

اسلام آباد-لاہور
سہ ماہی
ڈیجیٹل میگزین

ذیابیطس مرکز



صفحات 40

معلومات اور آگاہی سے بھرپور

یوم آزادی مبارک ہو



ذیابیطس سے لڑنے والے ہمارے
چھوٹے ہیروز سے ملیں۔
کور اسٹوری

ذیابیطس کو کنٹرول کرنے کے لیے
طرز زندگی میں تبدیلیاں

تین مریض، تین کہانیاں

ذیابیطس کے
مریض کو کون سے
دس ٹیپس کرنے
چاہئیں؟



بچوں کے ذیابیطس کے لیے ایک خصوصی
کلینک

ٹی ڈی سی ساہی وال پروجیکٹ

شوگر کی وجوہات علامات اور
سات لوکارب غذائیں
ڈاکٹر اسجد حمید کے ساتھ خصوصی نشست



شوگر کے مریضوں کے لیے ایک نمونہ ڈائٹ پلان

A Diet Guide for Diabetics



اردو شاعری
نوشہ گیلانی



پاکستان ڈائری



جوریہ صدیق

- 03 ادارتی نوٹ
- 28 ٹی ڈی سی ساہی وال پروجیکٹ
- 04 دس ٹیسٹ جو ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ضروری ہیں۔
- 30 ڈاکٹر اسجد حمید کے ساتھ خصوصی نشست جویریہ صدیق کا انٹرویو
- 06 ذیابیطس سے لڑنے والے ہمارے چھوٹے ہیروز سے ملیں۔
- 32 تین مریض، تین کہانیاں
- 07 ٹائپ ون کے بارے میں 7 حقائق جوہر والدین کو معلوم ہونا چاہیے۔
- 37 ذیابیطس سینٹر پاکستان پوڈیٹری ڈیپارٹمنٹ ایک تعارف
- 09 ذیابیطس کے بہتر کنٹرول کے لیے طرز زندگی میں پانچ تبدیلیاں
- 10 دی ڈائٹیز سنٹر اسلام آباد میں یوم آزادی
- 11 رفاہ یونیورسٹی کے چانسلر کا دورہ
- 14 شوگر میں آنکھ کی بیماریاں
- 18 شوگر کی وجوہات علامات اور سات لوکارب غذائیں
- 21 شوگر کے مریضوں کے لیے ایک نمونہ ڈاٹ پلان
- 25 لوکارب کوکیز
- 27 نوشی گیلانی کے اشعار اور غزلیں
- سرپرست اعلیٰ
ڈاکٹر اسجد حمید
طاہر عباسی صاحب
چیف ایڈیٹر
ابوربیحہ
مارکیٹنگ مینیجر
شہزاد لودھی
سرکولیشن مینیجر
راجہ زین رحمان
میڈیا کوآرڈینیٹر
محترمہ انیقہ حیدر
معاون عملہ
محترمہ نوین کیریو
محمد عرفان
تراجم:
محترمہ ترنم ناز
- کنسلٹنٹ ریویو پیپل
ڈاکٹر نزہت حمید
ڈاکٹر عظیم لودھی
ڈاکٹر عبدالحفیظ
ڈاکٹر نسرین نوید
ڈاکٹر حامد عزیز
ڈاکٹر شائستہ نسیم
ڈاکٹر فرح فیضان فاروقی
ڈاکٹر محمد شراقبال
ڈاکٹر وجاہت علی پیرزادہ
بریگیڈیئر ڈاکٹر نادر علی
ڈاکٹر سونیا بختیار
ڈاکٹر شہزاد سعید
ڈاکٹر محمد فرخ نواز
ڈاکٹر فیصل یوسف
ڈاکٹر حسنین علی



