



ٹی ڈی سی

# ذیابیطس کتابچہ



دی ڈیابٹیز سنٹر (ٹی ڈی سی) پاکستان کا پہلا مکمل ذیابیطس کا علاج معالجہ فراہم کرنے والا ہسپتال ہے۔ ٹی ڈی سی پاکستان کے کمپنیز ایکٹ 2017 کی سیکشن 42 کے تحت ایک غیر منافع بخش تنظیم کے طور پر رجسٹرڈ ہے اور پاکستان سینٹر برائے فلائٹھر وپی (پی سی پی) کے ذریعہ تصدیق شدہ ہے۔ فی الحال یہ ادارہ اسلام آباد اور لاہور میں مریضوں کو طبی خدمات مہیا کر رہا ہے اور مستقبل میں ملک کے دوسرے شہروں میں مزید مراکز قائم کرنے جا رہا ہے۔ ٹی ڈی سی ایک خود مختار بورڈ آف ڈائریکٹرز کے تحت کام کرتا ہے جو اعلیٰ پیشہ ور افراد پر مشتمل ہے۔

ٹی ڈی سی تنظیم نسل، مذہب، معاشرتی و معاشی حیثیت یا جغرافیائی مقام سے قطع نظر تمام مریضوں کی خدمت کر رہا ہے۔ ادارے کا مقصد تمام مریضوں کی ذیابیطس اور اس کی پیچیدگیوں کے خلاف جدوجہد میں مدد کرنا ہے۔ ہسپتال اب تک ہزاروں مستحق مریضوں کو مفت علاج معالجہ فراہم کر چکا ہے۔

ڈی ڈی سی کیئر ذیابیطس کلینک کے ساتھ ساتھ، ٹی ڈی سی میں ذیابیطس کے پاؤں، آنکھیں، گردے (ڈائلیسز)، دل، حمل اور مردانہ صحت کے لئے ذیابیطس کی خصوصی نگہداشت بھی دستیاب ہے۔ دیگر اعلیٰ درجے کی خدمات میں کالج آف امریکن پیٹھالوجسٹس سے سند یافتہ کلینیکل لیبارٹری، ریڈیولوجی، فاریسی، ایمرجنسی روم، اور جدید آلات، ہیلتھ ایجوکیشن، جدید ٹیکنالوجی کے ساتھ ساتھ تربیت یافتہ اور تجربہ کار ڈاکٹرز اور عملہ شامل ہیں۔



صفحہ نمبر	عنوان
2	ذیابیطس کا تعارف
4	ذیابیطس کی پیچیدگیاں
5	پاؤں کی نگہداشت & کے بنیادی اصول
6	ذیابیطس اور نفیر و پیتھی
7	ذیابیطس کا آنکھوں پر اثرات
8	ذیابیطس اور امراض قلب
9	ذیابیطس پر قابو پائے جانے والے اصول
11	ذیابیطس اور غذا
13	ذیابیطس کے ساتھ صحت مند کھانا
16	ذیابیطس اور ورزش
18	خون میں شوگر کی بڑھتی ہوئی سطح
19	خون میں شوگر کی کم سطح
20	ذیابیطس اور حمل
22	انسولین
23	بچے اور ذیابیطس
25	ٹریولنگ
27	ذیابیطس اور مذہبی امور
28	چند سوالات
31	Turlicity

جہاں ہمارے معاشرے میں بہت زیادہ ضعیف الاعتقادی پائی جاتی ہے وہیں ذیابیطس پر اردو میں جدید سائنسی ریسرچ کی روشنی میں درست معلومات بھی دستیاب نہیں۔ انہی دو عوامل کے پیش نظر یہ مضمون تحریر کیا گیا ہے، اس کا مقصد ذیابیطس کے مریضوں کو بیماری سے روشناس کروانا اور خود اعتماد بنانا ہے۔ یہ یقیناً مریضوں کی صحت اور زندگی کو بہتر بنانے میں معاونت کا سبب بنے گا۔ کیونکہ ذیابیطس ایک سنجیدہ بیماری ہے، اس کے بارے زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرنا بھی ضروری ہے۔ قارئین کی آسانی کے لئے مضمون کو آسان پیرائے میں مختصر اور جامع سوال و جواب کی شکل میں ترتیب دیا گیا ہے۔

# ذیابیطس اور پری ذیابیطس کیا ہیں؟ جاننے اور عمل کیجئے

## ذیابیطس کا تعارف

ذیابیطس تاحیات رہنے والی ایسی مہلک بیماری ہے جو عرف عام میں شوگر کے نام سے جانی جاتی ہے اور ہر سال ایک خاموش قاتل کی طرح کروڑوں افراد کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔ علامات سے لاعلمی اور ہر وقت تفتیش نہ ہونے سے پاکستان میں یہ مرض تیزی سے پھیل رہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس مرض میں مبتلا لوگوں میں پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بروقت تفتیش اور علاج سے اس مرض پر قابو پا کر کے اثرات اور پیچیدگیوں سے بچا جاسکتا ہے۔

ذیابیطس ایک مینابولک بیماری ہے جس سے متاثرہ فرد کے خون میں گلوکوڈ (شوگر) کی مقدار ضرورت سے زیادہ ہو جاتی ہے۔ اسکی وجہ سے انسانی جسم میں موجود لہبہ کام نہیں کرتا۔ گلوکوڈ کو انسانی خلیوں میں جذب ہونے کے لیے انسولین کی ضرورت ہوتی ہے۔ ذیابیطس میں لہبہ یا تو انسولین پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتا ہے یا ضرورت سے زیادہ انسولین پیدا کر رہا ہوتا ہے جس کی وجہ سے موجودہ انسولین گلوکوڈ کو جسم کے خلیوں میں داخل کرنے سے قاصر ہوتی ہے جس سے خون میں گلوکوڈ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

## ذیابیطس کی علامات

ذیابیطس کی علامات میں بار بار بھوک لگنا، زیادہ پیاس لگنا اور بار بار پھشاب آنا شامل ہیں۔ اس کے علاوہ کمزوری اور تھکاوٹ کے آثار ہونا، ذخموں کا سست رفتاری سے مندرل ہونا، نظر کا دھندلا پن اور طبیعت میں غیر معمولی چرچڑاپن بھی بڑھی ہوئی شوگر کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔

## ذیابیطس کے خطرے کے عوامل

- ذیابیطس کی پہلی قسم کی طرف لے جانے والے چند اہم عوامل یہ ہیں:
- ۱۔ اگر کسی کے والدین یا بہن بھائیوں میں سے کسی کو ذیابیطس ہے ۲۔ لہبے کی بیماری ۳۔ لہبے کا انفیکشن
- ذیابیطس کی دوسری قسم کی طرف لے جانے والے عوامل مندرجہ ذیل ہیں:
- ۱۔ موٹاپا یا وزن کا زیادہ ہونا ۲۔ انسولین کے خلاف فراحت ۳۔ جینیاتی / موروثی بیماری
  - ۳۔ آرام پسند طرز زندگی ۵۔ عورتوں میں پولی سٹیک ادوری سنڈروم ہونا
  - ۶۔ حمل کے دوران خون میں شوگر کا لیول زیادہ رہنا بعد میں ذیابیطس کی اس قسم کا باعث ہو سکتا ہے

## ذیابیطس کی تشخیص

ذیابیطس کی تشخیص کے لیے خالی پیٹ خون میں شوگر لیول کا ٹیسٹ اور کھانے کے دو گھنٹے بعد کا ٹیسٹ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ لیبارٹری میں اے۔ون۔سی (HbA1c) اور گلوکوڈ برداشت کرنے کا ٹیسٹ (OGTT) اس کی تصدیق کرتے ہیں۔





## ذیابیطس کو کیسے تشخیص کیا جاتا ہے؟

ذیابیطس کو باآسانی ایک خون کے ٹیسٹ سے تشخیص کیا جاسکتا ہے۔

## پری ذیابیطس کیا ہے؟

ذیابیطس ہو جانے سے پہلے مریضوں کو پری ذیابیطس ہوتی ہے۔ پری ذیابیطس میں خون میں شوگر کی مقدار بڑھنے لگتی ہے مگر ابھی اتنی زیادہ نہیں ہوتی کہ ذیابیطس تشخیص ہو جائے۔ اگر سوچا جائے تو یہ ایک اچھا موقع ہے جس میں علاج شروع کر دیا جائے تو ذیابیطس سے بچا جاسکتا ہے۔ تمام دنیا میں پری ذیابیطس تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ انڈیا، پاکستان اور چین میں ان مریضوں کی تعداد کروڑوں میں ہے۔ ذیابیطس ایک سنجیدہ بیماری ہے اور اس کے منفی اثرات پری ذیابیطس سے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس سطح پر چونکہ کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں اس لئے لوگوں کو پتا نہیں چلتا کہ انہیں پری ذیابیطس ہے۔

## پری ذیابیطس کیسے تشخیص کرتے ہیں؟

بالکل اسی طرح جیسے ذیابیطس تشخیص کی جاتی ہے، پری ذیابیطس کو بھی خون کے ٹیسٹ سے تشخیص کیا جاتا ہے۔ ان ٹیسٹوں میں اے۔ون۔سی خالی پیٹ خون میں شوگر کا ٹیسٹ اور گلوکوز برداشت کرنے والا ٹیسٹ شامل ہیں۔

## اے۔ون۔سی ٹیسٹ کیا ہے؟

5.7 سے کم۔ نارمل

5.7 سے 6.4 تک پری ذیابیطس

6.5 کا مطلب ہے ذیابیطس لاحق ہو چکی ہے۔

## آٹھ گھنٹے خلی پیٹ ہونے کے بعد خون میں شوگر کا ٹیسٹ؟

100 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے کم۔ نارمل

100 ملی گرام سے 126 ملی گرام۔ پری ذیابیطس

126 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے زیادہ مختلف موقعوں پر۔ یعنی آپ ذیابیطس کے مریض ہیں۔

## ذیابیطس کی تشخیص

ذیابیطس کی تشخیص کے لیے خالی پیٹ خون میں شوگر لیول کا ٹیسٹ اور کھانے کے دو گھنٹے بعد کا ٹیسٹ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ لیبارٹری میں اے۔ون۔سی (HbA1c) اور گلوکوز برداشت کرنے کا ٹیسٹ (OGTT) اس کی تصدیق کرتے ہیں۔

اے ون سی ٹیسٹ

ذیابیطس (Diabetes)	قبل ذیابیطس (Pre-diabetes)	نارمل (Normal)	HBA1C (%)
6.5% یا زیادہ	6.0% سے 6.4%	6.0% یا کم	

Ref. (www.diabetes.co.uk/what-is-hba1c.html)

Fasting + Ramadan

ذیابیطس (Diabetes)	قبل ذیابیطس (Pre-diabetes)	نارمل (Normal)	وقت
70 mg/dl - 125 mg/dl 4 mmol/L - 6.9 mmol/L	70 mg/dl - 125 mg/dl 4 mmol/L - 6.9 mmol/L	70 mg/dl - 100 mg/dl 4 mmol/L - 5.5 mmol/L	خالی پیٹ (Fasting)
70 mg/dl - 200 mg/dl 4 mmol/L - 11 mmol/L	70 mg/dl - 140 mg/dl 4 mmol/L - 7.8 mmol/L	70 mg/dl - 140 mg/dl 4 mmol/L - 7.8 mmol/L	کھانے کے دو گھنٹے بعد (Random)

Ref. (www.diabetes.co.uk/diabetes\_care/blood-sugar-level-ranges.html)

## دوسری قسم کی ذیابیطس کیسے ہوتی ہے؟

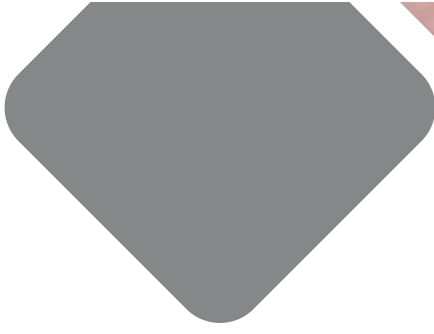
ذیابیطس کے نوے فیصد مریضوں میں دوسری قسم کی ذیابیطس پائی جاتی ہے۔ دوسری قسم کی ذیابیطس کی وجوہات میں فزہی اور دیگر جینیاتی یا موروٹی عوامل شامل ہیں۔

## ذیابیطس کی علامات کیا ہیں؟

ذیابیطس کی عموماً علامات میں بار بار بھوک لگنا، زیادہ پیشاب آنا اور پیاس لگنا شامل ہیں۔ اس کے علاوہ مریض کمزوری اور تھکاوٹ کی شکایت بھی کرتے ہیں۔

## ذیابیطس کی پیچیدگیاں؟

ذیابیطس خون کی چھوٹی اور بڑی نالیوں کو متاثر کرتی ہے۔ ذیابیطس کی پیچیدگیوں میں اندھا پن، گردوں کا ناکارہ ہونا، بیروں میں بے حسی پیدا ہو جانا، دل اور دماغ کی بیماریاں شامل ہیں۔



## پری ذیابیطس کا علاج؟

پری ذیابیطس کے وقتی علاج سے ذیابیطس سے بچا جاسکتا ہے۔ کھانے پینے میں احتیاط، باقاعدگی سے ورزش اور دوائیوں کے استعمال سے یہ بیماری رفع ہو سکتی ہے۔ پانچ سے دس فیصد وزن میں کمی کرنے سے آپ اس بیماری کو بہتر کر سکتے ہیں۔

## دو گھنٹے والا منہ کے ذریعے گلوکوز برداشت کرنے والا ٹیسٹ؟

140 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے کم۔ نارمل  
140 سے 200 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر۔ پری ذیابیطس  
200 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے زیادہ۔ یعنی آپ ذیابیطس کے مریض ہیں۔

## کن لوگوں کو پری ذیابیطس کا ٹیسٹ کروانا چاہئے؟

آخر میں ہم کہیں گے کہ پری ذیابیطس کا نام سن کر آپ ہمت نہ ہاریں۔ یہ ایک نہایت قیمتی موقع ہے جس کے علاج سے آپ ذیابیطس سے بچ سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ ذیابیطس کی بیماری کو کچھ سال ہو جائیں تو اس کو میٹج تو کر سکتے ہیں لیکن اس سے چھٹکارا نہیں پایا جاسکتا۔ لاکھوں افراد کو پری ذیابیطس کا مرض لاحق ہے اور وہ اس سے لاعلم ہیں۔

ایسے تمام مریض جن کو ذیابیطس ہو جانے کا خطرہ لاحق ہو ان کو پری ذیابیطس کا ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ ان میں وہ لوگ شامل ہیں جن کی عمر پینتالیس سے زیادہ ہو، ان کے خاندان میں اور لوگوں کو ذیابیطس ہو، ایسی خواتین جن کو حمل کے دوران ذیابیطس ہوگئی ہو، ایسے مریض جن کو ہائی بلڈ پریشر یا کولیسٹرول کے زیادہ ہونے کی شکایت ہو اور وہ جن کو دل کی بیماری ہو۔

# ذیابیطس کی پیچیدگیاں

## ذیابیطس کے مریضوں میں نیوروپیتھی

نیوروپیتھی ایک ایسی پیچیدگیاں ہے جو ذیابیطس کے مریضوں کے اعصاب کو متاثر کرتی ہے۔ اعصاب دماغ اور ہمارے جسم کے ہر حصے کے مابین پیغامات لے کر جاتے ہیں، جس کی وجہ سے دیکھنا، محسوس کرنا اور حرکت کرنا ممکن ہوتا ہے۔ نیوروپیتھی کے اثرات آہستہ آہستہ ظاہر ہوئے ہیں، اور مختلف حصوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے پیروں میں درد اور حساسیت کی کمی سے لے کر کھانا ہضم ہونے کے نظام، پیشاب کی تالی اور خون کی شریانوں تک بھی مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔

