

ذیابیطس (Diabetes) – مریضوں کے لیے رہنمائی

ذیابیطس میں خون میں گلوکوز بہت زیادہ ہو جاتا ہے کیونکہ لبلبہ (Pancreas) کافی انسولین نہیں بناتا یا جسم اسے صحیح استعمال نہیں کر پاتا۔ انسولین ایک ہارمون ہے جو خون میں گلوکوز کو کنٹرول کرتا ہے۔

ذیابیطس کی اقسام:

قسم 1 – Type 1

لبلبہ بالکل Insulin نہیں بناتا۔ مدافعتی نظام خود لبلبے کے خلیوں کو تباہ کرتا ہے۔ تمام مریضوں میں سے صرف 5%۔
 ♦ عموماً 30 سال سے کم عمر میں ہوتی ہے
 ♦ روزانہ Insulin کے انجکشن لازمی
 ♦ Insulin کبھی بند نہ کریں!

قسم 2 – Type 2

جسم Insulin بناتا ہے لیکن صحیح استعمال نہیں کر پاتا۔ تمام مریضوں میں سے 90% مریض اس قسم سے متاثر ہیں۔ اکثر 40 سال کے بعد ہوتی ہے۔ م لیکن اب نوجوانوں میں بھی ہو رہی ہے
 ♦ پہلے غذا و ورزش، پھر گولیاں سے علاج ممکن لیکن بعض مریضوں میں انسولین کی ضرورت پڑ سکتی ہے
 ♦ 5 کلو وزن کم کرنے سے مرض پہ نمایاں فرق فرق پڑتا ہے
 ♦ مکمل ٹھیک نہیں ہوتی مگر مکمل کنٹرول ممکن ہے

تشخیص:

حالت	خالی پیٹ گلوکوز	HbA1c
Normal	100 mg/dL سے کم	5.7% سے کم
Pre-Diabetes	100 – 125 mg/dL	5.7% – 6.4%
Diabetes	126 mg/dL سے کم	6.5% سے کم

Type-2 ذیابیطس ہونے کے علامات اور خطرے کے عوامل:

علامات	کون زیادہ خطرے میں ہے؟
♦ بار بار اور زیادہ میٹھا پانی پینا	♦ 55 سال سے زیادہ عمر
♦ بہت سیاس لگنا، بہت بھوک لگنا	♦ خاندان میں ذیابیطس
♦ وزن اچانک کم ہونا	♦ موٹاپا۔ خاص طور پر پیٹ کا
♦ تھکاوٹ اور کمزوری	♦ پہلے حمل میں ذیابیطس
♦ نظر دھندلا ہونا	♦ ہائی بلڈ پریشر یا ہائی کولیسٹرول
♦ متلی اور پیٹ میں درد	♦ کم جسمانی سرگرمی
♦ زخم دیر سے ٹھیک ہونا/بیا جلد پر بار بار انفیکشن	♦ لمبے عرصے تک Steroids استعمال
♦ موڈ میں تبدیلی، چڑچڑاپن	♦ سگریٹ نوشی

خون کا ٹیسٹ ہی واحد یقینی تشخیص ہے! لازمی ٹیسٹ کروائیں اگر خطرے کے عوامل ہوں

پیچیدگیاں – اگر بروقت علاج نہ ہو تو:

- ◆ گردے خراب ہونا (Kidney Disease)
- ◆ آنکھوں کی روشنی کمزور یا اندھا پن (Retinopathy)
- ◆ اعصاب کو نقصان – پاؤں (Neuropathy)
- ◆ بے ہوشی (Coma) – گلوکوز بہت کم یا زیادہ ہونے سے
- ◆ خون کی نالیوں کو نقصان، شریانوں کی تنگی
- ◆ دل کی بیماری اور فالج کا خطرہ
- ◆ پاؤں میں زخم جو ٹھیک نہ ہوں

غذا – علاج کی بنیاد:

کیا پرہیز کریں x

- ◆ چینی، مٹھائی، چاکلیٹ، کیک
- ◆ میدے کی روٹی، بسکٹ، نان
- ◆ سافٹ ڈرنکس، جوس
- ◆ تلی ہوئی چیزیں، فاسٹ فوڈ
- ◆ مکھن، کریم، آئس کریم
- ◆ شراب سے مکمل پرہیز

کیا کھائیں ✓

- ◆ سبزیاں – تازہ یا ڈبہ بند
- ◆ پھل – سیب، مالٹا، آڑو
- ◆ گندم کی روٹی، دلیہ، جو
- ◆ دالیں، پھلیاں، چنے
- ◆ باسمتی / براؤن چاول
- ◆ کم چکنائی والا دودھ اور دہی
- ◆ مچھلی، مرغی کا گوشت
- ◆ زیتون کا تیل

تمام ذیابیطس مریضوں کے لیے مناسب غذا انتہائی ضروری ہے۔ کھانا باقاعدہ کھائیں، کبھی غذا میں بے جا کمی نہ کریں؟

ورزش – ذیابیطس کنٹرول کا راز:

ورزش گلوکوز کم کرتی ہے، Insulin کو موثر بناتی ہے، وزن گھٹاتی ہے اور دل کی حفاظت کرتی ہے۔

◆ روزانہ کم از کم 30 منٹ تینیدل چلنا

◆ ہفتے میں 5 دن – مجموعی 150 منٹ

⚠ بیماری، تناؤ یا زیادہ کھانا – گلوکوز بڑھاتا ہے۔ ورزش اور دوائیں – گلوکوز کم کرتی ہیں۔

◆ تیراکی، سائیکل، یوگا بھی اچھے ہیں

◆ گلوکوز 100 mg/dl سے کم ہو تو پہلے کچھ کھائیں

Hypoglycemia - کم گلوکوز (70 mg/dL سے کم):

- ◆ علامات: چکر، پسینہ، کانپنا
- ◆ دل تیز دھڑکنا، بھوک، کمزوری
- ◆ فوراً علاج: 3 چمچ چینی پانی میں حل کر کے پیئیں
- ◆ یا آدھا گلاس میٹھا مشروب
- ◆ یا ایک چمچ شہد یا 15 منٹ بعد دوبارہ چیک کریں، کم ہو تو دوبارہ لیں
- ◆ شدید صورت میں بے ہوشی
- ⚠ ہمیشہ میٹھی چیز ساتھ رکھیں!

Professor Dr Asif Mahmood
Professor of Medicine & Gastroenterology
Hamid Latif hospital Lahore.