

# ذیابیطس QA پروگرام

ذیابیطس کیا، کیوں، کیسے؟

ماہر تعلیم ذیابیطس  
سرخ سرفراز صالح بھٹ  
فواد شاہ ڈیابیطس کونسل  
ایم ای بلال انیس ایف بی بی ایس

جس طرح گاڑی چلانے کیلئے پٹرول کی ضرورت ہوتی ہے بالکل اسی طرح جسم کو توانی کیلئے انسولین کی ضرورت ہوتی ہے جو لہجہ



آپ کو ذیابیطس ٹائپ 2 ہے، اسے دو نمبر نہ سمجھئے گا!

## 1: ذیابیطس کیا ہے؟

ذیابیطس ایک ایسی حالت ہے جس میں آپ کے خون میں شوگر کی مقدار ضرورت سے زیادہ ہو جاتی ہے کیونکہ جسم اسے مناسب طور پر استعمال نہیں کر پاتا۔ اس لیے ہوتا ہے کہ لہجہ شوگر کو جسم کے خلیوں میں داخل ہونے میں مدد دینے کیلئے انسولین پیدا نہیں کرتا یا پھر انتہائی ناکافی انسولین پیدا کرتا ہے جو اچھی طرح سے کام نہیں کرتی اور خون میں شوگر اکٹھی ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس طرح ذیابیطس کا مرض ہو جاتا ہے۔ یہ انتہائی اہم ہے کہ ذیابیطس کا مرض صرف خون میں شوگر کی زیادتی تک ہی محدود نہیں رہتا بلکہ دھیرے دھیرے یہ مرض انسان کی تمام زندگی کو بھی متاثر کرتا ہے۔

## 2: انسولین کیا ہے؟

انسولین ایک ہارمون ہے جو جسم کو توانی فراہم کرتی ہے۔ جس سے ہم دن بھر کام کر سکتے ہیں اور ایک ناول زندگی گزار سکتے ہیں۔ انسولین ایک صحت مند فرد کے لیے جس میں پیدا ہوتا ہے اور جسم سے ملنے والے سٹونکر کے مطابق خون میں اپنی مقدار کو بڑھاتا یا کم کرتی ہے۔ تاہم کچھ افراد میں دلہجہ صحت مند طور پر اپنا کام نہیں کرتا اور انسولین کم پیدا ہوتی ہے، جس کی وجہ سے خون میں شوگر کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے اور پھر ایسے مریض میں انسولین لینے کے ذریعے جسم میں تنگی جاتی ہے یا پھر ایسی دوائی دی جاتی ہیں جو جسم میں انسولین کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہیں۔

## 3: ذیابیطس کی کتنی اقسام ہیں؟

ذیابیطس کی دو بنیادی اقسام ہیں، پہلی قسم ہے 1۔ جس میں انسولین بالکل بھی پیدا نہیں ہوتی کیونکہ لینے میں انسولین پیدا کرنے والے خلیے تباہ ہو جاتے ہیں جس سے جسم میں انسولین کی شدید کمی ہو جاتی ہے۔ یہ عموماً کم عمری میں ہوتی ہے کیونکہ انسولین بنانے والے خلیے دھیرے دھیرے تباہ پھر تیزی سے اپنا کام ترک چھوڑ دیتے ہیں اور خون میں شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ذیابیطس کی دوسری قسم ٹائپ 2 اس وقت ہوتی ہے جب جسم میں ناکافی انسولین پیدا ہو رہی ہو یا لہجہ اور انسولین پیدا کر رہا ہو جو اچھی طرح سے کام نہ کر سکے۔ یہ قسم زیادہ تر بڑی عمر کے لوگوں میں ہوتی ہے۔