نیوروپیتھی سے ہاتھوں اور پاؤں میں حساسیت کم ہونے کی وجہ سے حرارت یا سردی محسوس کرنے میں کمی واقع ہوتی ہے، اور ایسی صورت میں ننگے پاؤں چلتے ہوئے کسی نوکیلی شے ٹکرانے اور پاؤں زخمی ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اعصاب کی کمزوری سے پٹھے کمزور ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ جو ہڈیوں کی مضبوطی کے ضامن ہیں۔ اس لیے نازک ہڈیوں سے دباؤ کو روکنے کے لیے مناسب جوتے یا ان سول بنائے جاتے ہیں۔ جس کے استعمال کے ساتھ ساتھ ماہر امراض سے مشورہ بھی ضروری ہے۔ جو مختلف اعصابی نظام دل، مثانے، پیٹ، آنتوں، جنسی اعضاء اور آنکھوں کو کنٹرول کرتا ہے۔ ذیابیطس میں مبتلا افراد میں اعصاب کی کمزوری معدے کے دیر سے خالی ہونے، بھوک میں کمی اور آنکھوں میں پینا کی کم ہونے اور جنسی مسائل کا سبب بن سکتی ہے، معدے کے مسائل میں متلی، قے آنا، قبض یا وزن میں غیر ارادی کمی واقع ہونے کی صورت میں اپنے معالج کو آگاہ کریں مثانے کے مکمل طور پر خالی نہ ہونے اور بار بار پیشاب کی حاجت محسوس کرنے کی وجہ بھی نیوروپیتھی ہو سکتی ہے۔ ان تمام علامات کو ذہن میں رکھنے کے ساتھ ساتھ پاؤں اور جلد کا باقاعدگی سے معائنہ کرتے رہیں اور یاد رہے اگر نیوروپیتھی کے اثرات ظاہر ہو رہے ہیں تو اپنے معالج سے مشورہ کر کے بروقت مدد حاصل کریں۔



## پاؤں کی نگہداشت کے بنیادی اصول

- 1- روزانہ اپنے دونوں پاؤں پنڈلیوں تک پیس منٹ کے لئے پانی کی باٹی میں رکھیں۔ پھر تولیہ سے پانی خشک کریں۔ تولیہ سے رگڑ کو پاؤں نہ پوچھیں۔ دونوں پاؤں کی انگلیوں کے درمیان کی جگہ کو اچھی طرح خشک کریں۔ پاؤں دھونے کا عمل دن میں دو مرتبہ کریں اگر دوسرے ممکن نہیں تو کم از کم ایک مرتبہ لازمی کریں
- 2- پاؤں کے تلوے میں اگر چھراخت ہے تو چھانوے یا اسکوچ برائٹ سے رگڑ کر اس کو نرم کریں۔ پاؤں خشک کرنے کے بعد کوئی بھی تیل دونوں پیروں اور ٹانگوں پر لگائیں۔
- 3- تیل لگانے کے بعد سوتی جرائیں پہن لیں۔ کوشش کریں جرائیں پہن کر رکھیں جرابوں میں کوئی موٹی سلانی یا گٹھو غیر نہیں ہونی چاہیے سخت لاسٹک والے جراب استعمال نہ کریں۔
- 4- اپنے پاؤں کا معائنہ دو مرتبہ لازمی کریں۔ دیکھیں کہ پاؤں میں کوئی سرخی، کٹ، چوٹ، سوجن، چھالہ، خراش یا پاؤں کا کوئی حصہ گرم تو نہیں۔ اگر ایسا ہے تو فوراً اپنے پاؤں کے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ پاؤں کی انگلیوں کے ناخنوں کا معائنہ کریں۔ اور دیکھیں ان کے رنگ یا ساخت میں کوئی تبدیلی تو نہیں آرہی۔ پاؤں کے معائنہ کیلئے آئینہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
- 5- اگر وزن زیادہ ہے یا بڑھ رہا ہے تو اس کو کم کریں۔ سگریٹ اور شراب سے مکمل پرہیز کریں
- 6- ہوائی چپل، انگوٹھے والے چپل یا سینڈل نہ پہنیں۔ کوئی بھی نرم سول یا تلوے والے جوتے چپل ہرگز استعمال نہ کریں۔ اونچی ایڑی والے جوتے چپل یا سینڈل استعمال نہ کریں۔ ٹوک والے جوتے بھی آپ کے پاؤں کیلئے موزوں نہیں ہوتے۔ ایسے جوتے چپل اور سینڈل استعمال نہ کریں جن میں کیلوں کا استعمال کیا گیا ہو۔
- 7- اپنے جوتوں، چپلوں اور سینڈل کیلئے اپنے پاؤں کے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ اپنے پاؤں سے چھوٹا بڑا جوتا ہرگز نہ پہنیں۔ کیلکڈ یا پیٹس کے مریض کا پاؤں عام آدمی سے مختلف ہوتا ہے۔ نیا جوتا زیادہ وقت کیلئے نہ پہنیں۔ پہلے دن آدھا گھنٹہ پہن کر چلیں۔ پھر روزانہ تہ در تہ وقت بڑھاتے رہیں۔ نیا جوتا جب بھی پاؤں سے اتاریں اپنے پاؤں کا معائنہ لازمی کریں۔ اگر کوئی بھی خراش، رگڑ، چھالہ یا سرخی دیکھیں تو وہ جوتا دوبارہ نہ پہنیں۔
- 8- کبھی اپنے پاؤں کا سخت چھرا، گھٹلی یا کورن (Corn) خود کاٹنے کی کوشش نہ کریں۔ چھرا نرم کرنے کیلئے دوا یا کیمیکل (Chemical) استعمال نہ کریں۔ اپنے پاؤں کی صفائی کیلئے ٹوک والا تیز دھارا دوا استعمال نہ کریں۔ پاؤں کی انگلیوں کے ناخن احتیاط سے اور ہمیشہ سیدے کاٹیں۔ گولائی میں نہیں کاٹنے چاہیں۔ پاؤں کی صفائی کیلئے ہمیشہ پتھر یا مٹی کا چھانو یا اسکوچ برائٹ استعمال کریں۔
- 9- غیر ضروری اور ناہموار سطح پر پیدل نہیں چلنا چاہیے۔ چلنے وقت ہمیشہ چھوٹے قدم اٹھا کر چلیں۔ کسی بھی صورت میں ننگے پاؤں نہ چلیں بلکہ اپنے گھر میں بھی ہمیشہ چپل پہن کر چلیں۔
- 10- اگر سوار ہو تو پیدل نہ چلیں۔ اگر بیٹھنے کی جگہ ہو تو کھڑے نہ رہیں۔
- 11- اگر بہت دیر کیلئے بیٹھنا ہو تو اپنے پاؤں اور بیٹھنے کی پوزیشن تبدیل کرتے رہیں۔
- 12- اگر بہت دیر کھڑے رہنا ہے تو اپنا وزن ایک ٹانگ سے دوسری ٹانگ پر منتقل کرتے رہیں۔
- 11- اگر آپ کے پاؤں میں کوئی بھی چوٹ، خراش، سرخی، سوجن، چھالہ یا کوئی بھی غیر معمولی چیز نظر آئے تو فوراً پاؤں کے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- 12- احتیاط علاج سے بہتر ہے۔ پاؤں کے زخم کا بہترین علاج یہ ہے کہ پاؤں میں زخم بننے ہی نہ دیا جائے۔

## ذیابیطس اور نفیروپیہتی

ذیابیطس اور نفیروپیہتی گردوں کے معمول کے کام جیسے کہ جسم سے بیکار مادوں کو نکالنے کے عمل کو متاثر کرتی ہے۔ ذیابیطس نفیروپیہتی کے شروع کے مراحل میں کوئی علامات محسوس نہیں ہوتی بعد کے مراحل میں جو چند علامت ظاہر ہو سکتی ہیں وہ درج ذیل ہیں:

- ◆ بلڈ پریشر کا خراب کنٹرول
- ◆ بار بار پیشاب کی حاجت محسوس کرنا
- ◆ پیشاب میں پروٹین کا اخراج
- ◆ بھوک میں کمی اور تھکاوٹ
- ◆ پیروں، ٹخنوں، ہاتھوں یا آنکھوں میں سوجھن

گردوں کی اس تکلیف کی وجہ بلڈ شوگر کی بڑھی ہوئی سطح، بلڈ پریشر، سگریٹ نوشی اور ہائی بلڈ کولیسٹرول ہو سکتا ہے جو خون ترویج کرنے والی چھوٹی چھوٹی نالیوں کو نقصان پہنچا کر ان کے معمول کے کام میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے اور پیشاب کے ذریعے پروٹین کا اخراج بڑھ جاتا ہے۔ گردوں کے ٹیسٹ جس میں کریٹینن (Creatinine) اور پروٹین یوریا (Proteinuria) سے اس کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ اگر گردے صحیح طرح کام نہیں کر سکتے ہوں تو ماہرین سے بروقت مشورہ اور علاج کروانا چاہیے۔ خون میں گلوکوز کی سطح نارمل رکھنے سے گردوں کو بہتر طریقے سے کام کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اگر بلڈ پریشر بھی زیادہ ہے تو بھی گردوں کے کام میں دشواری ہو سکتی ہے۔ اس طرح معالج کے مشورے سے اپنی ادویات کا استعمال کریں اور جسمانی طور پر فعال رہنے کے لیے ورزش، واک اور گارڈننگ جیسی سرگرمیوں میں بھی حصہ لیں۔

### گردوں کے مسائل کے ساتھ خوراک میں تبدیلی

گردوں کے مسائل کی تشخیص ہونے کی ضرورت میں کھانوں میں سخت احتیاط کرنے کی صورت ہوتی ہے۔ ایسی اشیاء جن میں پروٹین زیادہ ہوں ان کا استعمال کم کرنا چاہیے جیسے کہ کیلے، دودھ، دہی اور گوشت وغیرہ۔ خوراک میں تبدیلی ماہر غزائیت یا ایجوکیٹر کی مدد سے کرنا بہتر ہوگا تاکہ گردوں کو فاضل مادوں کے اخراج میں زیادہ محنت درکار نہ ہو۔ ایسی صورت میں





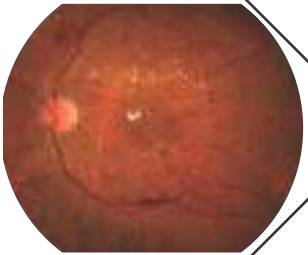
# ذیابیطس کے آنکھوں پر اثرات اور اس کا بچاؤ

شوگر کا بہتر کنٹرول نہ ہونے کی وجہ سے جسم کے جو حصے متاثر ہو سکتے ہیں ان میں آنکھیں بھی شامل ہیں۔ 20 سال سے زائد عمر کے ذیابیطس کے مریض یا ایسے مریض جن میں ذیابیطس کی تشخیص ہوئے 5 سال سے زائد عرصہ گزر چکا ہو ایسے مریضوں میں آنکھوں کے مسائل ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ذیابیطس کے مسائل میں سب سے اہم اور زیادہ ہونے والی آنکھوں کی بیماری ڈائیابٹک ریٹینوپیتھی ہے

## ڈائیابٹک ریٹینوپیتھی (Diabetic Retinopathy) کیا ہے؟

یہ بیماری ذیابیطس کی وجہ سے مریض کی آنکھوں میں موجود خون کی نالیوں کو متاثر کرتی ہے جس کی وجہ سے روشنی کا پردہ خراب ہو سکتا ہے اور بینائی متاثر ہوتی ہے۔

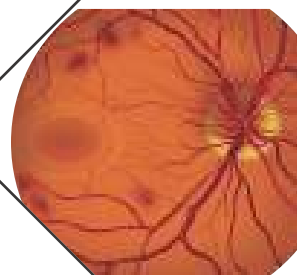
### متاثرہ آنکھ



### علامات

اس بیماری کی ابتداء میں کوئی علامت محسوس نہیں ہوتی۔ اسی وجہ سے مریض بہت عرصے تک اس بیماری سے لاعلم رہتا ہے۔ اس بیماری میں مریض کو دھندلا اور آنکھوں کے آگے کالے دھبے دکھائی دیتے ہیں۔

### نارمل آنکھ



## ڈائیابٹک ریٹینوپیتھی کا علاج کیا ہے؟

اس بیماری کا علاج انجکشن، لیزر اور آپریشن ہے اور ضروری ہے کہ علاج کے بعد بھی باقاعدگی سے آنکھوں کا معائنہ کروایا جائے تاکہ دوبارہ اس بیماری کے خطرات کو دور کیا جاسکے۔

## مریض کو کیا احتیاط کرنی چاہیے؟

بروقت تشخیص سے اس بیماری کو روکا جاسکتا ہے۔ اس لئے ذیابیطس کے ہر مریض کو سال میں ایک بار آنکھوں کا معائنہ ضرور کروانا چاہیے اور ایسا مریض جس کی آنکھ میں اس بیماری کی تشخیص ہو چکی ہو اسے چاہیے کہ چھ ماہ میں ایک بار ضرور آنکھوں کا مکمل معائنہ کروائیں۔

## مریض اپنی آنکھوں کی حفاظت کیسے کر سکتا ہے؟

- 1- شوگر، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کنٹرول رکھیں۔
- 2- اپنی ادویات باقاعدگی سے لیں۔
- 3- اپنا وزن کنٹرول کریں۔
- 4- روزانہ ورزش کریں۔
- 5- تمباکو نوشی سے پرہیز کریں۔



## ذیابیطس اور امراض قلب

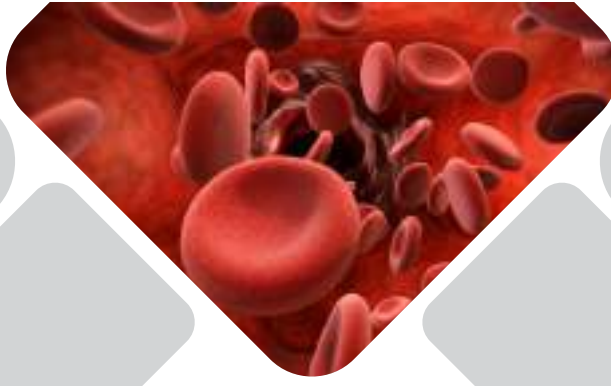
امراض قلب سے مراد دل کے مسائل ہیں جو جسم کو خون پہنچانے والی رگوں کے خراب ہو جانے سے وابستہ ہیں۔ جن میں اسٹروک (فالج)، انجائنا (سینے میں درد) یا ہارٹ ایٹیک شامل ہیں۔ اس کی سب سے بڑی وجہ خون سپلائی کرنے والی نالیوں میں چربی کی تہہ کا بڑھنا ہے جو کہ نالی کو تنگ کر دیتی ہے۔ اور جسم کے مختلف حصوں تک خون کی ضروری مقدار نہیں پہنچ سکتی ایسے میں ان حصوں کے صحیح طرح کام نہ کر سکنے کی صورت میں درد کی کیفیت واقع ہو سکتی ہے، اور متاثرہ شخص کو جسم کے ایک جانب بازو اور ٹانگوں کے حرکت نہ کرنے کی کیفیت سے دوچار ہونا پڑ سکتا ہے۔ ذیابیطس کے امراض میں بلڈ شوگر کا اچھا کنٹرول نہ ہونا ان امراض کے احکامات کو بڑھاتا ہے، امراض قلب کے خدشات کو بڑھانے کی وجوہات