ادارتی نوٹ

آسٹریلیا میں رجسٹرڈ ہمارا چیپٹر اس سلسلے میں سرگرم عمل ہے اور اسلام آباد میں سہاہی وال پروجیکٹ اور کڈنی کیئر کلینک کی تعمیر میں ان کا تعاون قابل قدر اور قابل تعریف ہے۔ ہم اسلام آباد کے ہسپتال میں بھی اپنی خدمات بڑھا رہے ہیں، جہاں پہلے ہی ٹائپ 1 بچوں کے لیے ایک خصوصی کلینک قائم ہے جبکہ ذیابیطس سے متاثرہ پاؤں، آنکھ اور گردے کی دیکھ بھال کے کلینک کام کر رہے ہیں۔ بہت جلد ہم بیرٹک اور پیروں کی سرجری کے لیے آپریشن تھیٹر شروع کر رہے ہیں۔ داخل مریضوں کی سہولت بھی جلد فعال ہونے والی ہے۔ ہمارا میگزین پڑھیں، ہمیں سوشل میڈیا پر فیس بک، انسٹاگرام، ٹویٹر اور یوٹیوب پر فالو کریں۔ اور اپنی رائے ضرور دیں۔

شکریہ اور نیک تمنائیں
الور بیچہ

آگاہی ذیابیطس کے انتظام کو کنٹرول کرنے کی کلید ہے۔ ہم نے اپنے آغاز سے ہی اپنی اشاعتوں، آگاہی کمپنوں، عوامی تقاریر، ٹی وی ٹاک شو، ریڈیو پروگراموں اور پرنٹ میڈیا کے ذریعے آگاہی کا ماحول پیدا کیا۔ آپ کی نظروں کے نیچے میگزین ان کوششوں میں سے ایک ہے جو ہم ذیابیطس سے لڑنے کے لیے کر رہے ہیں۔ اس بار آپ کو اس میں بہت سے دلچسپ موضوعات مل سکتے ہیں اور کچھ عمومی تفریحات اور سرگرمیوں کی کورتج۔ ہم امید کرتے ہیں کہ آپ کو ہماری کوششیں پسند آئیں گی اور آپ اس اشاعت کو بہتر بنانے کے لیے اپنی رائے ضرور دیں گے۔

اسلام آباد میں اپنے فلیک شپ پروجیکٹ کی طرح TDC پورے پاکستان میں کچھ مزید سہولیات تیار کرنے کا ارادہ رکھتا ہے۔ اس سلسلے میں ہمیں سہاہی وال اور لاہور میں زمین کا عطیہ ملا ہے، ان شاء اللہ بہت جلد ہم پاکستان اور پوری دنیا میں اپنے ڈونرز کے تعاون سے اس کی تعمیر شروع کر دیں گے۔

1

شوگر کا ٹیسٹ گھر پر عام آلے کی مدد سے۔ شوگر کنٹرول کرنے کے لیے باقاعدگی سے شوگر چیک کرنا ضروری ہے۔ اس سے ہمیں خون میں موجود شوگر کی مقدار کا پتہ چلتا ہے۔ اور آپ جانتے کہ دوا یا انسولین کتنی مقدار میں لینے کی ضرورت ہے اور یہ بھی کہ کس قسم کی خوراک آپ کے لیے ضروری ہے۔

2

ہیموگلوبن A1c ٹیسٹ؛ ہر چھ ماہ بعد اس ٹیسٹ سے ہمیں ایک مخصوص مدت میں خون میں موجود شوگر کی اوسط مقدار کا پتہ چلتا ہے۔ یہ ٹیسٹ روزانہ شوگر چیک کرنے کی نسبت آپ کو زیادہ معلومات فراہم کرے گا۔ اسے صرف تین یا چھ ماہ میں ایک مرتبہ کرنے کی ضرورت ہے۔

3

۳۔ بلڈ پریشر جب بھی آپ ڈاکٹر کے پاس جائیں اپنا بلڈ پریشر چیک کروائیں ہائی بلڈ پریشر خون کی شریانوں کو اسی طرح نقصان پہنچا سکتا ہے جس طرح خون میں شوگر یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اپنا بلڈ پریشر ۸۰/۱۳۰ سے نیچے رکھیں تاکہ مزید پیچیدگیاں پیدا نہ ہوں اور دل کی بیماری کا خطرہ نہ بڑھے