## 4: ذیابیطس ہونے کی کیا علامات ہوتی ہیں؟

ذیابیطس کی بنیادی علامات میں پیاس کا بڑھ جانا، بار بار پیہناب آنا، بہت زیادہ تھکاوٹ، وزن میں کمی، چھاتی کا دھندلا جانا یا اندھا بین شامل ہیں۔ مزید پیچیدگیوں میں زیادہ ٹھنڈے ہونے کا بڑھ جانا یا جسم میں شکر کی مقدار زیادہ ہو جانا، سانس کا چھوٹا ہونا، رنگت زرد ہو جانا، سر پھلکانا، بلڈ پریشر کا بڑھنا، بے چینی محسوس ہونا، دل گھبرانا یا جسم میں کچھ شریوں شروع ہو جانا مریض کا وزن گارنا اور زخموں کا دیر سے ٹھہرنا یا آرام نہ آنا شامل ہے۔ اگر یہ علامات موجود ہیں تو یہ ذیابیطس کا مرض ہے۔

## 5: عام انسان اور ذیابیطس کے مریض میں کیا فرق ہے؟

عام انسان اور ذیابیطس کے مریض میں بنیادی فرق یہ ہے کہ عام آدمی کا جسم انسولین بنا سکتا ہے اور اس کا ضرورت کے مطابق بھرا استعمال کرتا ہے جبکہ ذیابیطس کے مریض میں لہجہ انسولین کم مقدار میں بنا جاتا ہے جو پوری طرح اثر بھی نہیں کرتی، یا پھر انسولین بالکل نہیں بنا جاتا جس سے شدید بھرا پیدا ہوتا ہے۔ ذیابیطس کا مریض آج کے جدید علاج اور طرز زندگی میں ضروری تبدیلیاں لاکر ایک ناول زندگی گزار سکتا ہے۔ ذیابیطس کے فرد کی زندگی بھی ایک عام انسان کے برابر ہو سکتی ہے بشرطیکہ وہ اپنی بلڈ شوگر کو متوازن رکھے اور اپنے طرز زندگی کو بہتر بنائے۔ علاج کی ذمہ داری اپنے کنٹرول پر اٹھائے اور ڈاکٹر کے ساتھ رابطے میں رہے۔

## 6: ذیابیطس کی وجوہات کیا ہیں؟

ذیابیطس ٹائپ 1 جسم کے اندر کسی گہری "خللہ فنی اور سراسیمہ" کے نتیجے میں ہوتی ہے۔ ذیابیطس ٹائپ 2 کی بنیادی وجوہات میں مدورنی اثرات، خوش خوراک، موٹاپا، سستی، بلڈ پریشر، مدورہ اور ذیابیطس سے پھر پورے زندگی شامل ہے۔ اس طرح مٹھا کھانے سے شوگر یا ذیابیطس نہیں ہو جاتی مگر زیادہ چھٹی یا غیر غذائی دلیق غذا کھانے سے ذیابیطس ہو سکتی ہے۔ آج کی ذیابیطس چھوٹے چھوٹے لوگوں میں بھی شریں ہو رہی ہے، عام طور پر بچپن سے ہی ذیابیطس میں مبتلا ہوتی ہیں مگر اس سے علامتیں مل سکتی ہیں، تاہم ذیابیطس کا مرض زیادہ تر غیر متوازن میڈیاہ زندگی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

## 7: انسان کا بلڈ شوگر کیوں کتنا ہونا چاہیے؟

ذیابیطس میں بلڈ شوگر کی مقدار مختلف اوقات میں بدلتی رہتی ہے۔ اگر آپ کا بلڈ شوگر لیول 70 فی گرام ہے تو 120 فی گرام سے اوپر جا رہا ہے تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کی ضرورت ہے۔ شوگر ٹیسٹ کیلئے ناشتے سے پہلے اور رات سونے سے پہلے کا وقت بہترین ہے۔ 100 فی گرام خون میں شوگر کی ناول مقدار ناشتے سے قبل 110 فی گرام سے کم اور رات کھانے کے بعد 120 فی گرام تک ہو سکتی ہے۔ انسان میں شوگر کی یہ مقدار بڑھ جائے تو اسے ذیابیطس کا حامل کہا جائے گا۔

