அவற்றின் விவரங்கள்:

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

Telugu Translation:

మధుమేహం ఈవెంట్

VMC PPG ఈవెంట్ నివేదిక

అంశం: మధుమేహం

సమయం మరియు స్థలం: 6.00 గురువారం 4 అక్టోబర్ 2018, గ్రూప్ రూమ్ VMC

స్పీకర్లు: డాక్టర్ ఆప్ రాకూర్, GP పార్థసర్ VMC మరియు డయాబెటిస్ ఉన్న రోగులకు క్లినికల్ లీడ్

ఫైజా ఫుడల్లా, కమ్యూనిటీ ప్రోగ్రామ్స్ హెడ్, గ్రేట్ సిక్స్
స్ట్రెట్లోని అబ్బే సెంటర్లో ఉన్నారు.

డయాబెటిస్ అనేది ఇన్సులిన్ వ్యాధి అని వివరిస్తూ డాక్టర్ రాకూర్ సమావేశాన్ని ప్రారంభించారు, ఇది క్లోమం ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోన్, ఇది మనం తినే వాటిని విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది మరియు గ్లూకోజ్ (చక్కెర) ను రక్తప్రవాహం నుండి బయటకు మరియు శక్తిని ఉత్పత్తి చేయడానికి మన కణాలలోకి తరలిస్తుంది. రెండు రకాల మధుమేహం ఉన్నాయి; టైప్ 1 (అరుదైన) ఇక్కడ శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఇన్సులిన్ తయారు చేసే కణాలపై దాడి చేస్తుంది, మరియు టైప్ 2 (సాధారణం). మీకు టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉంటే మీ ఇన్సులిన్ వ్యవస్థ విఫలమైతే మరియు మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ పెరిగిపోతుంది, దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి, దీనివల్ల తీవ్రమైన దీర్ఘకాలిక సమస్యలు వస్తాయి: అంధత్వం, మూత్రపిండాలు వ్యాధి, గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ మరియు బహుశా విచ్ఛేదనం. మీరు మీ జీవనశైలిని ముందుగానే నియంత్రించుకుని, మంచి అలవాట్లను ముందుగానే అభివృద్ధి చేసుకుంటే ఈ ఫలితాలన్నీ నివారించవచ్చు. కొంతమంది రోగులు ప్రీ-డయాబెటిస్ దశలోనే సమస్యలను ముందుగానే తొలగిస్తారు, ఇది మంచిది, మరికొందరు సంక్షోభం వచ్చే వరకు వేచి ఉండి, వారి జీవనశైలిని మార్చుకుంటారు.

సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం వల్ల కలిగే ప్రీ-డయాబెటిస్ లక్షణాలను నిర్ధారించడం కష్టం ఎందుకంటే అవి సాధారణమైనవి: తరచుగా అలసట మరియు దాహం, తరచుగా మూత్ర విసర్జన,

వివరించలేని బరువు తగ్గడం, అస్పష్టమైన దృష్టి, నెమ్మదిగా నయం అయ్యే కోతలు మరియు గాయాలు మొదలైనవి. అయితే,

సాధారణ HbA1c రక్త పరీక్ష మీ ఎర్ర రక్త కణాలకు అంటుకునే చక్కెర మొత్తాన్ని చూపుతుంది మరియు స్థాయిలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటే

మందుల సహాయంతో మరియు ముఖ్యంగా, మూడు ప్రధాన రంగాలలో మీ జీవనశైలిని మార్చడం ద్వారా లక్ష్యంగా పెట్టుకోవడానికి మీకు లక్ష్య స్థాయి ఇవ్వబడుతుంది.

1. బాగా తినండి (ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు చక్కెర కలిగిన ఆహారం మరియు పానీయాలను నివారించడం)
2. ఎక్కువగా కదలండి (ప్రతిరోజూ ఎక్కువ వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి)
3. బరువు తగ్గండి (తక్కువ తినండి మరియు మీ రోజువారీ కేలరీల తీసుకోవడం గురించి మరింత క్రమశిక్షణతో ఉండండి)

మీరు మీ శరీర బరువులో 5 - 10% తగ్గించుకోగలిగితే, అది మీ మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదాన్ని సగానికి తగ్గిస్తుంది

50%.