ذیابیطس کے مریض کو کون سے دس ٹیسٹ کرنے چاہئیں؟

The
Diabetes
Centre

اگر آپ یا آپ کا کوئی عزیز شوگر کے مرض میں مبتلا ہے تو ہم آپ کو بتا رہے ہیں وہ دس ٹیسٹ جن کے ذریعے آپ اپنی صحت اور ذیابیطس پر بہتر کنٹرول رکھ سکتے ہیں۔

ٹی ڈی سی کے اسلام آباد اور لاہور ہسپتال میں ان تمام ٹیسٹس اور شوگر سے متعلق تمام بیماریوں کا علاج ایک چھت تلمے میا کیا گیا ہے

4

۴۔ لیپڈ پروفائل؛ lipid profile
سال میں ایک بار یہ خون کا ٹیسٹ ہے جس سے کو
لیسٹرول اور ٹرائی گلیسر ایڈز کی مقدار کا پتہ چلتا ہے۔
HDL اچھا کو لیسٹرول ہے جو دل کی بیماری سے محفوظ
رکھتا ہے۔ LDL برا کو لیسٹرول ہے جو دل کے لیے
نقصان دہ ہے۔

7

۷۔ دانتوں کا معاینہ؛ چھ ماہ بعد اگر شوگر کنٹرول
میں نہ رکھی جائے تو خون میں موجود سفید خلیوں
کی ٹوٹ پھوٹ شروع ہو جاتی ہے۔ سفید خلیے
جراثیمی انفیکشن کے خلاف مدافعت کرتے ہیں۔ اگر
آپ اپنے منہ کی دیکھ بھال نہیں کرتے تو
مسوڑھوں کی بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

5

۵۔ آنکھوں کا معاینہ؛ سال میں ایک بار ضروری
ہے کہ سال میں ایک مرتبہ اپنی آنکھوں کا تفصیلی
معاینہ کروائیں۔ ذیابیطس کے مریض آنکھ کے
پردے کی بیماری کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اگر وقت پر
پتہ چل جائے تو اس بیماری کا علاج ممکن ہے لہذا
اپنی آنکھوں کا باقاعدگی سے معاینہ کرواتے رہیں

8

۸۔ مائیکرو الیبیو منوریا ٹیسٹ؛ سال میں ایک بار یہ
پیشاب کا ٹیسٹ ہے جس سے پیشاب میں موجود
پروٹین کی مقدار کا پتہ چلتا ہے کہ آپ گردے
کی تکلیفوں کا شکار ہیں یا نہیں۔ ذیابیطس کے
مریضوں کو گردے کی بیماری ہو جانے کا زیادہ خطرہ
ہوتا ہے۔ اگر وقت پر تشخیص ہو جائے تو علاج ہو
سکتا ہے

6

6۔ پیروں کا معاینہ؛ سال میں ایک بار شوگر کی
وجہ سے مریضوں میں خون کی گردش ٹھیک نہیں
رہتی اور اعصابی نظام میں خلل پیدا ہو جاتا ہے جو
پیروں کے سن ہونے کا باعث بن جاتا ہے۔ اپنے
پاؤں کا ڈاکٹر سے سال میں ایک مرتبہ معاینہ
کرائیں۔ اس طرح آپ اپنے پیروں کو پیچیدگیوں
سے بچا سکتے ہیں

9

9۔ بی۔ ایم۔ آئی Body Mass Index
جسم کا وزن قد کے حساب سے مناسب ہونا ضروری
ہے۔ اگر قد کے حساب سے وزن زیادہ ہو تو موٹاپا ہو
جاتا ہے۔ جو ذیابیطس کی ایک بڑی وجہ بن سکتا ہے۔
اس کے علاوہ، اگر ذیابیطس کا مریض اپنا وزن قد کے
حساب سے مناسب رکھے تو ذیابیطس پر کافی حد تک
قابو پایا جا سکتا ہے

