

ذیابیطس

کیا آپ کو ذیابیطس کا خطرہ لاحق ہے؟

- کیا آپ کو وزن کم کرنے کی ضرورت ہے؟
- کیا آپ ورزش نہیں کرتیں یا بہت کم کرتیں ہیں؟
- کیا آپ کو اُونچے درجے کے خون کے پریشر یعنی ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہے (آپ کا بلڈ پریشر 130/80 یا اس سے بھی زیادہ ہے)؟
- کیا ذیابیطس کا مرض آپ کے خاندان میں چلا آ رہا ہے؟
- کیا آپ حمل کے دوران ذیابیطس میں مبتلا ہونے والی خواتین میں سے ہیں؟
- کیا آپ کے کسی بچے کا پیدائش کے وقت وزن نو (9) پاؤنڈ یا اس سے زیادہ تھا؟
- کیا آپ کا تعلق افریقی امریکی، آباؤی امریکی، ہسپانوی، یا ایشیائی امریکی / بحر الکاہل کے باشندوں سے ہے؟

اگر ان سوالوں میں سے کسی بھی سوال کا جواب ہاں میں ہے تو آپ اپنے ڈاکٹر، نرس یا فارماسٹ سے ذیابیطس کے ٹسٹ کے متعلق معلومات حاصل کریں۔

ذیابیطس کے مرض کی مندرجہ ذیل علامات سے نشاندہی ہوسکتی ہے؟

- ذیابیطس کے کچھ مریض:
- پیشاب کی غیر معمولی حاجت محسوس کرتے ہیں
- ہمہ وقت بھوک یا پیاس کا احساس رہتا ہے
- بینائی میں دھندلاہٹ محسوس ہوتی ہے
- زخم ٹھیک ہونے میں غیر معمولی وقت لگتا ہے
- ہمہ وقت تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں
- ہاتھوں یا پیروں میں جھنجھناہٹ یا سُن ہونے کا احساس نہیں کرتے

ذیابیطس میں مبتلا بیشتر مریض کسی بھی قسم کی علامت محسوس نہیں کرتے

امریکا کی ریاستہائے متحدہ میں نو ملین سے زیادہ خواتین ذیابیطس میں مبتلا ہیں جبکہ ان میں سے تین ملین خواتین کو اس کا علم ہی نہیں ہے!

کیا آپ کو معلوم ہے کہ...؟

- ذیابیطس سے دل کا دورہ پڑنے یا فالج کا حملہ ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔
- کچھ خواتین حاملہ ہونے کے وقت ذیابیطس میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔
- ذیابیطس میں مبتلا خواتین کو حمل ساقط ہونے یا بچے میں پیدائشی نقائص میں مبتلا ہونے کا امکان زیادہ رہتا ہے۔

ذیابیطس کیا ہے؟

- ذیابیطس ایک مرض ہے جو آپ کے جسم میں شکر استعمال کرنے کا طریقہ تبدیل کردیتا ہے۔ آپ جو غذا کھاتے ہیں وہ شکر میں تبدیل ہوجاتی ہے۔ اور خون کے ذریعے جسم کے تمام اعضاء میں گردش کرتی ہے۔ عام حالات میں انسولین شکر کو خون سے نکال کر جسم کے خلیوں میں لے جانے کا کام انجام دیتا ہے جہاں یہ شکر جسم کو توانائی میسر کرتا ہے۔
- جب آپ ذیابیطس میں مبتلا ہوں تو آپ کے جسم کو انسولین بنانے میں مشکل پیش آتی ہے یا آپ کا جسم انسولین کا صحیح استعمال نہیں کرسکتا۔ اس وجہ سے جسم کے لئے ضروری ایندھن کا استعمال نہیں ہوپاتا اور آپ کے خون میں شکر کی مقدار بہت زیادہ ہوجاتی ہے۔

ذیابیطس کی اقسام کیا ہیں؟

- **قسم 1** — جسم انسولین بالکل نہیں بنا سکتا۔ اس قسم ذیابیطس کے مریض زندہ رہنے کے لئے روزانہ انسولین لیتے ہیں۔
- **قسم 2** — جسم انسولین کو صحیح طریقے سے استعمال نہیں کرسکتا۔ ذیابیطس میں مبتلا بیشتر مریض قسم 2 میں شامل ہوتے ہیں۔

ذیابیطس

اپنے خون میں شکر کی جانچ کریں اور اپنی اے بی سی (ABC) پر نظر رکھیں

- خون میں شکر کی مقدار، ہائی بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو قابو میں رکھنے سے آپ فالج اور امراض قلب جیسی بیماری سے دور رہ سکتے ہیں۔
- خون میں شکر کی مقدار جانچنے کے لئے گھر میں کئے جانے والے ٹسٹ کا استعمال کریں۔
- اپنے ڈاکٹر سے خون کے ٹسٹ A-1-C (اے - ون - سی) کا مطالبہ کریں۔ اس ٹسٹ سے دو سے تین مہینے کے دوران خون میں شکر کی مدار کی جانچ ہوسکتی ہے۔

• اپنی اے بی سی (ABC) متعلق نگہداشتِ صحت کی ٹیم سے مکمل معلومات حاصل کریں:

- A A-1-C
- B بلڈ پریشر
- C کولیسٹرول

ذیابیطس میں مبتلا ہونے کی صورت میں مجھے کیا کرنا چاہیے؟

دانشمندی کے ساتھ دوائیں استعمال کریں

- کبھی کبھار ذیابیطس کے مریض کو گولیاں کھانے یا انسولین کے ٹیکے لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر کی ہدایت پر عمل کریں۔
- ڈاکٹر یا فارماسٹ سے دوائی کے متعلق پوری معلومات حاصل کریں۔ دوائی کے اوقات اور ضمنی اثرات سے مکمل طور پر آگاہ رہیں۔

اپنی خوراک پر نظر رکھیں اور ورزش کریں

- ذیابیطس کے مریض کے لئے کسی ایک غذا پر انحصار نہیں کیا جاسکتا۔ اپنے لئے غذائی منصوبہ تیار کرنے کے لئے نگہداشتِ صحت سے متعلق ٹیم سے رابطہ رکھیں۔
- ہفتے کے بیشتر دنوں میں روزانہ کم از کم 30 منٹ ورزش کریں۔ ورزش سے آپ کے جسم کو انسولین کے بہتر استعمال میں مدد حاصل ہوتی ہے۔