గుర్తుంచుకోండి, మీ HbA1c స్థాయి చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, మీ చక్కెర-పూతతో కూడిన రక్త కణాలకు ఎక్కువ నష్టం జరుగుతుంది మరియు మీరు దీర్ఘకాలిక సమస్యలను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ప్రమాదంలో ఉన్న రోగులు

దక్షిణాసియా, నల్లజాతి ఆఫ్రికన్ మరియు ఆఫ్రికన్ కరేబియన్ జాతి సమూహాలలో డయాబెటిస్ యూరోపియన్ సంతతికి చెందిన వ్యక్తుల కంటే ఐదు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుందనేది వాస్తవం. 80 సంవత్సరాల వయస్సులో ఇద్దరిలో ఒకరికి టైప్ 2 డయాబెటిస్ వస్తుంది.

ఊబకాయం డయాబెటిస్ కు ప్రధాన కారణం - అయితే సన్నగా ఉండే వ్యక్తులు కూడా ప్రమాదంలో ఉన్నారు.

అధిక రక్తపోటు తప్పనిసరిగా డయాబెటిస్ కు కారణం కాదు, కానీ ఇది ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్న 80% మందికి అధిక రక్తపోటు ఉంటుంది.

VMC దీర్ఘకాలిక మద్దతు

ఆరోగ్యం మరియు సామాజిక కార్యకలాపాల కార్యక్రమం ద్వారా SW1లోని అరబిక్ మాట్లాడేవారు మరియు బంగ్లాదేశీయులతో మరియు స్థానిక సమాజంలోని ఇతరులతో కలిసి వారి జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి తాను అబ్బే సెంటర్ లో పనిచేస్తున్నానని పైజా ఫుడల్లా వివరించారు. ఆమె VMC యొక్క డయాబెటిక్ క్లినిక్ లో ఆరోగ్య సలహాదారు కూడా. జీవనశైలి జోక్యం మరియు ఫాలో అప్ కోసం ఆమె హెల్త్ కేర్ (HCA) క్లినిక్ ను నడుపుతోంది. పైజా సంప్రదింపు నంబర్: 020 7227 0647.

VMC యొక్క డయాబెటిక్ క్లినిక్

ప్రత్యేక క్లినిక్ లు శుక్రవారం ఉదయం జరుగుతాయి మరియు డాక్టర్ లాకోర్ మధుమేహం ఉన్న రోగులను చూసుకోవడంలో శిక్షణ పొందిన ఇద్దరు నర్సులతో నిర్వహిస్తున్నారు, పైజా మరియు మనస్తత్వవేత్త. రోగులు రిసెప్షన్ ద్వారా అపాయింట్ మెంట్ లు తీసుకోవచ్చు మరియు ఉపవాస రక్త పరీక్షల కోసం ఒక ఫారమ్ ఇవ్వబడుతుంది, ఇది అపాయింట్ మెంట్ తేదీకి ఒక వారం ముందు చేయాలి. వారికి పూర్తి డయాబెటిక్ ఆరోగ్య తనిఖీ కూడా ఉంటుంది; స్పెషలిస్ట్ పాడియాట్రిక్ కేర్, డైటీషియన్ సలహా మరియు కంటి పరీక్షలను కూడా ఏర్పాటు చేయవచ్చు. మేము ఇంపీరియల్ కాలేజీతో కలిసి పనిచేసే పరిశోధనా కేంద్రం.

ప్రశ్నలు మరియు సమాధానాలు

మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయికి అనువైన లక్ష్య స్థాయి ఏమిటి?

A మీకు రెండు సందర్భాలలో 7 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి ఉంటే మీరు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు. ఆదర్శవంతంగా అది 6 కంటే తక్కువగా ఉండాలి.

Q మీరు చక్కెర నుండి మిమ్మల్ని మీరు శిక్షణ పొందగలరా?

A చక్కెర వ్యసనపరుడని పరిశోధన చూపిస్తుంది. మీ శరీరానికి ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారం మరియు చక్కెర శీతల పానీయాల నుండి గ్లూకోజ్ అవసరం లేదు. జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకునే సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు మీకు మంచివి - పప్పుధాన్యాలు, కాయధాన్యాలు, తృణధాన్యాలు, కూరగాయలు.