10

۱۰۔ اعصابی نظام کا معاینہ؛ سال میں ایک بار ذیابیطس کے مریض میں خون کی گردش کا
نظام ناقص ہو جاتا ہے جس سے اعصابی کمزوری پیدا ہوتی ہے لہذا اس بات کو یقینی بنائیں
کہ آپ کے اعصابی نظام کا مکمل معاینہ ہو تاکہ جسم کے ان حصوں کی نشاندہی ہو سکے جو
اعصابی درد یا کسی پیچیدگی کا شکار ہیں



کور اسٹوری

ٹی ڈی سی میں ضرورت مند مریض بچوں کو انسولین اور دیگر ادویات مفت فراہم کی جاتی ہیں۔

ان کے بقول جب ڈاکٹر نے ان کی والدہ کو بتایا کہ انہیں ٹائپ
ون ذیابیطس ہو گئی ہے اور انہیں انسولین لگے گی تو ان کی والدہ
نے اس سے انکار کر دیا۔ ان کا کہنا تھا کہ والدہ نے کہا کہ اگر
کوئی کھانے کی دوا ہے تو وہ دے دیں۔ انسولین روز نہیں لگ
سکتے۔ ان کی سوچ تھی کہ ایسے میری شادی کیسے ہو گی لوگ
مجھے بیمار سمجھیں گے۔

یہ رویہ ہمارے ہاں عموماً پایا جاتا ہے جو مریض کی صحت کے
لیے سخت نقصان دہ ہے

چند سال قبل جب ایک دن کمزوری کی وجہ سے میں اسکول
میں کر گئی تو اسپتال میں ہونے والے بلڈ ٹیسٹ سے پتا چلا
کہ مجھے ذیابیطس ہے۔ ڈاکٹر نے کہا کہ مجھے انسولین لگنی
ہے لیکن پہلے میری والدہ رضامند نہیں تھیں۔ امی کا کہنا
تھا کہ انسولین کے انسکشن لگانا شروع کیے تو تمام عمر لگوانے
پڑیں گے۔ کل کو شادی کیسے ہو گی۔ امی کو انسولین کی
ضرورت سمجھانے میں ڈاکٹر کو کئی دن لگ گئے۔

یہ کہنا ہے ٹی ڈی سی اسلام آباد کی بچوں کی ذیابیطس کلینک کی
مریضہ نور العین (فرضی نام) کا جو آج سے پانچ سال قبل ٹائپ
ون ذیابیطس کا شکار ہوئیں اور تب سے روزانہ انسولین استعمال کر
رہی ہیں۔

نور العین کی عمر 19 سال ہے اور وہ 14 سال کی عمر میں اسکول میں
گر کر بیہوش ہو گئی تھیں۔

ان کا کہنا ہے کہ بیہوشی کے واقعے سے کافی عرصہ قبل سے
انہیں تھکاوٹ اور بے وقت نیند کی شکایت تھی۔ انہوں نے
کئی بار گھر پر بتایا لیکن گھر والوں نے اسکول میں زیادہ کھیل
کو داور گھر پر شرارتوں کو اس کی وجہ قرار دے کر توجہ نہ
دی۔ مگر جب اس دن وہ گریں تو اسپتال میں ان کے مختلف
ٹیسٹ کیے گئے جن میں سے ایک ایچ بی اے ون سی لیول
بھی تھا، جو بہت زیادہ تھا۔

بچوں کی ذیابیطس

ٹائپ ون کے

بارے میں 7 حقائق

جوہر والدین کو معلوم ہونا چاہیے۔

3- آئی ڈی ایف کے مطابق ٹائپ ون ذیابیطس کسی بھی شخص کو کسی بھی عمر میں ہو سکتی ہے۔ البتہ اس ٹائپ کا زیادہ شکار بچے یا نوجوان ہو سکتے ہیں۔ اس مرض کا واحد علاج بلڈ گلوکوز لیول کو برقرار رکھنے کے لیے انسولین کا استعمال ہے۔ اگر کسی مریض کی رسائی انسولین تک نہ ہو تو اس کی موت بھی ہو سکتی ہے۔