مندرجہ ذیل ہیں۔

- ۳۔ خون میں نقصان دہ چربی LDL اور ٹرائی گلیسرائیڈز کی بڑھی ہوئی سطح دل کی بیماریوں کے خطرے کو بڑھاتی ہے۔
- ۴۔ موٹاپا اور پیٹ کی چربی بڑھے ہوئے وزن کی نشاندہی کرتا ہے۔ ایسے میں خون میں چربی اور بلڈ شوگر کے ساتھ ساتھ متعدد دل کی بیماریوں کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

- ۱۔ تمباکو نوشی اور ذیابیطس دونوں خون کی نالیوں کے تنگ ہونے اور امراض قلب کے خطرے اور واقعات بڑھانے کا سبب ہیں۔ تمباکو نوشی پاؤں میں خون کی رگوں اور سپلائی کو بھی متاثر کرتی ہے۔ اور جسم میں آکسیجن کی مقدار کو بھی کم کرتی ہے۔
- ۲۔ ذیابیطس کے مریضوں میں ہائی بلڈ پریشر کی شکایت دل پر دباؤ ڈال سکتی ہے۔ ایسے میں دل کو خون پمپ کرنے کے لیے زیادہ محنت درکار ہوتی ہے۔ اس کیفیت میں خون کی نالیوں کے ناکارہ ہونے سے دل کا دورہ پڑنے اور فالج جیسے مسائل کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

۵ خاندان میں ایک یا ایک سے زیادہ افراد اگر کسی دل کے مرض کا شکار ہیں، تو ذیابیطس کے مرض کے ساتھ آپ کو دل کی بیماری کا امکان ہو سکتا ہے۔ خاندان میں چلنے والی بیماری کو ختم نہیں کیا جاسکتا لیکن اگر آپ خطرے میں ہیں تو اپنے آپ کو بچانے کے لیے اقدامات اور فالج کے امکانات کو کم کر کے خود کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔



## ذیابیطس پر قابو پانے والے اصول

### شوگر ٹیسٹ کرنا اور ریکارڈ رکھنا

ذیابیطس کے مریضوں میں خون میں شوگر کی سطح کا ریکارڈ رکھنا، ان کی ذیابیطس کو قابو کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔ یہ ریکارڈ معالج کے ساتھ اپنی صحت کی دیکھ بھال کے بارے میں گفتگو کے دوران استعمال کر سکتے ہیں۔ اس ریکارڈ میں شوگر کی مختلف اوقات میں سطح کو نوٹ کرنے کے ساتھ ساتھ اپنی انسولین کی مقدار اور خوراک کی تفصیلات بھی درج کر سکتے ہیں جو کہ ذیابیطس ماہرین کو شوگر کی سطح پر اثر انداز ہونے والے عوامل کو سمجھنے اور آئندہ کا لائحہ عمل ترتیب دینے میں مدد کر سکتا ہے۔

بلڈ شوگر کی نگرانی اپنے معالج کی ہدایت کے مطابق کریں اور نیچے دیئے گئے چارٹ کی بنیاد پر اپنا چارٹ خود بنا کر اس پر اپنا ریکارڈ درج کرتے رہیں۔

مہینہ:		چارٹ برائے معائنہ ذیابیطس					
تاریخ	ناشتے سے پہلے	ناشتے کے ۲ گھنٹے بعد	دوپہر کھانے سے پہلے	دوپہر کھانے کے ۲ گھنٹے بعد	رات کھانے سے پہلے	رات کھانے کے ۲ گھنٹے بعد	کمینٹ

یاد رکھیے: روزانہ بار بار شوگر چیک کرنا ضروری نہیں صبح ناشتے سے پہلے اور رات کھانے سے پہلے معائنہ کیا جاسکتا ہے یا بھر ہر روز 6 مختلف وقت کی ریڈنگ نوٹ کریں یا اپنے معالج سے مشورہ کریں۔ ذیابیطس پر قابو پانے میں مدد کے لیے آپ کے ماہرین آپ کو بلڈ گلوکوز ٹیسٹ کرنے کا طریقہ کار اور بلڈ گلوکوز کی سطح کی نگرانی کرنے کا کہہ سکتے ہیں۔ گھر میں گلوکومیٹر کی مدد سے بلڈ شوگر کا معائنہ با آسانی کیا جاسکتا ہے۔

### ہمارا کھانا تین اہم غذائی اجزاء پر مشتمل ہے۔

کاربوع نیڈ ریٹ۔ چربی/فیٹ۔ پروٹین  
اس کے علاوہ وٹامن اور دنگہ نمکیات ہماری روزمرہ کی غذائی ضرورت کو پورا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

### آپ کو درج ذیل اشیاء کی ضرورت ہوگی:

- ۱۔ خون میں شوگر کی پیمائش کرنے والا آلہ۔
- ۲۔ انسولین: جراثیم سے پاک سوئی جو انگلی سے خون کا قطرہ نکالنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔
- ۳۔ انسولین آلہ: جو سوئی کی حفاظت اور مناسب حد تک چھبونے میں مدد کرتا ہے۔
- ۴۔ ٹیسٹ اسٹریپس: خون کا قطرہ نکالنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔
- ۵۔ شارپ ڈبہ: استعمال شدہ سوئی اور اسٹریپ کو ضائع کرنے کے لیے۔



## طریقہ کار:

پہلا مرحلہ:

لنسیگ آلہ تیار کرنا، بلڈ شوگر کے معائنے سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح دھو کر خشک کریں، آلے پر لگی ہوئی کیپ ہٹائیں اور سوئی لگانے والی جگہ پر نئی سوئی احتیاط سے لگا دیں۔ سوئی پر لگی ہوئی حفاظتی کیپ احتیاط سے لگا دیں اور آلے کی کیپ واپس لگا کر بند کر دیں۔ ڈائلر گھما کر سوئی چھبونے کے لیے مناسب گہرائی کا انتخاب کریں۔

دوسرا مرحلہ:

گلوکومیٹر کی تیاری، بیسیٹ اسٹریپ گلوکومیٹر میں داخل کر کے میٹر کو آن کریں سکرین پر ایک خون کا قطرے کی علامت ظاہر ہوگی جو اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ گلوکومیٹر تیار ہے۔

تیسرا مرحلہ:

بلڈ شوگر ٹیسٹ، آپنی انگلی کی پور پر لنسیگ آلہ منطوبی سے رکھیں اور بٹن دبا دیں۔ انگلی آہستہ سے دبا کر خون کے قطرے کو بہاؤ میں مدد کریں۔ خون کے قطرے کو ٹیسٹ اسٹریپ کے کونے پر بنے ہوئے نشان پر رکھیں اور بغور مشاہدہ کریں کچھ سیکنڈز کے انتظار کے بعد بلڈ شوگر ر ہڈنگ سکرین پر ظاہر ہوگی۔ استعمال کی ہوئی سوئی اور اسٹریپ ڈبے میں ضائع کر دیں۔  
نوٹ: بلڈ شوگر کا باقاعدگی سے معائنہ کرتے رہیں اور معالج سے معائنے کے وقت ہمراہ لائیں۔

- ☆ کاربوہائیڈریٹ تو انائی فراہم کرنے کا بڑا ذریعہ ہے جبکہ ایسی غذا میں موجود فائبر آنتوں کو صحت مند رکھتا ہے اور گلوکوز کی سطح کو سنبھالنے میں مدد کرتا ہے۔
- ☆ چربی یا فیٹ نشوونما اور جسمانی سرگرمی کے لیے تو انائی فراہم کرتی ہے۔
- ☆ پروٹین جسم کے ٹشو کی افزائش اور مرمت میں مدد کرتی ہے۔
- ☆ وٹامن اور منرل کا کام بہت سے فعال کو منظم کرنا اور ہڈیوں اور دانتوں کو منطوب اور صحت مند رکھنا ہے۔

کھانے کی پلیٹ میں اگر ان تمام اجزاء سے کچھ حصہ شامل ہو تو ایک متوازن پلیٹ بنتی ہے۔

پلیٹ بنانے کا طریقہ کار آپ کی متوازن غذا کے انتخاب میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

پلیٹ کا زیادہ 2/4 حصہ سبزیوں اور فائبر پر مشتمل خوراک سے بھریں۔ اور 1/4 میں حصہ میں پروٹین اور 1/4 میں کاربوہائیڈریٹ بھریں۔ پینے میں سادہ پانی کا استعمال کریں اور کولڈ ڈرنک اور جوسز سے احتیاط کریں۔





# ذیابیطس اور غذا

## ہمارا کھانا تین اہم غذائی اجزاء پر مشتمل ہے۔

- 6- گھی، مکھن اور کریم جیسی اشیاء ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق لیں۔
- 7- تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔
- 8- کھانے کے ساتھ کولڈ ڈرنکس (مثلاً پیپسی، سیون اپ، ڈیو) وغیرہ سے پرہیز کریں اور اس کی جگہ سادہ پانی کا استعمال کریں۔
- 9- چھوٹی پلیٹوں کا استعمال کریں تاکہ کھانا حد سے نہ بڑھے۔
- 10- برگر، پیزہ اور اس قسم کی دیگر اشیاء سے پرہیز کریں۔
- 11- پوشیدہ شکر رکھنے والی اشیاء جیسے چٹنی، کچپ وغیرہ سے پرہیز کریں۔
- 12- پہلے سے تیار شدہ بوتل ساختہ Sauces سے پرہیز کریں بلکہ اس کی جگہ اپنا خود کا بنایا ہوا زیتون کا تیل، تازہ لیموں کا رس، لہسن اور کالی مرچ کو ملا کر استعمال کریں۔
- 13- دودھ والی چائے کی جگہ قہوہ میں لیموں ڈال کر استعمال کریں۔
- 14- وزن کم کرنے کیلئے کھانے سے پہلے ایک سے دو گلاس پانی یا ایک عدد مالٹا استعمال کریں۔ اس کے علاوہ کھانا کھانے سے پہلے تازہ سلاد کی ایک پلیٹ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
- 15- نمک کا استعمال کم سے کم کریں۔
- 16- سوپ کو پینے سے پہلے فریزر / فریج میں ٹھنڈا کر کے اس کے اوپر سے چکنائی والی تہہ ہٹا کر استعمال کریں۔
- 17- کم GI رکھنے والی اشیاء کو زیادہ GI رکھنے والی اشیاء پر ترجیح دیں۔

کاربوع نیڈریٹھ - چربی/فیٹ - پروٹین

اس کے علاوہ وٹامن اور دیگر نمکیات ہماری روزمرہ کی غذائی ضرورت کو پورا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

کاربوع نیڈریٹھ تو انائی فراہم کرنے کا بڑا ذریعہ ہے جبکہ ایسی غذا میں موجود فائبر

آنتوں کو صحت مند رکھتا ہے اور گلوکوز کی سطح کو سنبھالنے میں مدد کرتا ہے۔

چربی یا فیٹ نشوونما اور جعانی سرگرمی کے لیے توانائی فراہم کرتی ہے۔

پروٹین جسم کے ٹشو کی افزائش اور مرمت میں مدد کرتی ہے۔

☆ وٹامن اور منرل کا کام بہت سے فعال کو منظم کرنا اور ہڈیوں اور آنتوں کو مضبوط اور صحت مند رکھنا ہے۔

☆ کھانے کی پلیٹ میں اگر ان تمام اجزاء سے کچھ حصہ شامل ہو تو ایک متوازن پلیٹ بنتی ہے۔

☆ پلیٹ بنانے کا طریقہ کار آپ کی متوازن غذا کے انتخاب میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

☆ پلیٹ کا زیادہ 2/4 حصہ سبزیوں اور فائبر پر مشتمل خوراک سے بھریں۔ اور 1/4 میں حصہ میں

☆ پروٹین اور 1/4 میں کاربوع نیڈریٹھ بھریں۔ پینے میں سادہ پانی کا استعمال کریں اور کولڈ ڈرنک

اور جوسز سے احتیاط کریں۔

## ذیابیطس کے شکار مریضوں کیلئے مناسب وزن اور BMI

### حاصل کرنے کیلئے غذائی طریقے:

ذیابیطس شوگر پر قابو پانے کے لئے مناسب وزن اور BMI حاصل کرنا نہایت ضروری

ہے۔ ہمارے وزن سے ہماری خوراک اور کام کے درمیان ایک توازن قائم ہے۔

مناسب توازن قائم رکھنے کیلئے ہمیں مندرجہ ذیل باتوں کا خارج خیال رکھنا ضروری ہے۔

1- اچھی اور متوازن غذا کھائیں۔

2- کھانا اپنے وقت پر کھائیں۔

3- مناسب طریقے سے کھانا اچھی طرح چبائیں اور آہستہ آہستہ کھائیں۔

4- سفید آٹے کی جگہ براؤن چوکرو والا آٹا جبکہ سفید چاول کی جگہ براؤن چاول

استعمال کریں۔

5- پھل اور سبزیوں کا استعمال بڑھائیں۔

## ذیابیطس کو کنٹرول رکھنے کیلئے خوراک کی منصوبہ بندی:

ذیابیطس کو کنٹرول رکھنے کیلئے خوراک کی منصوبہ بندی بہت ضروری ہے۔ کاربوہائیڈریٹ،

پروٹین اور چربی سمیت اچھی طرح متوازن کھانا روزمرہ توانائی کے لئے غذائیت ضروری

کیلوریز فراہم کرنے کیلئے بے حد ضروری ہے۔ روزمرہ غذا ناشتہ، دوپہر کا کھانا، رات کے

کھانے اور دو عدد Snacks پر مشتمل ہونا چاہیے۔ ذیابیطس کو کنٹرول کرنے کیلئے یہ

ضروری ہے کہ دن کے مناسب وقفوں میں تھوڑا تھوڑا کر کے کھایا جائے۔



## ناشتہ (Breakfast)

ناشتہ دن کا سب سے زیادہ ضروری اور اہم خوراک کا حصہ ہے۔ مناسب ناشتہ لینے کیلئے مندرجہ ذیل اشیاء کا انتخاب کر سکتے ہیں۔



1- ہفتہ میں تین سے چار دفعہ ناشتہ میں انڈے کا استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں فرائی انڈہ، آلیٹ یا ابلے ہوئے انڈے کا استعمال کر سکتے ہیں (اگر مریض ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہے تو صرف انڈے کی سفیدی استعمال کر سکتے ہیں)۔ نیز انڈہ ڈبل روٹی یا گندم سے بنی ہوئی روٹی کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔

2- ایک روٹی، رات کا پچا ہوا سالن اور آدھا کپ دہی۔  
3- زیتون کے تیل میں پکا ہوا ایک عدد چھوٹا پراٹھا، اچار، آدھا کپ دہی۔  
4- خمیر آٹے سے بنا ہوا نان 3/4 حصہ، آدھا کپ حلیم  
5- دو عدد ڈبل روٹی کے (Slices) 1/2 چمچ جام (شوگر فری)  
6- آدھا کپ دلیہ (جو) بغیر ملائی والے دودھ میں ملا کر مندرجہ بالا اشیاء خورد نوش کے علاوہ لے سکتے ہیں ایک کپ بغیر چینی کے چائے، کوئی سا ایک پھل

## دوپہر کا کھانا / رات کا کھانا

دوپہر یا رات کے کھانے کیلئے آپ مندرجہ ذیل اشیاء خورد نوش کا استعمال کر سکتے ہیں۔



1- ایک عدد گندمی روٹی، 1/2 کپ خوردنی سالن، 1/2 کپ سلاد، 1/2 کپ دہی، (شوگر کے مریضوں کے لئے مندرجہ ذیل سبزیاں مفید ہیں بھنڈی، کرپلا، توری، گھوبھی، بیگن، شلجم، گاجر، ساگ، میتھی، پالک، شملہ مرچ، ہری پیاز، مٹر، ہرالوبیا)