## 8: ذیابیطس کو قابو میں رکھنے کے کیا فوائد ہیں؟

ذیابیطس کو قابو میں رکھنے کے لئے ہمیں کچھ چیزوں سے بیزاری ضرورت ہے جن میں خوراک میں نشی اشیاء، مٹھا، مشائی، چائے، بیکری کی چیزیں، تلی ہوئی اشیاء، زیادہ مرن غذا، پھل، پنکھن یا گھی وغیرہ سے بیزاری کریں اور ساتھ ہی سبکی سبزیوں اور سلاڈ وغیرہ کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ اپنی پھلکی ورزش یا سیر فیابیطس کے مرض میں جملہ مریضوں کیلئے بہت مفید ہے۔ لیکن اگر بیزاری اور ورزش سے بھی کام نہ لےئے یا مرض کی شدت شدید ہو جائے تو ایسے میں ڈاکٹر اور دیگر انسولین تجویز کرتے ہیں جن کا استعمال لازم ہے۔



زیادہ مٹھا پھل کھانے کے کچھ نقصانات بھی ہیں مٹھا.....

## 11: آخر مجھے ہی ذیابیطس کیوں ہوئی؟

مریض کو ذیابیطس ہوجانے کا بہت بڑا جھٹکا ہوتا ہے لیکن اسے مرض کو کافی طور پر قابو کرنا چاہیے اور مرض کے ساتھ جگہ جگہ کی پالیسی اختیار کرنی چاہیے۔ ذیابیطس کوئی مددگار نہیں ہے اس لیے خود ترقی سے اسے دامن چھانے سے بڑے ذیابیطس کے ساتھ ایک ناول زندگی کی طرف گامزن ہونا چاہئے۔ خدا کسی انسان پر اس کی سکت سے زیادہ بڑا نہیں ڈالتا۔ آپ ذیابیطس میں جہاں تھیں ہیں، آج بہترین علاج اور ہتھیاروں سے بہت سے ذیابیطس کے ساتھ اپنے طرز زندگی کو بہتر بنا کر آپ خوشگوار زندگی گزار سکتے ہیں۔

# ذیابیطس QA پروگرام



ذیابیطس انسٹیٹیوٹ پاکستان آپ کو دعوت دیتا ہے کہ آپ ذیابیطس کے تعلیمی پروگرام جو کہ مختصر ہے اور QA ٹریگڈیشن پر مبنی ہے شرکت کر کے اپنے ذیابیطس کے علاج کو سنبھالیں۔

## ٹریڈنگ کے اوقات

صبح 11 بجے تا 1 بجے  
شام 7 بجے تا 9 بجے  
تلاش: ذیابیطس کیا، کیوں، کیسے؟  
مشکل: دواؤں سے مصلحت  
بہت: انسولین کیا، کیوں، کیسے؟  
جمہرات: خوراک اور ورزش  
جمعہ: علاج میں مشکلات  
ہفتہ: ٹیسٹس سے نجات

یاد رکھیں: ذیابیطس کے علاج میں ادویات کا کردار 25 فیصد ہے جبکہ 75 فیصد کا تعلق مناسب خوراک، ورزش، دوا، ذہنی اور کونٹرول کرنے سے ہے۔ خوش خوراک رہنے کیلئے ذیابیطس کے تعلیمی پروگرام میں شرکت کیجئے اور اپنے علاج کو سنبھالیں۔

فری ہونٹ  
حصہ: 0300-8423937  
گن فون: 042-37425758  
مہاراجہ محلہ



امراض ذیابیطس کی بہترین علاج گاہ  
ڈیابیطس انسٹیٹیوٹ پاکستان  
71، جیل روڈ لاہور، 111-111-347  
www.diabetespakistan.com

امراض ذیابیطس کی بہترین علاج گاہ  
ڈیابیطس انسٹیٹیوٹ پاکستان  
71، جیل روڈ لاہور، 111-111-347  
www.diabetespakistan.com