4- بہت سے لوگوں کو اس بارے میں آگاہی نہ ہونے کی وجہ سے اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ خاندان والے ماں یا باپ کو مورد الزام ٹھہرا رہے ہوتے ہیں کہ ان میں سے کسی ایک کے خاندان میں یہ مرض تھا اور وہ اب ان کے بچے میں آگیا ہے۔

5- البتہ ٹائپ ون ذیابیطس نسل در نسل منتقل نہیں ہوتی بلکہ کسی بھی شخص کو کسی بھی وقت ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ ضروری نہیں کہ اگر کسی مرد یا عورت کو ٹائپ ون ذیابیطس ہو تو ان کے بچوں میں بھی یہ مرض پایا جائے۔

آئی ڈی ایف کے مطابق ماحولیاتی عناصر اور بعض وائرل انفیکشنز بھی ٹائپ ون ذیابیطس کے خطرے کو بڑھا سکتے ہیں۔

6- ٹائپ ون ذیابیطس کی بیشتر علامات ٹائپ ٹو ذیابیطس جیسی ہی ہیں۔ جس میں غیر معمولی طور پر پیاس لگنا، اچانک وزن کا گر جانا، بار بار پیشاب کی حاجت ہونا، تھکاوٹ اور جسم میں طاقت کی کمی محسوس ہونا، لگاتار بھوک کا بڑھنا، آنکھوں کا دھندلا پن شامل ہیں

7- ٹائپ ون کا واحد علاج انسولین ہی ہے۔ ٹائپ ٹو میں کھانے والی ادویات دی جا سکتی ہے لیکن ٹائپ ون میں انسولین کے انجیکشن دن میں دو سے تین بار لینا پڑ سکتے ہیں۔ ٹائپ ٹو کے مقابلے میں ٹائپ ون کے لیے والدین کی آگاہی بہت ضروری ہے۔ بہت سے والدین بچے کو دن میں تین بار سوئی لگا کر خون نکالنے اور گلوکوز لیول چیک کرنے اور پھر سوئی لگا کر انسولین دینے کے خیال سے پریشان ہو جاتے ہیں۔

یہ سب ایسے بچوں کے لیے بہت ضروری ہے کیوں کہ بچہ خود اپنا خیال نہیں کر سکتا۔ وہ خود اپنی خوراک اور میٹھی چیزوں سے احتیاط نہیں کر سکتا۔ اس میں والدین کو ہی زیادہ محنت اور کوشش کرنا ہوگی۔

انٹرنیشنل ذیابیطس فیڈریشن (آئی ڈی ایف) کے مطابق دنیا بھر میں پائے جانے والے ذیابیطس کے مجموعی مریضوں میں سے ٹائپ ون کے مریضوں کی تعداد 10 فی صد کے قریب ہے

1- ٹائپ ون ذیابیطس ایک آٹو ایمنیون بیماری ہے جو کسی بھی عمر میں ظاہر ہو سکتی ہے۔ البتہ اس کی زیادہ تعداد بچوں کی ہوتی ہے۔ اگر کسی بچی کو یہ بیماری ہو تو والدین اس کے مستقبل کے حوالے سے زیادہ فکر مند ہوتے ہیں۔

2- اس مرض میں آٹو ایمنیون ری ایکشن کی وجہ سے جسم کے دفاعی نظام پر حملہ ہوتا ہے اور انسولین بنانے والا البلبہ مکمل طور پر یا کسی حد تک کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ ٹائپ ون کے آغاز کی وجوہات اب تک دریافت نہیں ہو سکیں لیکن سائنس دان کہتے ہیں کہ بعض جینیاتی اور ماحولیاتی اثرات کے ملاپ سے اس کا آغاز ہو سکتا ہے۔