BDMA నల్లజాతి మరియు మైనారిటీ జాతి (BME) వర్గాలలో మధుమేహం మరియు సంభావ్య సమస్యల గురించి అవగాహన పెంచుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక పరిస్థితి నిర్వహణ కోసం మధుమేహంపై దృష్టి సారించిన నిపుణులైన రోగి శిక్షణను అందిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవన చోరవలు, ఆహారం మరియు శారీరక కార్యకలాపాలు, డ్రాప్-ఇన్ మరియు సలహా సేవలు. ఇది కొంతమందికి ఉపయోగకరమైన వనరు కావచ్చు. వారి వివరాలు:

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>

Urdu Translation:

ذیابیطس کا واقعہ

وی ایم سی پی پی جی ایونٹ کی رپورٹ

موضوع: ذیابیطس

VMC وقت اور جگہ: 6.00 جمعرات 4 اکتوبر 2018، گروپ روم

اور ذیابیطس کے مریضوں کے لیے کلینکل لیڈ VMC مقررین: ڈاکٹر ایش ٹھاکور، جی پی پارٹر

فائزہ فودالا، کمیونٹی پروگرامز کی سربراہ، ایپی سنٹر، گریٹ اسمتھ میں مقیم

گلی۔

ڈاکٹر ٹھاکور نے یہ بتاتے ہوئے میٹنگ کا آغاز کیا کہ ذیابیطس انسولین کی بیماری ہے۔ لبلبہ کے ذریعہ تیار کردہ ہارمون جو ہم کھاتے ہیں اسے توڑ دیتے ہیں اور گلوکوز کو منتقل کرتے ہیں۔ شوگر (خون کے دھارے سے باہر اور ہمارے خلیوں میں توانائی پیدا کرنے کے لیے۔ کی دو قسمیں ہیں)۔ ذیابیطس؛ قسم 1 (نایاب) جہاں جسم کا مدافعتی نظام ان خلیوں پر حملہ کرتا ہے جو انسولین بناتے ہیں اور ٹائپ 2 (عام)۔ اگر آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے تو آپ کا انسولین سسٹم ناکام ہو جاتا ہے اور گلوکوز آپ کے خون میں بنتا ہے جس کی وجہ سے طویل مدتی کے ساتھ بلڈ شوگر کی سطح میں اضافہ ہوتا ہے۔ پیچیدگیاں: اندھا پن، گردے کی بیماری، دل کی بیماری، فالج اور ممکنہ طور پر کٹ جانا۔ اگر آپ اپنے طرز زندگی پر قابو پالیں اور اچھی عادات کو جلد از جلد اپنا لیں تو یہ تمام نتائج روکے جا سکتے ہیں۔ کچھ مریض ذیابیطس سے پہلے کے مرحلے میں پہلے سے ہی مسائل پیدا کرتے ہیں، جو کہ اچھی بات ہے، دوسرے اپنے طرز زندگی کو تبدیل کرنے سے پہلے بحران کا شکار ہونے تک انتظار کرتے ہیں۔

علامات اور علامات

بلڈ شوگر کی سطح میں اضافے کی وجہ سے ذیابیطس سے پہلے کی علامات کی تشخیص کرنا مشکل ہے۔ کیونکہ وہ عام ہوتے ہیں: اکثر تھکاوٹ اور پیاس محسوس کرنا، کثرت سے پیشاب کرنا، غیر واضح وزن میں کمی، دھندلا پن، سست روی کاٹنا اور زخم وغیرہ۔ تاہم، بلڈ ٹیسٹ شوگر کی مقدار کو ظاہر کرتا ہے جو آپ کے خون کے سرخ خلیوں سے چپکی ہوئی ہے HbA1c سادہ اور اگر سطحیں بہت زیادہ ہیں تو آپ کو ایک ہدف کی سطح دی جائے گی جس کا مقصد حاصل کرنا ہے۔ ادویات اور، سب سے اہم بات، تین بڑے شعبوں میں اپنے طرز زندگی کو تبدیل کر کے۔

1. (اچھی طرح کھائیں) بہت زیادہ کاربوہائیڈریٹ اور میٹھے کھانے اور مشروبات سے پرہیز کریں
2. (زیادہ حرکت کریں) روزانہ زیادہ ورزش کرنے کی عادت ڈالیں
3. (وزن کم کریں) کم کھائیں اور اپنی روزانہ کیلوری کی مقدار کے بارے میں زیادہ نظم و ضبط رکھیں

اگر آپ اپنے جسمانی وزن کا 5 سے 10 فیصد کم کر سکتے ہیں تو اس سے آپ کو ذیابیطس ہونے کا خطرہ آدھا ہو جائے گا۔

50%

لیول بہت زیادہ ہوگا، آپ کے شوگر کوئٹ کو اتنا ہی زیادہ نقصان ہوگا۔ HbA1c یاد رکھیں، جتنا طویل آپ کا خون کے خلیات اور آپ کو طویل مدتی پیچیدگیاں پیدا ہونے کا زیادہ امکان ہے۔