2- ایک عدد گندمی روٹی، 1/2 کپ گوشت کا سالن، 1/2 کپ سلاد، 1/2 کپ دہی (مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک گوشت کا استعمال کر سکتے ہیں۔ چکن / مرغی کا گوشت، مچھلی، مٹن، بیف)

3- ایک عدد گندم کی روٹی، 1/2 کپ دال والا سالن، 1/2 کپ سلاد، 1/2 کپ دہی (مندرجہ ذیل میں سے کوئی سی ایک دال کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ مونگ کی دال، مسور کی دال، دال ماش، دال چنا، سرخ / سفید لوبیا، چولے)  
4- 1/2 کپ ابلے ہوئے چاول / براؤن چاول، بریانی، پلاؤ یا کھجڑی کے ساتھ سلاد، دہی، سبزی، دال

5- دو عدد چھوٹے کپ سوپ، ایک عدد چھوٹی براؤن بریڈ کارول (مندرجہ ذیل سوپ کا استعمال کر سکتے ہیں جیسا کہ: سبزی کا سوپ، دال کا سوپ، چکن کا سوپ، چکن پنچنی، سبزیوں والا سوپ)

6- ایک پیس تندوری چکن / مچھلی کی بوٹی، 1/2 کپ ابلے ہوئی سبزی، سبزی چٹنی یا رائیہ (مندرجہ بالا بتائے گئے اشیاء خورد نوش کے علاوہ کھانا کھانے کے

بعد آپ مندرجہ ذیل اشیاء میں سے بھی کوئی ایک لے سکتے ہیں۔ 1/2

کپ بغیر چینی / شکر (کھیر، فرنی، کسٹرڈ، شوگر فری آکس کریم، ایک لیموں والی سبزی چائے / قہوہ

## تازہ سلاد اور پھل (Fresh Salad & Fruit)



تازہ سلاد میں مندرجہ ذیل اشیاء کا استعمال کر سکتے ہیں (کھیرے، ٹماٹر، بند گوبھی، گاجر، سلاد پیٹہ، مولی)

ایک عدد سیب، دو عدد چھوٹے امرود، ایک عدد چھوٹا مالٹا / اورنج ایک عدد، چھوٹی ناشپاتی، ایک عدد چھوٹا آڑو، دو عدد آلو بخارہ، ایک عدد چکوترا، 1/2 کیلا، 1/2 انار کے دانے، 1/2 کپ پیپتا، 5 عدد سٹرابیری، 8 سے 10 عدد جامن، ایک کپ فالسہ، تربوز کے دو چھوٹے ٹکڑے۔

# اسنیکس (Snacks)



ذیابیطس کے شکار افراد کیلئے ضروری ہے کہ وہ دن میں تین عدد چھوٹے خوراک اور دو عدد ہلکی خوراک (Snacks) ضرور استعمال کریں۔ پہلے ہلکی سی خوراک دوپہر کے کھانے اور ناشتے کے درمیان لی جاسکتی ہے۔ اور دوسری خوراک دوپہر اور رات کے کھانے کے درمیان لے سکتے ہیں۔

مختلف (Snacks) آپشن مندرجہ ذیل ہیں۔ ایک کپ بغیر چینی چائے کے ساتھ ایک عدد چکن شامی کباب، ایک کپ بغیر چینی چائے کے ساتھ دو عدد پالک کے پکوڑے، ایک سے دو کپ پاپ کارن، ایک عدد پھل، چند بادام اور اخروٹ، آدھا کپ دہی اور پھل سوتے وقت (Bed Time)، سونے سے پہلے ایک کپ دودھ ملائی اور چینی کے بغیر استعمال کر سکتے ہیں۔

## ذیابیطس کے ساتھ صحت مند کھانا

### مڈایوننگ

- ۱۔ چائے 1 کپ (بغیر چینی)
- ۲۔ بسکٹ شوگر فری 2
- ۳۔ ڈرائی فروٹ 1 اونس



### دوپہر کا کھانا

- ۱۔ ابلے ہوئے چاول 1 کپ
- ۲۔ سالن 1/2 پلیٹ، دہی 1/2 کپ
- ۳۔ یا خشک روٹی 1-1/2 سالن، سلاد 1 پلیٹ



### مڈ مارننگ

- ۱۔ کوئی بھی موسمی پھل 1 درمیانہ
- ۲۔ بھنے ہوئے پنے 1 اونس
- ۳۔ دلیہ (جو) 1/2 کپ



### صبح کا ناشتہ

- ۱۔ روٹی/پراٹھا (زیتون یا کنولہ)
- ۲۔ سالن/انڈا (سفیدی)
- ۳۔ چائے/دودھ (بغیر بالائی)







## نوٹ

## رات کا کھانا

خشک روٹی 1

سالن چھوٹی پلیٹ

سلاد 1/2 پلیٹ، دہی 1/2 کپ



## ہدایات

- ۱۔ ہفتے میں کم از کم 5 دن 30 منٹ تک باقاعدگی سے ورزش کریں اور اپنے وزن کو برقرار رکھیں
- ۲۔ گھی کی بجائے تیل استعمال کریں اور تیل کا استعمال اعتدال سے کریں۔
- ۳۔ نمک کا استعمال کم سے کم کریں۔ ۴۔ پانی کی مناسب مقدار کا استعمال یقینی بنائیں۔
- ۵۔ اپنی غذا میں رشتے والی چیزوں کا استعمال زیادہ کریں مثلاً چکی کا آنا، چھلکے والی دال، چھلکے والے پھل اور سبزیاں وغیرہ۔
- ۶۔ ایک ہی وقت میں زیادہ کھانا کھانے کی بجائے کھانے کو تقسیم کر کے مناسب وقفے کے بعد کھائیں۔
- ۷۔ اگر انسولین کے استعمال سے شوگر کنٹرول رہتی ہے لیکن وزن میں اضافے اور ڈیابیطس کی دیگر پیچیدگیوں سے بچنے کے لئے خوراک میں احتیاط ضروری ہے۔

## اپنی خوراک میں درج ذیل تبدیلیاں آپ کی صحت بہتر رکھنے میں مدد کر سکتی ہیں

- ◀ روزمرہ کھانوں میں نمک کا استعمال بہت کم رکھیں
- ◀ گوشت، دودھ اور ڈیری مصنوعات، سبز پتوں والی سبزیاں اور میووں یا لٹے کا جوس کا استعمال کم کریں
- ◀ ذائقہ دار دودھ اور دہی کی بجائے، بالائی کے بغیر دودھ کا استعمال اور کم فیٹ والا دہی مناسب ہے
- ◀ نمکین یا میٹھے سنیکیس، چپس، پاپکارن اور بسکٹس کی بجائے شوگر فری سنیکیس کم مقدار میں استعمال کریں
- ◀ آلو، پالک، مٹھا، سبزیوں کے جوسز اور گوہی کے استعمال سے احتیاط برتیں۔ باقی سبزیاں اچھی طرح دھو کر کم مصالحہ جات میں پکا کر استعمال کریں
- ◀ ریگولر سوڈا ڈرنکس، کافی اور جوسز کا استعمال نہ کریں
- ◀ پھلوں میں سیب، اسٹابری، چیری، خوبانی، امرود اور آڑو کا مناسب مقدار میں استعمال کر سکتے ہیں
- ◀ لیکن کیلا، انار، مالٹا اور ان کا جوس استعمال کرنے سے پرہیز کریں
- ◀ مرغی کا گوشت یا پھلی کم مقدار میں کم مصالحہ جات کے ساتھ استعمال کی جاسکتی ہے جبکہ دالوں کا استعمال میں بھی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے
- ◀ گردوں کے مسائل کے ساتھ پانی کے استعمال اور مقدار کے بارے میں تفصیلی معلومات حاصل کرنا ضروری ہے۔
- ◀ اگر گردوں کی خرابی بڑھ جائے تو کچھ مریضوں کو ڈائیالیز کی مدد سے بھی فاصلہ مالدوں کی صفائی کروانی پڑ سکتی ہے







## نوٹ

## رات کا کھانا

خشک روٹی 1

سالن چھوٹی پلیٹ

سلاد 1/2 پلیٹ، دہی 1/2 کپ



## ہدایات

- ۱۔ ہفتے میں کم از کم 5 دن 30 منٹ تک باقاعدگی سے ورزش کریں اور اپنے وزن کو برقرار رکھیں
- ۲۔ گھی کی بجائے تیل استعمال کریں اور تیل کا استعمال اعتدال سے کریں۔
- ۳۔ نمک کا استعمال کم سے کم کریں۔ ۴۔ پانی کی مناسب مقدار کا استعمال یقینی بنائیں۔
- ۵۔ اپنی غذا میں رشتے والی چیزوں کا استعمال زیادہ کریں مثلاً چکی کا آنا، چھلکے والی دال، چھلکے والے پھل اور سبزیاں وغیرہ۔
- ۶۔ ایک ہی وقت میں زیادہ کھانا کھانے کی بجائے کھانے کو تقسیم کر کے مناسب وقفے کے بعد کھائیں۔
- ۷۔ اگر انسولین کے استعمال سے شوگر کنٹرول رہتی ہے لیکن وزن میں اضافے اور ڈیابیطس کی دیگر پیچیدگیوں سے بچنے کے لئے خوراک میں احتیاط ضروری ہے۔

## اپنی خوراک میں درج ذیل تبدیلیاں آپ کی صحت بہتر رکھنے میں مدد کر سکتی ہیں

- ◀ روزمرہ کھانوں میں نمک کا استعمال بہت کم رکھیں
- ◀ گوشت، دودھ اور ڈیری مصنوعات، سبز پتوں والی سبزیاں اور میووں یا لٹے کا جوس کا استعمال کم کریں
- ◀ ذائقہ دار دودھ اور دہی کی بجائے، بالائی کے بغیر دودھ کا استعمال اور کم فیٹ والا دہی مناسب ہے
- ◀ نمکین یا میٹھے سنیکیس، چپس، پاپکارن اور بسکٹس کی بجائے شوگر فری سنیکیس کم مقدار میں استعمال کریں
- ◀ آلو، پالک، مٹھا، سبزیوں کے جوسز اور گوہی کے استعمال سے احتیاط برتیں۔ باقی سبزیاں اچھی طرح دھو کر کم مصالحہ جات میں پکا کر استعمال کریں
- ◀ ریگولر سوڈا ڈرنکس، کافی اور جوسز کا استعمال نہ کریں
- ◀ پھلوں میں سیب، اسٹابری، چیری، خوبانی، امرود اور آڑو کا مناسب مقدار میں استعمال کر سکتے ہیں
- ◀ لیکن کیلا، انار، مالٹا اور ان کا جوس استعمال کرنے سے پرہیز کریں
- ◀ مرغی کا گوشت یا پھلی کم مقدار میں کم مصالحہ جات کے ساتھ استعمال کی جاسکتی ہے جبکہ دالوں کا استعمال میں بھی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے
- ◀ گردوں کے مسائل کے ساتھ پانی کے استعمال اور مقدار کے بارے میں تفصیلی معلومات حاصل کرنا ضروری ہے۔
- ◀ اگر گردوں کی خرابی بڑھ جائے تو کچھ مریضوں کو ڈائیالیسیز کی مدد سے بھی فاصلہ مالدوں کی صفائی کروانی پڑ سکتی ہے



# ذیابیطس اور ورزش



شوگر کے ساتھ صحت مندر ہنے کیلئے  
آپ کونسی ایکٹیویٹی کرتے رہیں؟

چہل قدمی کی افادیت بڑھانے کے طریقے:

چہل قدمی اور ورزش سے آپ با آسانی اپنے مزاج کو پر جوش کر سکتے ہیں جس سے آپ کا ذہنی دباؤ بھی ہلکا ہوتا ہے۔

- 1- وارم اپ (Warmup) سے آغاز کریں۔ ابتدا میں 5 منٹ جسم کو آہستہ آہستہ حرکت دیں تاکہ جسم گرم ہو جائے۔
- 2- بالکل سیدھے ہو کر چہل قدمی کرنے کی کوشش کریں۔ اپنے سر، کمر اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھیں، ٹھوڑی اٹھی ہونی چاہیے، پنڈلی اور ران کیا اگلے اور پچھلے حصے کا صحیح استعمال کریں اور ساتھ ہاتھوں کو باقاعدہ حرکت دیں۔
- 3- آخر میں رفتار کم کریں اور واپس وارم اپ والی رفتار پر آجائیں۔ دل کی رفتار کو نارمل کرنے کے لئے 5 سے 10 منٹ اس رفتار سے چلتے ہوئے اپنی ورزش ختم کریں۔

ایروبک ورزشیں آپکی ذیابیطس کنٹرول کرنے میں مددگار ہیں۔



سائیکل چلانا  
(30 منٹ کے دورانیہ میں 4-6 میل تک سائیکل چلائیں)



دوڑ لگانا یا ہلکی چہل قدمی کرنا  
(35 منٹ کے دورانیہ میں 3-1 میل تک کی پیڈل چہل قدمی)

ان ورزشوں میں شامل ہیں۔



ڈانکڑی ہدایات کے مطابق پٹوں کے کھنچاؤ کی ورزش کرنا۔



کھیل کود  
(30 منٹ تک ٹینس یا باسکٹ بال کا کھیل کھیلنا)



تیراکی کرنا  
(15-20 منٹ تک پانی میں تیراکی کی مشق کرنا)

## دیوار دھکیلنے کی مشق



دیوار کے سامنے کھڑے ہو کر ہاتھ سیدھے دیوار پر رکھیں، پاؤں کے درمیان فاصلہ کندھوں کی چوڑائی جتنا رکھیں۔ اپنی کمر اور ٹانگیں سیدھی رکھتے ہوئے بازوں کو جھکائیں اور آگے کی طرف جائیں۔ اب دوبارہ دیوار کو دھکیلتے ہوئے واپس اپنی پہلی پوزیشن پر واپس آجائیں۔ اس عمل کو دس بار دہرائیں۔

## پٹوں کے کھنچاؤ کی مشق



دیوار کے ساتھ کندھے اور نچلا دھڑ جوڑ کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اپنے پاؤں دیوار سے 12 انچ دور رکھیں اپنے بازوں کو مکمل طور پر کھول کر اوپر کی طرف لے کر جائیں، یہاں تک کہ

شوگر کا اچھا کنٹرول رکھنے کیلئے روزانہ کم از کم 30 منٹ  
ایروبک ورزشوں کو ضرور کیا جائے

آپ ایک دن کی ورزش کو 10، 10، 10 منٹ کی ورزش میں تین مرتبہ تقسیم کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ وزن اٹھانے کی ورزش یا یوگا بھی کی جاسکتی ہے تاکہ پٹے مضبوط رہیں اور خون میں گلوکوز کی سطح بھی مناسب رہے۔

چلانے کے انداز میں اپنی ٹانگیں ہلائیں، یہ مشق 10 سے 15 منٹ تک جاری رکھیں اور پھر 5 تک آرام کریں۔

کہنیاں کان کے برابر آجائیں۔ پوری قوت کے ساتھ دیوار کو پیچھے کی طرف دھکیلیں، 10 سیکنڈ کے وقفے کے بعد واپس اپنی پہلی پوزیشن پر آجائیں اور پھر یہ مشق دہرائیں۔