*جب آپ کو ذیابیطس ہو تو گروے کی بیماری سے کیسے بچا جائے

ذیابیطس گروے کی بیماری کی سب سے بڑی وجہ ہے،
ذیابیطس میں خون میں شوگر کی سطح زیادہ ہونے کی وجہ سے گرووں کو اضافی پانی اور
فضلہ کو فلٹر کرنے کے لیے زیادہ محنت کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔
ذیابیطس نیفر وٹھمی ٹائپ 1 ذیابیطس اور ٹائپ 2 ذیابیطس کی گروے سے متعلق
تنگین پیچیدگی ہے۔ اسے ذیابیطس گروے کی بیماری- نیفر وٹھمی بھی کہا جاتا
ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ذیابیطس کے شکار تقریباً 10 سے 40 فیصد افراد کو
گروے کی دائمی بیماری ہو سکتی ہے۔

میوکلینک کے مطابق، گروے کی بیماری کے بعد کے مراحل میں، یہ علامات شامل
ہیں:

- 1- بھوک میں کمی
- 2- توجہ مرکوز کرنے میں دشواری
- 3- تھکاوٹ
- 4- ہائی بلڈ پریشر
- 5- پیشاب میں اضافہ
- 6- متلی اور تھک
- 7- مسلسل خارش
- 8- پیشاب میں پر وٹھین
- 9- پاؤں، ٹخنوں، ہاتھوں یا آنکھوں کا سوجن (ورم)



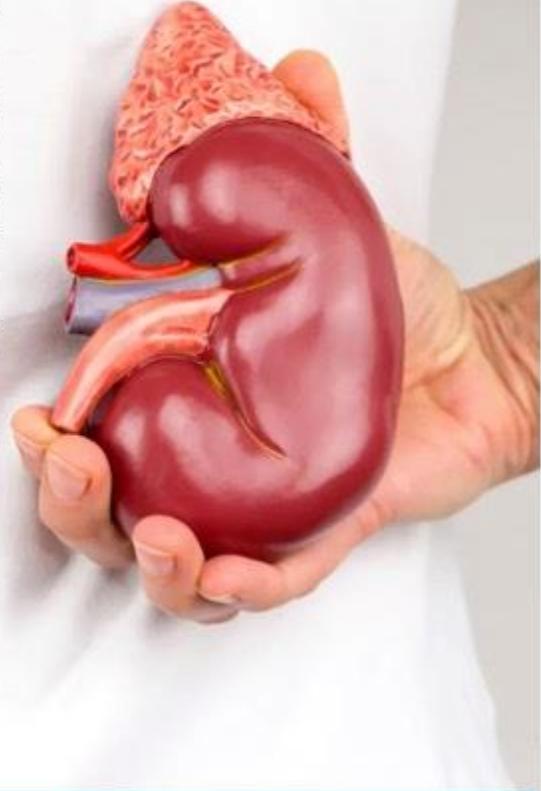
www.TheDiabetesCentre.org

For more information call

051-4481100

گرووں کی حفاظت کے لیے ان آسان اقدامات پر عمل کریں

- 1- صحت مند گرووں کے لیے پھل اور سبزیاں کھائیں۔
- 2- ڈائیسٹس کو بہتر بنانے کے لیے پھلی کا تیل لیں۔
- 3- گرووں کی حفاظت کے لیے نمک کا استعمال کم رکھیں۔
- 4- باقاعدہ ورزش سے گرووں کو صحت مند رکھیں



ذیابیطس کے گروے کی بیماری کو روکنے یا اس میں تاخیر کرنے کا بہترین طریقہ صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھنا اور ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کا علاج کرنا ہے۔
یہاں آگے دیکھا جا رہا ہے:

- 1- روزانہ ورزش کریں اور اپنے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے اور بلڈ شوگر کی سطح کو صحت مند حد میں رکھنے کے لیے جسمانی طور پر متحرک رہیں۔
- 2- گروے کی بیماری کے لیے جلد اسکریننگ کرانیں۔ اگر گروے کے نقصان کا چلچلہ چل جاتا ہے، تو اسے سست کیا جاسکتا ہے یا اسے قابو پایا جاسکتا ہے۔
- 3- سگریٹ نوشی ترک کریں۔ سگریٹ پینے سے آپ کے گرووں میں خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے فضلہ میں کمی آتی ہے، خون میں شوگر کی سطح بھی بڑھ جاتی ہے جس سے گروے کا کام خراب ہو جاتا ہے۔
- 4- آئینہ وٹھین اور نیچر وٹھین ٹیبلٹس (NSAIDs) کے ساتھ احتیاطاً استعمال کریں۔ NSAIDs کو باقاعدگی سے استعمال کرنے سے گروے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