خطرے میں مریضوں

یہ ایک حقیقت ہے کہ جنوبی ایشیائی، سیاہ افریقی اور افریقی کیریبین نسلی گروہوں میں ذیابیطس کا امکان یورپی نسل کے لوگوں کے مقابلے میں پانچ گنا زیادہ ہے۔ دو میں سے ایک 80 سال کی عمر تک ٹائپ 2 ذیابیطس کا شکار ہو جائے گا۔

موٹاپا ذیابیطس کی ایک بڑی وجہ ہے - حالانکہ دبلے پتلے لوگوں کو بھی خطرہ ہوتا ہے۔

ضروری نہیں کہ ہائی بلڈ پریشر ذیابیطس کا سبب بنتا ہو، لیکن یہ خطرہ بڑھاتا ہے۔ 80% لوگ

ٹائپ 2 ذیابیطس کے ساتھ ہائی بلڈ پریشر ہوتا ہے۔

کی طویل مدتی مدد VMC

فائزہ فداہ نے وضاحت کی کہ وہ ایبی سنٹر میں مقیم ہیں جو عربی کے ساتھ کام کر رہے ہیں۔
میں بولنے والے اور بنگلہ دیشی اور مقامی کمیونٹی کے دیگر افراد اپنی بہتری کے لیے SW1
صحت اور سماجی سرگرمیوں کے پروگرام کے ذریعے معیار زندگی۔ وہ بھی صحت مند ہے۔
کلینک چلاتی ہے۔ (HCA) کے ذیابیطس کلینک میں مشیر۔ وہ طرز زندگی میں مداخلت کے لیے ہیلتھ کیئر VMC
اور پیروی کریں۔ فائزہ کا رابطہ نمبر ہے: 0647 7227 020۔

وی ایم سی کا ذیابیطس کلینک

وقف شدہ کلینک جمعہ کی صبح منعقد ہوتے ہیں اور ڈاکٹر ٹھاکور دو نرسوں کے ساتھ چلاتے ہیں۔
ذیابیطس کے مریضوں کی دیکھ بھال کے لیے تربیت یافتہ، فائزہ اور ایک ماہر نفسیات۔ مریض بنا سکتے ہیں۔
استقبالیہ کے ذریعے ملاقاتیں اور روزہ رکھنے والے خون کے ٹیسٹ کے لیے ایک فارم دیا جائے گا جو ہونا چاہیے۔
قرری کی تاریخ سے تقریباً ایک ہفتہ پہلے کیا گیا۔ وہ ذیابیطس کی مکمل صحت بھی رکھ سکتے ہیں۔
چیک کریں ماہر پوڈیاٹری کیئر، ڈائٹیشن مشورہ اور آنکھوں کی جانچ کا بھی اہتمام کیا جا سکتا ہے۔ ہم
امپیریل کالج کے ساتھ مل کر کام کرنے والا ایک تحقیقی مرکز ہے۔

سوالات اور جوابات

س آپ کے بلڈ شوگر کے لیے مثالی ہدف کی سطح کیا ہے؟

اگر آپ کے خون میں شوگر کی سطح دو مواقع پر 7 یا اس سے زیادہ ہے تو آپ ذیابیطس کے مریض ہیں۔ A
مثالی طور پر یہ 6 سے کم ہونا چاہیے۔

س کیا آپ خود کو شوگر سے دور کر سکتے ہیں؟

ایک تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ شوگر نشہ آور ہے۔ آپ کے جسم کو پروسیس شدہ گلوکوز کی ضرورت نہیں ہے۔
کھانا اور میٹھا سافٹ ڈرنکس۔ پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس جو ہضم ہونے میں زیادہ وقت لیتے ہیں۔
آپ کے لیے بہتر ہے - دالیں، دال، سارا اناج، سبزیاں۔

بی ڈی ایم اے بلیک اینڈ کے اندر ذیابیطس اور ممکنہ پیچیدگیوں کے بارے میں بیداری پیدا کرتا ہے۔
کمیونٹیز۔ یہ ذیابیطس پر مرکوز ماہر مریض کی تربیت فراہم کرتا ہے۔ (BME) اقلیتی نسلی
، دائمی حالت کا انتظام۔ صحت مند زندگی کے اقدامات، خوراک اور جسمانی سرگرمیاں
:ڈراپ ان اور مشورے کی خدمات۔ یہ شاید کچھ لوگوں کے لیے مفید وسیلہ ہے۔ ان کی تفصیلات یہ ہیں

Black and Ethnic Minority Diabetes Association (BEMDA)

St Paul's Church Centre
Rossmore Road
Westminster
London
NW1 6NJ

info@bemda.org

Phone: +44 (0) 20 7723 5357

Mobile: +44 (0) 7828 222 370

<http://www.bemda.org>