### کمر کے پٹھوں کی ورزش

کمر کے بل فرش پر بالکل سیدھے لیٹ جائیں، ہاتھ اور پاؤں بالکل سیدھے فرش پر ہوں، اسی پوزیشن میں رہتے ہوئے اپنے گھٹنے اوپر کی طرف موڑیں۔ اب درمیان کا دھڑ اوپر کی طرف اس طرح اٹھائیں کہ آپ کا جسم کندھوں سے کھٹوں تک سیدھی لائن کی شکل بنائیں۔ ورزش کرنے والی جگہ پر پیٹ کے بل لیٹ جائیں، اپنا وزن بازوؤں سے ہاتھ پر منتقل کرتے ہوئے سر اور کندھوں کو اوپر کی طرف اٹھائیں، گردن اور کندھے ایک سیدھے میں رکھتے ہوئے بیچے کو جائیں 10 سیکنڈ تک اس پوزیشن میں رہنے کے بعد واپس نارل سطح پر آجائیں، یہی عمل 5 سے 10 بار دہرائیں۔



### پیٹ کی کمی کی مشق

فرش پر بالکل سیدھے لیٹ کر گھٹنے موڑ لیں، اپنی بازوؤں کو سامنے کی طرف گھٹوں تک پورا سیدھا کرتے ہوئے اوپر اٹھنے کی کوشش کریں۔ خیال رکھیں کہ گردن میں کھنچاؤ نہ آئے۔ اس طرح سر اور کندھے اوپر کی طرف اٹھائیں۔ تین بار گہری سانس لینے کے بعد آہستگی سے واپس اپنی نارل سطح پر آئیں۔



### ٹانگ جھکانے کی مشق

اپنے ہاتھ کرسی کی پشت پر رکھتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو جائیں، ایک پاؤں کرسی کے ٹانگ کے ساتھ آگے کی طرف رکھیں، دوسرا پاؤں اس کے کچھ فاصلے پر پیچھے کی طرف لے جائیں، کمر اور گردن بالکل سیدھے رکھتے ہوئے بیٹھنے کے انداز میں جسم کو نیچے کی طرف لے جائیں اور پھر آہستہ سے واپس اوپر کی طرف اٹھیں، اس مشق کو 10 مرتبہ دہرائیں اور پھر دوسری ٹانگ کے ساتھ یہی عمل دہرائیں۔



### ٹینس گیند پر پاؤں گھمانے کی مشق

کرسی پر سیدھا بیٹھ کر اپنے دونوں پاؤں زمین پر رکھیں، ایک چھوٹی ٹینس کی گیند زمین پر رکھ کر اپنے پاؤں کے تلوے کو 2 منٹ تک اس کے اوپر رکھ کر آگے اور پیچھے کی طرف گھمائیں اور پھر یہی عمل دوسرے پاؤں کے ساتھ دہرائیں۔



### تولیے کے ساتھ پاؤں کی مشق

زمین پر بیٹھ کر ٹانگوں کو سامنے پھلائیں، ایک تولیہ پاؤں کے ساتھ پھیلتے کر دونوں سرے دونوں ہاتھوں میں پکڑیں، اب پوری قوت کے ساتھ 30 سیکنڈ تک اپنی سمت کھینچ کر رکھیں، اب جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور پھر یہی عمل دوسرے پاؤں کے ساتھ دہرائیں۔



### ٹانگ جھکنے کا عمل

میز یا کرسی کے ساتھ بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں، ایک پاؤں کے نیچے ایسی ہموار سطح رکھیں جو اسے دوسرے پاؤں سے تھوڑا اونچا کر دے، اب دوسرا پاؤں ہوا میں اوپر اٹھائیں اور پوری قوت سے اوپر کی طرف لے جائیں، اب واپس نارل پوزیشن سے گڑا کر پیچھے کی طرف لے کر جائیں، 10 بار یہ عمل دہرانے کے بعد پھر دوسری ٹانگ کے ساتھ یہی مشق دہرائیں۔



### پاؤں لہرانے کی مشق

فرش پر بیٹھے ہوئے دونوں ہاتھ پیچھے کی طرف موڑیں، ہاتھ فرش پر رکھتے ہوئے سہارا لیں اور پیچھے کی طرف جھکیں، دونوں پاؤں ہوا میں لے جائیں اور کراس کی صورت میں باری باری جھکائیں۔ کمر کے بل فرش پر سیدھا لیٹ کر ٹانگیں ہوا میں لے جائیں اور سائیکل



ورزش کرنے کیلئے مناسب جو تا پہنیں، کوئی بھی ورزش 10 سے 15 منٹ تک دہرائیں اگر زیادہ درد محسوس ہو تو روک دیں، ہر ورزش کے بعد کچھ منٹ کا وقفہ لیں اور پھر اگلی ورزش شروع کریں، ورزش کے دوران زیادہ دیر تک اپنا سانس روک کر نہ رکھیں۔ کسی بھی ورزش کی باقاعدگی سے پہلے اپنے معالج سے اجازت لیں

# خون میں شوگر کی بڑھتی ہوئی سطح

اگر خون میں شوگر کی سطح کھانے سے پہلے 7.7mmol/dl یا 140mg/dl سے زیادہ اور کھانے کے بعد 10mmol/dl یا 180mg/dl سے زیادہ ہو تو اس کو ہائپر گلائسیمیا یا ہائی بلڈ شوگر کہتے ہیں۔

Cause: Too much food , too little insulin or diabetes pills, illness or stress.

## Symptoms

## علامات



SLOW-HEALING  
WOUNDS

زخم اور گھاؤ کا آہستگی سے ٹھیک ہونا۔



NEED TO  
URINATE OFTEN

عام حالات سے زیادہ پیشاب آنا۔



DRY SKIN

منہ اور جلد میں خشکی کا احساس ہونا۔



HUNGRY

زیادہ بھوک لگانا۔



EXTREME THIRST

بہت زیادہ پیاس لگانا۔



BLURRY VISION

دھندلا نظر آنا



FATIGUE

تھکاوٹ محسوس ہونا۔



Foot Pain

پاؤں میں سوجناں چھینے کا احساس ہونا۔



Weight Loss

وزن میں کمی۔



DROWSY

سستی محسوس ہونا۔

## What can you do? آپ کو کیا کرنا چاہیے؟



CHECK

check your blood glucose right away  
اگر خون میں شوگر کی سطح بڑھنے کی علامات ہیں تو آلے کی مدد سے  
چیک کریں۔



Find Out

Look for the reasons behind symptoms of hyperglycemia and maintain your diet, exercise and medicine compliance.  
اگر شوگر کی سطح نارمل سے زیادہ ہو تو ایسے میں پانی کا مناسب مقدار  
میں استعمال کریں اور اپنی دوائی، ورزش اور پریزیپر توجہ دیں۔  
شوگر کی سطح بڑھانے کے اسباب پر نظر رکھیں۔



CALL YOUR HEALTHCARE  
PROVIDER

if symptoms don't stop call your health care provider  
اگر علامات نارمل نہ ہوں اور شوگر کی سطح مسلسل بڑھی رہے تو اپنے  
معالج سے رابطہ کریں۔



# HYPOGLYCEMIA

# خون میں شوگر کی کم سطح

اگر آپ کے خون میں شوگر کی سطح 70mg/dl یا 3.9mmol/l یا اس سے کم ہے تو اسکو ہائپوگلائیسیمیا یا لو بلڈ شوگر کہتے ہیں۔

Cause: Too little food or skip a meal, too much insulin or diabetes pills

## Symptoms

## علامات



DIZZY

چکر آنا / کمزوری محسوس ہونا۔



ANXIOUS

بے چینی / رویے میں تبدیلی۔



HUNGRY

بھوک زیادہ لگنا۔



SHAKY

لرزش / کچپی طاری ہونا۔



FAST  
HEARTBEAT

تیز دھڑکن۔



BLURRY VISION

دھندلا نظر آنا



FATIGUE

تھکاؤٹ محسوس ہونا۔



HEADACHE

سر درد۔



IRRITABLE

اعصابی تناؤ یا پریشانی۔



SWEATING

پسینہ آنا۔

## What can you do? آپ کو کیا کرنا چاہیے؟



CHECK

check your blood glucose right away  
اگر آپ کے خون میں شوگر کی سطح کم ہونے کی کوئی علامت محسوس ہو  
تو فوری طور پر معائنہ کریں۔



TREAT

Treat by eating 3-4 glucose (15gm) tablets, Hard Candy, any available fruit or 4 ounces of fruit juice

شوگر کی سطح کم ہونے کی صورت میں اسکا علاج کریں ایسے میں کوئی  
بھی میٹھی چیز (15 گرام) کھائیں۔ جیسا کہ 3-4 گلوکوز کی گولیاں،  
4 اونس (1/2 کپ) کسی بھی پھل کا جوس، کوئی بھی میٹھی ٹافی۔

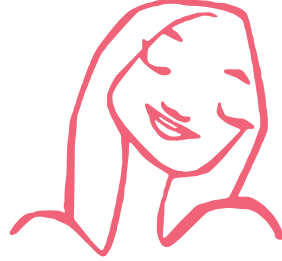


CHECK

Again check after 15 minutes. if still low, treat again. if symptoms don't stop call your healthcare provider.

15 منٹ انتظار کے بعد اپنی شوگر کی سطح دوبارہ جانچیں۔ اگر اب  
بھی شوگر کم ہے تو بتائی گئی چیزوں میں سے کچھ دوبارہ کھائیں۔ اگر  
پھر بھی شوگر کی سطح معمول پر نہ آئے تو اپنے معالج سے رابطہ کریں۔

# ذیابیطس اور حمل



**PREGNANT with  
DIABETES**



دوران حمل ہونے والی ذیابیطس کو سمجھیں،  
اپنی اور اپنے ہونے والے بچے کی زندگی  
صحت مند گزاریں۔

**دوران حمل ذیابیطس کیا ہے؟**

ذیابیطس کی یہ قسم حمل کے دوران واقع ہوتی ہے اور عام طور پر بچے کی پیدائش کے بعد دور ہو جاتی ہے، عموماً کسی کوئی علامات نہیں ہوتیں۔

**دوران حمل شوگر ہونے کی وجہ؟**

اس کی وجہ ہارمون ہوتے ہیں جو خون میں شوگر کی مقدار بڑھا دیتے ہیں۔

**دوران حمل ذیابیطس کی تشخیص کب اور کیسے ممکن ہے؟**

- 1- جیسے ہی حاملہ ہونے کا پتہ چلے۔
  - 2- جب حمل 20 سے 22 ہفتوں یا 4 سے 5 ماہ کا ہو۔
  - 3- جب حمل 32 سے 39 ہفتوں یا 7 سے 8 ماہ کا ہو۔
  - 4- اگر ان ہفتوں دوران میں ٹیسٹ کروانا ممکن نہ ہو تو حمل کے ساتویں مہینے میں لازمی ٹیسٹ کروائیں۔
- کسی بھی شک و شبہ یا علامت ظاہر ہونے کی صورت میں شوگر سے متعلقہ مندرجہ ذیل ٹیسٹ کروائیں
- خالی پیٹ شوگر کا ٹیسٹ
  - کھانے کے ایک یا دو گھنٹے کے بعد شوگر کا ٹیسٹ
  - OGT ٹیسٹ
- اس کے علاوہ شوگر کے اثرات کی جانچ کیلئے مزید جو ٹیسٹ درکار ہو سکتے ہیں۔



**لیبارٹری ٹیسٹ کا طریقہ:**

دوران حمل ٹیسٹ کروانے نہار منہ جانے کی ضرورت نہیں لیبارٹری میں ایک تیار شدہ شربت نما محلول آپ کو دیا جائے گا۔ جس میں 75 گرام گلوکوز گھول کر دی جاتی ہے۔ جو آہستہ آہستہ 5 سے 6 منٹ کے وقفہ میں پیئیں اور دو گھنٹے بعد خون میں شوگر کا ٹیسٹ لیبارٹری سے کروائیں۔



**دوران حمل شوگر سے ہونے والی پیچیدگیاں۔**

**بچے کو لاحق خطرات**

- 1- اسقاط حمل
- 2- وقت سے پہلے پیدائش
- 3- دوران حمل بچے کا وزن 3.5 کلو سے بڑھ جانا

4- پیدائشی نقائص 5- آنکھوں اور جلد کا پیلا ہونا/ایرکان

ماں کو لاحق خطرات

- 1- دوران حمل B.P کا بڑھ جانا۔ 2- بڑے آپریشن سے بچنے کی پیدائش
- 3- بار بار اندرونی خارش کا ہونا۔ 4- گردوں اور پیشاب کا انفیکشن
- 5- بچے کی ولادت کے ساتھ ماں کی پیدائش کے راستوں میں ذخم آجانا۔



متوازن غذا کے استعمال کے ساتھ آپ کو (Folic Acid) کی ضرورت بھی ہو سکتی ہے جسکی کمی آپکے بچے کو کسی پیچیدگی (Nural Tube Defect) سے دوچار کر سکتی ہے اس لئے حمل کے پہلے تین مہینے میں معالج سے مشورہ کر کے (Folic Acid) 15mg اپنی دوائیوں میں شامل کروایا جاسکتا ہے



## اگر دوران حمل شوگر کی تشخیص ہو جائے تو

ایسی صورت میں بہترین حل شوگر کا اچھا کنٹرول ہے۔ جو کہ مناسب خوراک اور دوائی کے استعمال سے ممکن ہے۔

تشخیص ہو جانے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور علاج کے لئے انسولین دی جاسکتی ہے۔ ایسی صورت میں سب دوائیوں سے مناسب انسولین کا استعمال ہے باقی دوائیوں کے مضر اثرات کو مد نظر رکھتے ہوئے ڈاکٹر کی تجویز کردہ انسولین لگائیں، انسولین لگانے کا صحیح طریقہ جاننے کے لئے (Diabetes Educationist) سے رابطہ کریں۔ اس سے خوفزدہ نہ ہوں ہو سکتا ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد آپ کو اسکی ضرورت نہ رہے۔



ڈاکٹر کے مشورے سے ہفتے میں تین مرتبہ اپنی ورزش کریں جو تیز قدم اٹھاتے ہوئے 30، 40 منٹ کی پیڈل سیر کے برابر ہو اور قریباً 150 منٹ کی لگی ورزش ایک پورے ہفتے میں کریں۔



بلڈ شوگر دن میں 3-4 بار چیک کریں اور شوگر چیک کر کے اسکا ریکارڈ رکھیں۔  
حمل کے ساتھ بلڈ شوگر کی نارمل سطح  $90\text{mg/dl}$   
کھانے کے 1 گھنٹے بعد  $130-140\text{mg/dl}$   
کھانے کے 2 گھنٹے بعد  $120\text{mg/dl}$



مناسب غذا صحیح مقدار میں کھائیں، اپنی غذا میں پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کریں مناسب وقت کے وقفے کے بعد مناسب خوراک کا استعمال شوگر پر قابو پانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ وزن زیادہ ہونے کی صورت میں اپنا وزن کنٹرول / کم رکھنے کی کوشش کریں، وزن کا کنٹرول شوگر کو نارمل رکھنے میں مدد کر سکتا ہے، کھانے میں احتیاط اور باقاعدگی رکھنے کیلئے اپنے وزن اور BMI کے حساب سے اپنی Nutritionist سے غذا کا چارٹ حاصل کریں اور اس پر عمل کریں





# بچے اور ذیابیطس

بچوں میں نشوونما اور بہتر طرز زندگی کے لیے مناسب غذا کا استعمال اور جسمانی سرگرمی نہایت اہمیت کی حامل ہیں۔ ٹائپ 1 ذیابیطس میں انسانی جسم کا مدافعتی نظام لیبے میں موجود انسولین بنانے والے خلیوں کو تباہ کرتا ہے۔ جس کے نتیجے میں اہلبہ انسولین بنانے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتا ہے اور خون میں شوگر کی سطح نارمل سے زیادہ ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں شوگر کے ماہرین معالج کے مشورے سے انسولین کے ٹیکوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ مخصوص غذائی ضروریات پر مشتمل درست کھانے کا انتخاب اور صحت مند عادات کو اپنانا شوگر کی سطح کو نارمل رکھنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔

بچوں میں ذیابیطس کی تشخیص کے بعد ضروری ہے کہ ماہر ذیابیطس سے نسخہ حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ گھر اور اسکول دونوں میں احتیاط اور مناسب کھانے کا انتخاب کیا جائے۔

صحت مند کھانے کی تائید اور حوصلہ افزائی کے لیے اسکول ماں اساتذہ مندرجہ ذیل کردار ادا کر سکتے ہیں۔

## اسکول میں حفاظت:



## گھر میں حفاظت

بچوں میں ذیابیطس کی تشخیص کے بعد والدین کو علاج کے انتظام کے ساتھ، متوازن غذا کے مناسب وقت پر استعمال، کھیل کود اور ورزش میں باقاعدگی کے علاوہ چند ضروری اقدامات کرنے چاہتے جس میں شامل ہیں۔

- 1- بچوں میں ہونے والی ذیابیطس، اُس کی نارمل سطح، قابو پانے کے طریقوں کو سمجھنا۔
- 2- خون میں شوگر کی سطح کا معائنہ اور معالج سے مشورے میں باقاعدگی۔
- 3- اسکول جانے والے بچوں کی دیکھ بھال کے لیے مرکزی رابطہ قائم کرنا، اور ان کو مطلع کرنا۔
- 4- کھانے پینے کی اشیاء میں پھل، سبزیاں اور دودھ کا مناسب استعمال۔
- 5- میٹھی اشیاء، چاکلیٹ اور ٹافیوں کی بجائے کبھی کبھار کم مقدار میں شوگر فری اشیاء کا استعمال۔
- 6- بچے کو پیدل چلنے، سائیکل چلانے اور کھیل کود میں حصہ لینے کو ترغیب دینا۔
- 7- بچوں کی ذہنی صحت کے لیے ذیابیطس کے متعلق صحیح معلومات کی فراہمی اور مثبت سوچ کو فروغ دینا۔
- 8- خون میں شوگر کی سطح کا لا بروقت معائنہ اور حفاظتی اقدامات کرنا۔
- 9- معالج، ماہر غذائیت اور ایجوکیٹر سے باقاعدہ ملاقات میں انسولین کی مقدار اور طریقہ استعمال اچھی طرح سمجھنے کے ساتھ ساتھ غذائی ضروریات کی معلومات حاصل کرنا بھی شامل ہیں۔
- 10- صحت مند کھانوں کو پرکشش بنانے کی کوشش کریں جیسے کہ:
  - ☆ بران بریڈ کے سینڈویچ اور سوپ میں سبزیاں شامل کریں۔
  - ☆ پھلوں کو مختلف شکلوں میں کاٹ کر بچوں کو دیں۔
  - ☆ دہی اور لے میں تازہ پھل شامل کریں۔
  - ☆ ڈبے کے جوس کی بجائے لیموں پانی یا بغیر چینی کے تازہ پھل کا جوس کم مقدار میں استعمال کریں۔





# Travelling (سفر)

## ذیابیطس اور سفر

ذیابیطس کسی بھی قسم کے سفر میں رکاوٹ نہیں ہے چھٹی پر جانے یا سفر کرنے سے پہلے چند ضروری باتوں کا خیال رکھنے سے پیش آنے والی پریشانی سے بچا جاسکتا ہے۔ کھانے پینے کی اشیاء ادویات اور ذیابیطس کے معائنے کے سامان کا بندوبست کر کے سفر کیا جاسکتا ہے۔ طویل سفر سے پہلے طبی معائنے کروا کے یقین کر لیں کہ ذیابیطس کا کنٹرول بہتر ہے۔

**سفر پر نکلنے سے پہلے مندرجہ ذیل چیزیں** ۹۔ ہوائی سفر پر جاتے ہوئے اپنے معالج کو آگاہ کریں اور ضروری ہدایات اور نسخے پر دستخط کے ساتھ سفر کریں۔

### سفر کے دوران درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں

- ۱۱۔ دوران سفر کھانے پینے کی اشیاء کا بیگ، ادویات، انسولین اور سرخ کا بیگ اپنے پاس رکھیں۔
- ۱۲۔ ہوائی سفر میں عملے کو آگاہ کریں تاکہ کسی قسم کی پریشانی میں فوری حل کو یقینی بنایا جاسکے۔
- ۱۳۔ تنہا سفر کرتے ہوئے اپنے ہاتھ کی کلائی پر بینڈ رکھیں جس پر اپنا نام، ایمرجنسی نمبر اور ذیابیطس کے بارے میں درج کریں۔
- ۱۴۔ ذیابیطس کے مریض میں عام بیماریوں سے لڑنے کی قوت مدافعت بنسبت دوسرے لوگوں کے کم ہوتی ہے اس لیے گرم آب و ہوا والے علاقوں میں سفر کرتے ہوئے حفاظتی اقدامات ضرور کر لیں۔ سفر کے دوران اپنے پاؤں کا مناسب خیال رکھیں اور مناسب جوتے کا استعمال کریں گرمی کے موسم میں سفر کے دوران اپنی بلڈ شوگر کے معائنے کی پابندی رکھیں اور اچانک بلڈ شوگر کم ہونے پر کیے جانے والی فوری مدد کا سامان ہمراہ رکھیں۔

- ۱۔ اپنی ادویات کا نسخہ اور مکمل ادویات
- ۲۔ بلڈ شوگر کے معائنے کا آلہ اور متعلقہ اشیاء
- ۳۔ کھانے پینے کا سامان اور خشک اشیاء
- ۴۔ بیگ پریگ یا باڈی پریگ لگائیں جس پر واضح درج ہو کہ آپ ذیابیطس کے مریض ہیں۔
- ۵۔ اچانک بلڈ شوگر کم ہونے کی صورت میں فوری استعمال کرنے کے لیے بندوبست رکھیں، جیسے ٹافیاں، گلوگوز یا جوس وغیرہ۔
- ۶۔ مناسب مقدار میں پانی
- ۷۔ انسولین کے مریض حفاظتی بیگ میں برف کے ساتھ انسولین اور مناسب تعداد میں سرنجیں اپنے سفری بیگ میں ہمراہ رکھیں۔
- ۸۔ فوری کھائے جانے والی تیار اشیاء کی مناسب مقدار کا بندوبست رکھیں۔





Driving

## ذیابیطس کے ساتھ گاڑی چلانا/ ڈرائیونگ

- ☆ ذیابیطس کے مریض ڈرائیونگ لائسنس کے ساتھ ڈرائیونگ جاری رکھ سکتے ہیں۔ ذیابیطس کا شکار ہونے کے ناطے ان کے لیے اہم ہے کہ وہ تمام قواعد سے واقف ہوں۔
- ذیابیطس کے مریضوں میں دوا ہم باتیں ہیں جو ان کے گاڑی چلانے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہیں۔
- ۱۔ اچانک بلڈ شوگر کی سطح نارمل سے کم (ہائیو گلاسیمیا) ہو جانے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔
- ۲۔ ذیابیطس سے متعلقہ کوئی بھی پیچیدگی جیسے آنکھ کے پردے کا مسئلہ، اعصاب کو بچھیننے والے نقصان، اور پاؤں کے مسائل گاڑی چلانے میں مسائل کا باعث بن سکتے ہیں۔
- ☆ ہائیو گلاسیمیا:

گاڑی چلاتے ہوئے محفوظ سفر کے لیے بلڈ شوگر کے کم ہونے اور اس سے ہونے والے مسائل کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اپنا بندوبست رکھیں۔

۱۔ بلڈ شوگر کم ہونے کی علامات کو جاننے اور کسی بھی علامت کے ظاہر ہونے کی صورت میں گاڑی مت چلائیں۔ گاڑی میں ساتھ رکھے ہوئے گلوکومیٹر سے بلڈ شوگر کا معائنہ کریں۔ اگر بلڈ شوگر نارمل سطح سے کم ہے تو فوری طور پر کسی ٹانی، جوس یا گلوکوز کا مناسب استعمال کریں۔ اور کچھ دیر آرام کریں۔

بلڈ شوگر 70mg سے کم ہونے کی صورت میں ہائیو گلاسیمیا کے بغیر سفر دوبارہ شروع نہ کریں۔ کچھ دیر انتظار کے بعد دوبارہ معائنہ کریں۔ اور کچھ کھائیں۔

علامت بحال ہونے کے بعد سفر کا دوبارہ آغاز کریں۔

۲۔ طویل سفر کے دوران وقفہ لازمی کریں۔ اور کھانے کے وقت اور ادویات کے استعمال میں تاخیر نہ کریں۔

☆ ذیابیطس کی پیچیدگیاں اور ڈرائیونگ:

آنکھوں کے ریٹینا (پچھلا حصہ) اور خون سپلائی کرنے والی نالیاں بڑھی ہوئی بلڈ شوگر سے متاثر ہوتی ہیں۔ جس سے ذیابیطس کے مریض کی نظر متاثر ہو سکتی ہے۔ اور اور دوران ڈرائیونگ نظر دھندلا جانا کسی حادثے کا باعث بن سکتی ہے۔ ذیابیطس کے شکار کو افراد کو باقاعدگی سے اپنی آنکھوں کے پردے کا معائنہ کروانا چاہیے اور کسی بھی قسم کے مسئلے کی صورت میں بروقت علاج کروانا چاہیے تاکہ کسی بھی مسئلے کو پیش آنے سے روکا جاسکے۔

☆ ذیابیطس اعصاب کو متاثر کرتی ہے۔ جس سے ہاتھوں اور پاؤں کی حساسیت کم یا ختم ہو جاتی ہے۔ یا اس سے جڑی تکالیف جیسے پاؤں کی انگلیوں کا سن ہونا، درد یا جلن کا احساس ہونا یا سونیاں چھبے جیسے احساس کا سامنا ہو سکتا ہے جو دوران ڈرائیونگ کسی مسئلے پر پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔

☆ دل کے امراض میں مبتلا افراد کو اپنی بلڈ شوگر کے نارمل سطح سے بلند رہتے ہوئے گاڑی چلانے سے بچت کرنی چاہیے۔ ایسے میں کسی بھی قسم کی تکلیف کسی حادثے کا باعث بن سکتی ہے۔ کچھ دوسرے مسائل جیسے پاؤں میں زخم یا چھالہ ہونا، حالت قلب بہتر نہ ہونا، نیند پوری نہ ہونا جیسے مسائل کی صورت میں ماہرین سے مشورہ کریں اور بروقت علاج اور ادویات کے استعمال کے ساتھ محفوظ سفر اور ڈرائیونگ جاری رکھ سکتے ہیں۔

# ذیابیطس اور مذہبی امور

## رمضان اور ذیابیطس:

مذہبی امور ہمارے ایمان کا حصہ ہیں، رمضان المبارک میں روزے رکھنے کے روحانی اعتبار سے بہت فائدے ہیں۔ ذیابیطس میں مبتلا افراد کے لیے روزے خطرناک ہو سکتے ہیں اور ان کی صحت کے لیے مسائل کا باعث بن سکتے ہیں لیکن معالج سے مشورے اور بہترین دیکھ بھال کے ساتھ خوراک اور جسمانی سرگرمیوں پر قابو پا کر یہ فریضہ بخوبی انجام دیا جاسکتا ہے۔ جب ہم روزے کے دوران کچھ نہیں کھاتے تو ۸ گھنٹے کے بعد ہمارا جسم خون میں موجود شوگر کی سطح کو برقرار رکھنے کے لیے جمع شدہ توانائی کو استعمال کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اور ادویات کے زیر اثر یا بھوکے رہنے کی وجہ سے شوگر کی سطح کم ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے اس لیے ایسے افراد کو رمضان المبارک سے پہلے معالج سے مشورہ کرنا چاہیے۔ تاکہ کسی پیچیدگی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

## حج اور ذیابیطس

حج ایک مذہبی فریضہ ہے جس کی انجام دہی کے لیے ہر سال لاکھوں کی تعداد میں لوگ مکہ مکرمہ سفر کرتے ہیں۔ ذیابیطس کے حامل افراد کے لیے بیماریوں کا خطرہ نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔ گرم موسم میں بہت زیادہ مچھ، ذہنی و میعانی سرگرمی میں رد و بدل اور غذائی معمولات میں تبدیلی ذیابیطس میں شوگر کی نارمل سطح کو برقرار رکھنے پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ چند احتیاطی تدابیر آپ کے لیے اس اہم فریضہ کو احسن طریقے سے پورا کرنے میں مددگار ہو سکتی ہے۔







## حج پر روانگی سے قبل اہم اقدامات:

- ۱۔ خون میں شوگر کی مقدار نارمل سطح پر رکھنے اور پیچیدگیاں سے بچنے کے لیے اپنی دوا کی مقدار کے لئے معالج سے رجوع کریں۔
- ۲۔ ساتھ جانے والے گروپ ممبران کو آگاہ کریں۔ تاکہ اگر کبھی خون میں شوگر کی مقدار کم ہو جائے تو ان کو وجہ اور اس کا فوری حل معلوم ہو اور دویات کا نسخہ جس پر تمام ادویات کے اصطلاحی نام (Generic) درج ہوں ہمراہ رکھیں۔
- ۳۔ حج کے سفر سے پہلے اور دوران حج اس بات کی تسلی کریں کہ آپ کی ادویات، شوگر کے معائنے کا آلہ اور اس سے متعلقہ اشیاء، روئی، مرہم پٹی اور خون میں شوگر کی کم سطح کو قابو کرنے کے لیے میٹھی چیزیں، آرام دہ مناسب جوتے اور دھوپ سے بچنے کے لیے چھتری اپنے ہمراہ رکھیں۔

## دوران حج احتیاط:

- حج کے دوران تمام عبادات اور فرائض کی نجوبی ادا یعنی آپ کی صحت پر منحصر ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کا یہ جاننا ضروری ہے کہ اپنی حفاظت کس طرح کر سکتے ہیں۔
- ۱۔ ضروری سامان اور ادویات کی ہر وقت اپنے ہاتھ کے بیگ میں موجودگی یقینی بنائیں۔
- ۲۔ بلڈ شوگر کی اینارمل سطح کی نشاندہی کے لیے اپنا میٹریٹ باقاعدگی سے کرتے رہیں۔
- ۳۔ دوران حج زیادہ چلنا ہونا ہے اسی سے دوران حج اپنے پاؤں کا خاص خیال رکھیں اور مناسب جوتے کا استعمال کریں۔
- ۴۔ زیادہ چلنے کی وجہ سے پاؤں میں زخم ہو سکتے ہیں جو کہ بگڑ کر بعد میں انفیکشن کا باعث بن سکتے ہیں لہذا پاؤں کا باقاعدگی سے معائنہ کرتے رہیں تاکہ زخموں کی بروقت تشخیص اور علاج ہو سکے۔ جہاں تک ممکن ہو سکے جوتے یا چپل کے بغیر نہ چلیں۔
- ۵۔ کھانے کے اوقات کا خیال رکھیں اور مناسب کھانا کا استعمال یقینی بنائیں، پانی کی کمی سے بچنے کے لیے پانی کا استعمال کرتے رہیں۔
- ۶۔ نظام تنفس کی بیماریوں مثلاً نزلہ، ذکام، سانس پھولنے کے علاوہ ہائپوگلیسیمیا کی دھڑکن اچانک تیز ہونے کی صورت میں بروقت طبی امداد حاصل کریں۔
- ۷۔ طویل فاصلے کے سفر کرنے کے لیے پیدل چلنے کی بجائے سواری کو ترجیح دیں۔
- ۸۔ اگر آپ کی ادویات میں انسولین شامل ہے تو دستی سامان میں تھرماس کے اندر رکھیں اور مقام پر پہنچ کر فوراً فریج میں محفوظ کر دیں۔
- ذیابیطس کے مریض ان تمام ہدایت پر عمل کرتے ہوئے اپنے حج کی ادائیگی بغیر کسی مشکل یا پریشانی کے کر سکتے ہیں۔





# انسولین

## انسولین کے استعمال کے لیے رہنمائی

ذیابیطس ٹائپ I کے مریضوں میں بلڈ شوگر کا لیول نارمل کرنے کے لیے انسولین کا استعمال ضروری ہے۔ جبکہ ٹائپ II کے مریضوں میں یا دوران حمل بھی بلڈ شوگر کی مستقل سطح کو برقرار رکھنے کے لیے انسولین تھراپی کی ضرورت ہوتی ہے۔

بعض مریض انسولین سے متعلقہ مفرکی وجہ سے کسی وہم میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ جیسے کہ انسولین کا استعمال ذیابیطس ٹائپ II میں ایک آخری حربے کے طور پر کیا جاتا ہے۔ لیکن ایسا نہیں ہے انسولین ایک ہارخون ہے اور ذیابیطس کا بہترین علاج اس کے استعمال میں ہے چونکہ فی الوقت یہ گولی کی صورت میں دستیاب نہیں ہے تو دوران علاج کسی بھی مرحلے پر اس کا استعمال شروع کیا جاسکتا ہے۔ تاکہ بلڈ شوگر کا اچھا کنٹرول کیا جاسکے۔ آپ کا معالج آپ کی بلڈ شوگر کی مستقل سطح اور HbA1C کی رپورٹ دیکھنے کے بعد آپ کے لیے بہترین انسولین کا انتخاب کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ انسولین کی مناسب مقدار اور صحیح وقت کا تعین کرتا ہے۔

انسولین مختلف اقسام اور مختلف ڈیوسز میں موجود ہے۔ اس لیے استعمال سے پہلے رہنمائی اور ضروری معلومات حاصل کرنا ضروری ہے۔

## انسولین کی حفاظت:

- ۱۔ انسولین کو بہت زیادہ گرم یا ٹھنڈی جگہ پر نہ رکھیں۔
- ۲۔ استعمال سے پہلے میعاد کی تاریخ ضرور دیکھ لیں اور معیاد ختم ہونے کے بعد ہرگز استعمال نہ کریں۔
- ۳۔ انسولین فریق میں سے 2 سے 8 ڈگری سینٹی گریڈ پر محفوظ کرنا بہتر ہے۔ فریزر میں ہرگز نہ رکھیں۔ فریق کی غیر موجودگی میں انسولین کو لیا میں رکھنے کے ٹھنڈے پانی میں بھی محفوظ کی جاسکتی ہے اور اس کا پانی روزانہ تبدیل کرنا ضروری ہے۔
- ۴۔ سفر کے دوران تھرماس میں انسولین رکھ کر با آسانی ایک جگہ سے دوسری جگہ جایا جاسکتا ہے اور ہمیشہ انسولین اپنے دستی بیگ میں رکھیں۔
- ۵۔ انسولین کی وائل یا سرنج کسی دوسرے مریض کے ساتھ شیئر نہ کریں۔
- ۶۔ انسولین کی سرنج محفوظ مقام پر حفاظت سے رکھیں اور استعمال سے پہلے انسولین کی وائل کے واپر والے سرے کو اسپرٹ کے پھاہے سے صاف کریں۔

## جسم پر انسولین لگانے کے لیے مقام کا انتخاب:

انسولین کا ٹیکہ عام طور پر جلد کی چمکی تہہ جسے Subcutaneous layer کہتے ہیں پر لگایا جاتا ہے۔

مناسب جگہ کا انتخاب نہایت ضروری عمل ہے تاکہ انسولین سے مکمل افادیت حاصل کی جائے۔

جسم کا وہ حصہ جو کم حرکت کرتا ہو جیسے پیٹ کی جلد اس عمل کے لیے بہترین سمجھا جاتا ہے۔

بوقت مجبوری یا رات کے وقت انسولین کا ٹیکہ لگانے کے لیے مادہ کی جلد کے نیچے یا ران کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔ ایک اور بات جس کا دھیان رکھا

انتہائی ضروری ہے کہ ٹیکہ لگانے کی جگہ بدلنے رہنا چاہیے تاکہ ایک ہی جگہ مسلسل ٹیکہ لگاتے رہنے سے جلد میں ہونے والی کسی تبدیلی یا مسئلے کا سامنے نہ کرنا پڑے۔

## انسولین لگانے کا طریقہ کار:

سرنج میں انسولین بھرنے کا عمل:

۱۔ سب سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔

انسولین کی وائل کار بڑا والا حصہ اسپرٹ سے صاف کریں۔

۲۔ انسولین کے لیے مخصوص سرنج منتخب کریں۔

انسولین کی شیشی میں داخل کریں اور انتہائی آہستگی سے دوا کے مطلوبہ یونٹ سرنج میں بھر لیں۔

۳۔ بعض مریض ریگولر (شفاف انسولین) اور اپنی پی ایچ (دودھیانسولین) کو ملا کر بھی استعمال کرتے ہیں۔ جس کے لیے دوا انسولین کی

الگ الگ وائلز دی جاتی ہیں۔ اس صورت میں دونوں وائلز کو باری باری ہاتھ پر رکھ کر ہتھیلیوں کے درمیان گھمائیں۔ سرنج میں شفاف انسولین کے مطلوبہ یونٹ

بھریں اور پھر اسی سرنج میں دودھیانسولین کے بھی یونٹس داخل کریں۔

## طریقہ استعمال:

انسولین کا ٹیکہ جلد کی چمکی جلی میں جس کے Subcutaneous layer کہتے ہیں لگایا جاتا ہے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ٹیکہ لگانے والی جگہ کو چمکی میں پکڑ کر اوپر اٹھائیں

اور اوپر آئی ہوئی جلد میں اوپر سے انسولین کی سرنج پوری داخل کریں۔ خیال رہے کہ پیٹ یا ران پر بتائی ہوئی جگہ پر 90 کے زاویہ پر لگائیں۔ اور سرنج جلد میں داخل کرنے

کے بعد پلٹن کو تھوڑا سا سرنج کی طرف واپس کھینچیں اگر سرنج میں کوئی سرخی نظر نہ آئے تو پلٹن دبا کر انسولین جلد میں داخل کریں۔ چھ سیکنڈ تک جلد کے اندر ہی رہنے دیں

تاکہ انسولین مکمل طور پر جذب ہو سکے۔ پھر سوئی کو سیدھا باہر نکال دیں۔ اس کے بعد جلد کو اوپر سے رگڑنے یا ملنے سے پرہیز کریں۔



انسولین پن کے بارے میں چند اہم معلومات:

اکثر کمپنیاں انسولین کے آسان استعمال کے لیے پن کی شکل میں بھی انسولین بناتی ہیں جس کا استعمال معالج کی ہدایات کے مطابق کیا جاسکتا ہے۔ معالج اپنے مریض کو اس کی ضرورت کے مطابق انسولین پن کا استعمال تجویز کر سکتے ہیں۔ انسولین پن کی حفاظت بھی وائل کی طرح کی جاتی ہے۔ اور استعمال کے لیے سرنج کی بجائے نیڈل استعمال کی جاتی ہے۔ استعمال کے لیے پن میں لگے ہوئے ایک وائل کے گھر رکھیں۔ انسولین پن اپنے ہاتھ سے اچھی طرح دھوئیں۔ پن کا نیڈل دیکھ کر اطمینان کر لیں کہ آپ صحیح قسم کی انسولین استعمال کر رہے ہیں۔ عام طور پر استعمال کیے جانے والے پن کی دو اقسام ہیں پہلی قسم جس میں انسولین پہلے سے بھری ہوئی ہوتی ہے جس کو استعمال کے بعد ضائع کرنا ہوتا ہے اور دوسری قسم جس میں انسولین کارٹریج پن ہولڈر میں فکس کرنی ہوتی ہے اور پن کی یہ قسم نئی کارٹریج کے ساتھ دوبارہ استعمال کی جاسکتی ہے۔ کارٹریج کے ساتھ پن تیار کرنے کے لیے پن کو درمیان سے گھما کر کھولیں۔ پن فل کو پن ہولڈر میں اس طرح ڈالیں کہ کارٹریج کا سیدھا حصہ پہلے اندر جائے پن فل ہولڈر کو پن کے ساتھ جوڑ کر گھمائیں اور پن کے دونوں حصوں کو آپس میں جوڑ دیں۔ اب پن استعمال کے لیے تیار ہے۔

## انسولین پن کا استعمال:

استعمال سے پہلے نئی نیڈل کو پن پر سیدھا رکھ کر لگائیں اور پن کو دونوں ہاتھوں کے درمیان رکھ کر گھمائیں۔ انسولین کے مطوبہ یونٹ ڈائیل کریں اس مقصد کے لیے پن کے ڈائیل کو آہستہ گھمائیں اور یونٹ منتخب کریں۔ مطوبہ یونٹ لگانے کے لیے پن کو 90 کے زاویہ پر بتائی ہوئی جگہ پر لگائیں اور نیڈل جلد میں داخل کر کے بٹن دبا کر انسولین جسم میں داخل کریں۔ اس بات کا اطمینان کر لیں کہ ڈائیل صفر پر آجائے۔ چھ سیکنڈ انتظار کے بعد نیڈل باہر نکالیں اور استعمال شدہ نیڈل احتیاط سے تلف کریں۔ اور پن کا کیپ دوبارہ لگا کر حفاظت سے محفوظ کر دیں۔

## چند اہم ہدایات:

انسولین اپنے معالج کی بتائی ہوئی مقدار انسولین کی مقدار کا استعمال اپنے معالج کے مشورے سے کریں۔ اور انسولین کے استعمال میں ناغہ نہ کریں۔ اور استعمال شدہ نیڈل اور سرنج احتیاط سے تلف کریں۔ شوگر کم ہونے کی علامات کو جانیں اور ایسی صورت میں معالج یا ماہر غذاہیت ایجوکیٹر کی ہدایات پر عمل کریں۔ شوگر مسلسل کم رہنے کی صورت میں معالج کو آگاہ کریں اور انسولین کے استعمال کے ساتھ ساتھ خوراک میں احتیاط اور پرہیز جاری رکھیں۔ ہوائی سفر پر جاتے ہوئے انسولین دستی سامان میں رکھیں کیونکہ پرواز کے دوران کارگو والی جگہ پر درج حرارت منفی میں چلا جاتا ہے۔ اور انسولین جم کر ضائع ہو سکتی ہے۔

## ذیابیطس سے جڑے چند اہم سوالات؟

میں اعتدال ضروری ہے۔ بھورے چاول سفید چاولوں سے بہتر ہیں اور ایسا آٹا زیادہ بہتر ہے جس میں سے بھوسی نہ نکالی گئی ہو۔ گوشت میں بکرے اور مرغی کا گوشت گائے کے گوشت سے بہتر ہے اور بیٹے میں تین دن مچھلی کھانے سے نسیان کی بیماری کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

☆ گلوکومیٹر کیا ہے اور اس کے استعمال سے ذیابیطس کے مریض کو کیا فائدہ ہوتا ہے اور گلوکومیٹر کا انتخاب کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟

☆ ذیابیطس کو بہتر طور پر کنٹرول کرنے کے لئے بلڈ شوگر کی مقدار کو چیک کرتے رہنا ذیابیطس کے علاج کا اہم حصہ ہے۔ گلوکومیٹر ایک ایسا آلہ ہے جو بلڈ شوگر کی مقدار کی پیمائش اور نتائج حاصل کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ اس گلوکومیٹر کا انتخاب کیجئے جو آپ آسانی سے استعمال کر سکیں اور اس کی قیمت بھی مناسب ہو۔

☆ کیا ذیابیطس ذہنی قوت پر اثر انداز ہوتی ہے؟

☆ حالیہ تحقیق سے سامنے آیا ہے کہ ٹائپ ٹو ذیابیطس کو کنٹرول نہ کرنے کی صورت میں ذہن پر اس کے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ جب شوگر کا لیول ایک خاص سطح سے کم ہو جاتا ہے تو یہ دماغ کے لئے نہایت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ ایڈیٹیو نیوروشی ٹیم کے مطابق شوگر لیول میں کمی نہ صرف یادداشت کو متاثر کرتی ہے بلکہ ذہنی قوت میں بھی کمی واقع ہو سکتی ہے۔ یہ تحقیق شوگر کے 1066 مریضوں کے مشاہدے پر مبنی ہے جن کی عمریں 60 سے 75 سال کے درمیان تھیں۔ ان رضا کار مریضوں نے سات مختلف ٹیسٹ کھیلے جن کا تعلق ان افراد کی ذہنی قوت سے تھا۔ قریباً 113 افراد جن کو ماضی میں شدید ہائی شوگر لیول کی شکایت رہی ہے ان کا سکور باقی مریضوں سے کم رہا جس سے ان کی ذہنی کمزوری ثابت ہو گئی۔

تحقیقات کا رجحان ہے کہ ہائی شوگر لیول سے ذہن متاثر ہوتا ہے

اور پھر ذہنی کمزوری شوگر لیول کو مزید ترقی کرنے کا کام کرتی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ جاننے کیلئے بھی مزید تحقیق کی ضرورت ہے کہ آیا کوئی تیسرا مسئلہ تو ایسا نہیں ہے جس کے باعث ذہن اور شوگر لیول دونوں متاثر ہو رہے ہیں۔ اور یہ بات تو پہلے ہی ثابت ہو چکی ہے کہ شوگر اینزائمز کا باعث بنتی ہے تاہم ان کا کہنا تھا کہ حالیہ تحقیق کو پوری طور پر ثابت کرنے کیلئے مزید تحقیقات کی ضرورت ہے۔

☆ جب کسی کو یہ علم ہو جائے کہ وہ ذیابیطس میں مبتلا ہو گیا ہے تو اس مریض کو سب سے پہلا کام کیا کرنا چاہیے؟

☆ ذیابیطس ایک سنجیدہ اور پیچیدہ بیماری ہے۔ اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا ذیابیطس میں مبتلا ہے تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس کا صحیح طریقے سے علاج کر دلائیں۔ علم ایک دولت ہے اس لئے آپ جتنا زیادہ سے زیادہ سیکھ سکتے ہیں سیکھیں تاکہ آپ اس سنجیدہ بیماری کی مزید پیچیدگیوں سے بچ سکیں۔

☆ کچھ لوگ ذیابیطس کو لا علاج مرض سمجھتے ہیں اور کچھ کا خیال ہے کہ دم، درود، تعویذ اور درباروں پر حاضری سے بھی اس مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے؟

☆ یہ مریضوں کا ذاتی معاملہ ہے۔ اگر ان سب چیزوں سے ان کو تسلی ہوتی ہے تو وہ علاج کے لئے متبادل طریقے استعمال کر سکتے ہیں۔ سائنس ان چیزوں کو نہیں مانتی لیکن اتنا ہی کہتے ہیں کہ ان سب چیزوں کے ساتھ ساتھ دوا کا باقاعدہ استعمال بھی جاری رکھیں۔

☆ کیا دوا کے استعمال کے بغیر صرف انتہائی تندرستی اختیار کر کے ذیابیطس کے مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے؟

☆ ذیابیطس کی بیماری کا خطرہ عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ بڑھتا جاتا ہے اگر کسی کی فیملی میں اور لوگوں کی بھی ذیابیطس ہو تو ان کا خطرہ زیادہ ہے۔ وزن زیادہ ہونا، بلڈ پریشر کی بیماری، کولیسٹرول زیادہ ہونا، غیر صحت مند کھانے کھانا اور باقاعدگی سے ورزش نہ کرنا ذیابیطس کے خطرے کو بڑھا دیتے ہیں۔ ان میں سے بہت سے عوامل کو تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ ہم ذیابیطس کے خطرات کو صحت مند طرز زندگی کو اپنانا کم کر سکتے ہیں۔ برٹش میڈیکل جرنل میں ایک ریسرچ شائع ہوئی تھی جس میں بتایا گیا کہ جب مرض ذیابیطس کے آغاز میں 600 کیلوگرام وزن میں کھانے کی پابندی لگائی گئی تو مریضوں کی ذیابیطس 8 ہفتے میں ٹھیک ہو گئی۔ لیکن اگر ذیابیطس ایک بار اچھی طرح قائم ہو جائے تو پھر واپسی کا کوئی راستہ نہیں۔ اس وقت ذیابیطس کو کنٹرول کرنے کے لئے ادویات کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔

☆ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے کون کون سی غذائیں مفید ہیں اور کون سی ایسی غذائیں ہیں جو استعمال نہیں کرنی چاہیے؟

☆ پھل، سبزیاں اور ریشے دار غذائیں مفید ہیں جبکہ چکنائیوں اور زیادہ مٹھی اشیاء کے استعمال





## TRULICITY (ٹرو لیسٹی)

انکرٹین رمون (ڈولرگلوٹائینڈ) کی کاروائی کا بنیادی طریقہ کار انسانی جسم میں موجود گلوکواگون نمایاں 1 کے متوازی ہے۔ جو جسم میں انسولین کی قدرتی پیداوار کی حوصلہ افزائی کرنے کے ساتھ گلوکواگون کو روکتی ہے تاکہ خون میں شوگر کی مقدار نہ بڑھے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ عمل انہظام کو سست کرتا ہے۔ اور خوراک کی مقدار کے کنٹرول کے ساتھ وزن کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

ذیابیطس ٹائپ 2 کے حامل افراد معالج کی تجویز پر اس کا استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ دوا شوگر کو کنٹرول کرنے کے ساتھ ساتھ وزن کے کنٹرول میں مدد اور دل کے مسائل جیسے فالج یا دورہ پڑنے جیسے مسائل کو مددگار ہو سکتی ہے۔ یہ دوا انجکشن استعمال خوراک میں پرہیز اور جسمانی سرگرمی کے ساتھ کرنا زیادہ فائدہ مند ہو سکتا ہے اس انجکشن کا استعمال عموماً ہفتے میں ایک بار کیا جاتا ہے

سنگل ڈوز، ڈسپوزیبل پن (1 پن میں 1 خوراک) ہوتی ہے جو 1.5 ملی گرام / 0.5 ملی لیٹر ہوتی ہے۔ اور اس پن کا استعمال صرف 1 بار کیا جانا چاہیے۔

طریقہ استعمال

1- کسی بھی دوا کے استعمال سے پہلے اسکی معیار چیک کریں۔ وقت پین نکالیں اور تسلی کر لیں کے پین یا اس میں موجود دوا خراب یا ہنڈلی تو انہیں انجکشن لگانے کی جگہ کا انتخاب کریں اور پیٹ ہرناف سے تھوڑے فاصلے پر لگا ہیں۔ ہر بار انجکشن کی جگہ تبدیل کریں۔



2- اس بات کا اطمینان کر لیں کہ آپ کا پن لاک ہے۔ اور دوا موجود ہے۔  
انجکشن لگانے کے لیے پن کی کیپ کو شلش نہ کریں ورنہ نیڈل  
کے ضائع ہونے کا امکان ہو سکتا ہے۔  
3- پن کو اپنی جلد پر منتخب کردہ جگہ پر رکھیں، اور ان لاک کریں۔

3- پن کو گھما کر سبز نشان پر لائیں اور ان لاک کریں۔ کریں۔  
4- سبز رنگ کے بٹن کو دبا کر دوا جسم میں داخل کریں یہاں ایک بات خیال رکھیں کہ دوا کے داخل ہونے بعد ایک کلک کی آواز کا انتظار کریں  
جو 4 سے 5 سیکنڈ میں سنائی دیتی ہے۔ دوا کی منتقلی کے یقین کے بعد پن پٹا دیں۔  
چند اہم ہدایات۔

استعمال کے بعد پن احتیاط سے ضائع کریں

نئے پن کو دھوپ اور گرمی سے محفوظ رکھیں۔  
اگر آپ کو صحیح نظر آنے میں شکل پیش آتی ہو تو اپنی دوا کا استعمال کسی کی مدد کے بغیر نہ کریں۔ معالج کی تجویز کے بغیر استعمال نہ کریں، ہر دوا  
کی طرح اس دوا کے بھی کچھ مضر اثرات ہو سکتے ہیں۔ جیسے قے، متلی یا ڈائیریا۔ کسی بھی الرجی کے مسئلے کی صورت میں اپنے معالج سے  
مشورہ کریں۔ اور مضر اثرات سے آگاہ کر کے رہنمائی حاصل کریں۔



۱۔ شوگر کتنی ہونی چاہیے؟

خون میں شوگر کی مقدار کھانے سے پہلے 70/130 mg/dl اور کھانے کے دو گھنٹے بعد 100-180 mg/dl ہونی چاہیے۔

۲۔ شوگر کس وقت چیک کرنی چاہیے؟

شوگر چیک کرنے کے اوقات میں صبح ناشتے سے پہلے اور کھانے کے دو گھنٹے بعد کا وقت اہم ہے۔ اس کے علاوہ دن کے کسی بھی حصے میں شوگر نارمل سے زیادہ یا کم ہونے کی علامات محسوس کرنے پر شوگر چیک کی جاسکتی ہے۔

۳۔ کیا میٹھی چیزوں کا زیادہ استعمال شوگر کا باعث بن سکتا ہے؟

میٹھی چیزوں کا استعمال ذیابیطس کا باعث نہیں ہوتا لیکن ایسی غذا کے استعمال سے وزن بڑھنے کا خدشہ ہوتا ہے جو کہ شوگر کے مرض کے لیے خطرے کا عامل ہے۔



### ذہنی دباؤ:

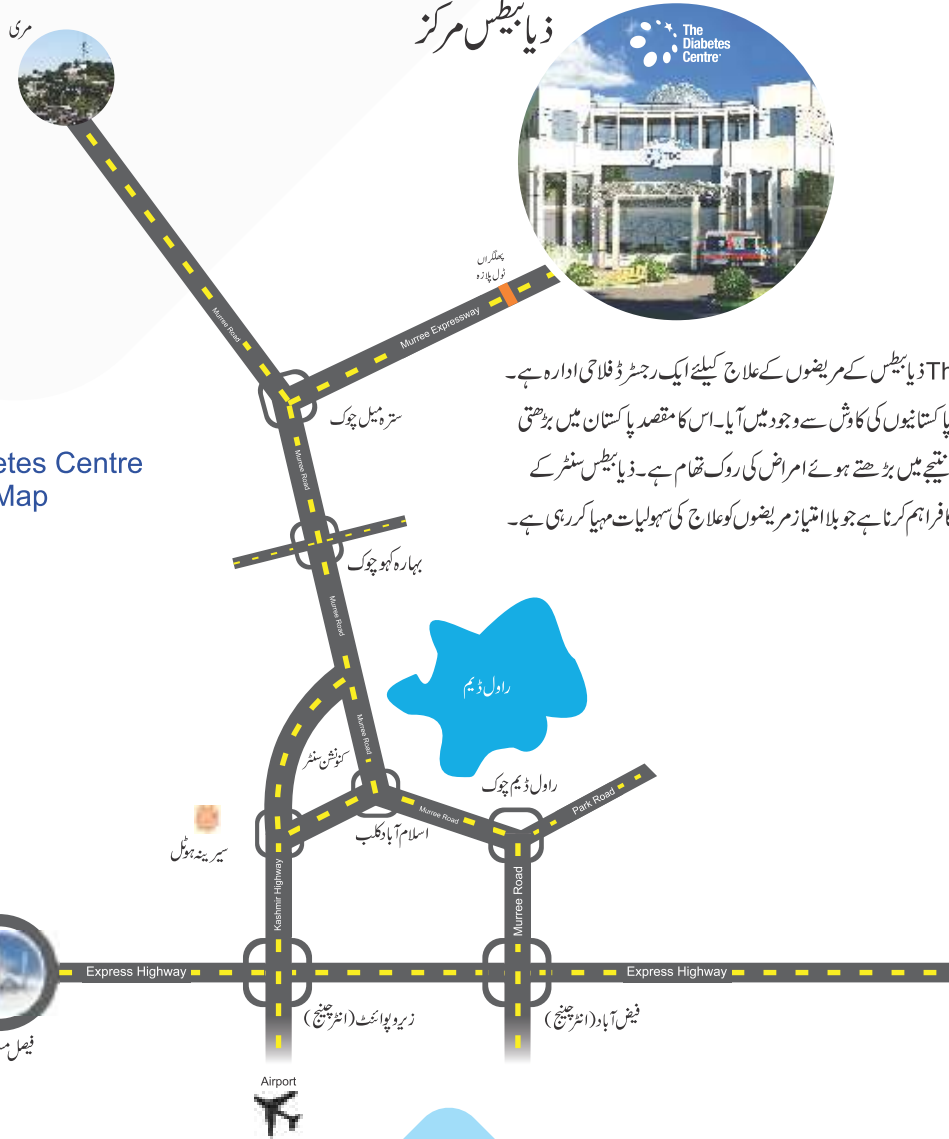
ذیابیطس پر قابو پانا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ جب کوئی شخص ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزار رہا ہو تو تناؤ، افسردگی یا غصہ محسوس کرنا عام بات ہے۔ جس سے معمول کے معاملات پنپانے میں دشواری پیش آسکتی ہے۔ طویل مدت تک ذہنی دباؤ بلڈ شوگر اور بلڈ پریشر دونوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس لیے اس تناؤ اور ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے خود کو مختلف مشاغل میں مصروف رکھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ جیسے کہ باغبانی، گہری سانس لینا، چہل قدمی یا واک کرنا، تناؤ سے نپٹنے کے لیے ہلکی موسیقی سننا یا یوگا کرنا بھی کارآمد ہو سکتا ہے۔



ذیابیطس سنٹر میں تمام مریضوں کو ایک ہی چھت تلے مندرجہ ذیل سہولیات فراہم کی جاتی ہیں۔

- 1- سپیشلسٹ ڈاکٹر زاور تجربہ کار سٹاف
- 2- جدید لیبارٹری
- 3- فارمیسی
- 4- پاؤں کی نگہداشت
- 5- آنکھوں کی نگہداشت
- 6- ذیابیطس کے خدشات سے آگاہی کی تعلیم
- 7- ای سی جی 8- الٹراساؤنڈ
- 9- موبائل کلینک سروس

## ذیابیطس سنٹر | مستحق افراد کا علاج مفت کیا جاتا ہے۔



The Diabetes Centre Location Map

The Diabetes Centre ذیابیطس کے مریضوں کے علاج کیلئے ایک رجسٹرڈ فلاجی ادارہ ہے۔ جو نومبر 2011ء میں سمندر پار پاکستانیوں کی کاوش سے وجود میں آیا۔ اس کا مقصد پاکستان میں بڑھتی ہوئی ذیابیطس کی بیماری اور اسکے نتیجے میں بڑھتے ہوئے امراض کی روک تھام ہے۔ ذیابیطس سنٹر کے قیام کا مقصد ایک بہترین سروس کا فراہم کرنا ہے جو بلا امتیاز مریضوں کو علاج کی سہولیات مہیا کر رہی ہے۔



## بر 3 مہینے بعد ذیابیطس کیلئے چند ضروری ٹیسٹس



### آر ایف ٹی

(آر ایف ٹی) جس میں گردوں سے خارج ہونے والے مادوں کی مقدار کو دیکھا جاتا ہے جیسے یوریا، پورک ایسڈ وغیرہ کا لیول۔

### ایچ بی (اے ون سی)

ایچ بی (اے ون سی) ٹیسٹ مریض کے خون میں پائی جانے والی والی شوگر جو کہ 3 مہینے کے اوسط شوگر کو چیک کرنے کیلئے کروایا جاتا ہے۔

### یورین آر ای

یورین کا ٹیسٹ مریض کے یورین میں آنے والی شوگر اور بقا یا مادہ حبات کو دیکھنے کیلئے کروایا جاتا ہے۔

## وہ ٹیسٹس جو ذیابیطس کیلئے 6 ماہ سے 1 سال کے اندر کرنا ضروری ہے

### جگر (لیور) فنکشن ٹیسٹ

جگر پر شوگر کی ادویات کے اثرات کی تشخیص کیلئے جگر کے ٹیسٹ کروائے جاتے ہیں۔

### فنڈوسکوپس

فنڈوسکوپس ایک ایسا ٹیسٹ ہے جس میں آپ کی آنکھ کا ڈاکٹر آپ کی آنکھ کے پچھلے حصے کو دیکھتا ہے۔ آپ کی آنکھ کے اس حصے کو فنڈس کہتے ہیں، اور یہ: ریٹینا، آپٹک ڈسک، خون کی رگوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ ٹی ڈی سی میں فنڈوسکوپس کا ٹیسٹ جدید ٹیکنالوجی کے فنڈس کیمسٹری پر کیا جاتا ہے۔

### پیڈوگراف/پیڈو سکین

ذیابیطس کے مریضوں میں اعصابی احساس کی کمی ہوتی ہے جس سے پاؤں کے تلووں پر ہائی پریشر ہونے سے اس میں السر پیدا ہوتے ہیں بروقت تشخیص نہ کرنے کی صورت میں پاؤں کٹنے کا خطرہ بھی ہوتا ہے۔ پیڈو سکین میں ہائی پریشر پوائنٹس کو معلوم کر کے اس کیلئے اسپیشل جوتا ڈیزائن کیا جاتا ہے۔

### ای سی جی

(ای سی جی) ایک ٹیسٹ ہے جس سے آپ کے دل کی برقی سرگرمی گراف کی صورت میں ریکارڈ کی جاتی ہے جس میں ان چیزوں کا پتہ چلتا ہے جیسے کہ آپ کے دل کے دھڑکنے کی رفتار، دل کے دھڑکنے کی رفتار میں کوئی بے قاعدگی اور دل کے پٹھوں کا ناپ اور دل کے پٹھوں کا ناپ۔

اپوینٹمنٹ کے لئے اس نمبر پر رابطہ کریں: 03345228819

یا ای میل کریں: [appointment@tdc.com.pk](mailto:appointment@tdc.com.pk)

اوقات کار برائے رابطہ بذریعہ فون: سوموار سے جمعرات صبح 8 سے شام 4 تک - جمعہ اور ہفتہ: صبح 8 سے دن 1 تک  
(دفتری اوقات کے بعد اسی نمبر پر واٹس ایپ پر میسج کر کے اپوینٹمنٹ طلب کر سکتے ہیں)

مزید معلومات کے لئے [info@tdc.com.pk](mailto:info@tdc.com.pk) پر رابطہ کریں اور

ہماری ویب سائٹ [www.tdc.com.pk](http://www.tdc.com.pk) اور سوشل میڈیا چینلز وزٹ کریں۔

[@tdcpak](https://www.facebook.com/tdcpak)-facebook.com / [TheDiabetesCentre.Inc](http://TheDiabetesCentre.Inc)