اپنے ڈاکٹر کے ساتھ مل کر، آپ اپنی روزمرہ کی زندگی میں 5 اہم تبدیلیوں پر توجہ مرکوز کر کے اپنی ذیابیطس کو منج کر سکتے ہیں۔

ذیابیطس کو کنٹرول کرنے کے لیے طرز زندگی میں 5

تبدیلیاں



صحت مند غذا کھائیں۔

جب آپ کو ذیابیطس ہو تو یہ بہت ضروری ہے کہ آپ صحت مند غذا کھائیں، کیونکہ جو کچھ آپ کھاتے ہیں وہ آپ کے بلڈ شوگر کو متاثر کرتا ہے۔ کسی بھی قسم کے کھانے کی سختی سے پابندی نہیں ہے۔ صرف اتنا ہی کھانے پر توجہ دیں جتنا آپ کے جسم کو ضرورت ہے۔ زیادہ مقدار میں سبزیاں، پھل اور اناج کا استعمال کریں۔ غیر چکنائی والی ڈیری اور گوشت کا انتخاب کریں۔ ایسے کھانے کو محدود کریں جن میں چینی اور چکنائی زیادہ ہو۔ یاد رکھیں کہ کاربوہائیڈریٹ شوگر میں بدل جاتے ہیں، لہذا اپنے کاربوہائیڈریٹ کی مقدار کو دیکھیں۔ اسے کھانے میں یکساں رکھنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ اپنے خون کے شکر کو کنٹرول کرنے کے لیے انسولین یا دوائیں لیتے ہیں تو یہ اور بھی اہم ہے۔

ورزش

اگر آپ ابھی بھی ایکٹیو نہیں ہیں، تو اب ایکسرسائز شروع کرنے کا وقت ہے۔ آپ کو جم میں شامل ہونے اور کسی بھی قسم کی خاص ٹریننگ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بس پیڈل چلیں، موٹر سائیکل پر سوار ہوں، یا ویڈیو گیمز کھیلیں۔ آپ کا ہدف 30 منٹ کی سرگرمی ہونی چاہیے۔ ایک فعال طرز زندگی آپ کے بلڈ شوگر کو کم کر کے ذیابیطس کو کنٹرول کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔ یہ آپ کے دل کی بیماری کے امکانات کو بھی کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ، یہ آپ کو اضافی وزن کھونے اور اس کو کم کرنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

صحت مند غذا کھائیں

ایکسرسائز / ورزش

باقاعدگی سے چیک اپ کروائیں

ذہنی تناؤ / اسٹریس سے دور رہیں

سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں

باقاعدگی سے چیک اپ کروائیں۔

سال میں کم از کم دو بار اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔ ذیابیطس آپ کے دل کی بیماری کے امکانات کو بڑھاتا ہے۔ تو اپنے ان تمام چیزوں کے لیولز کو جانیں: کو لیسٹرول، ماہ میں اوسطاً بلڈ شوگر (ہر سال آنکھوں کا مکمل معائنہ A1c بلڈ پریشر، اور کروائیں۔ پاؤں کے السر اور اعصابی نقصان جیسے مسائل کی جانچ کرنے کے لیے پیروں کے ڈاکٹر سے ملیں۔

ذہنی تناؤ / اسٹریس سے دور رہیں۔

جب آپ تناؤ کا شکار ہوتے ہیں تو آپ کے خون میں شکر کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ اور جب آپ فکر مند ہوتے ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ اپنی ذیابیطس کو اچھی طرح سے سنبھال نہ سکیں۔ آپ ورزش کرنا، صحیح کھانا، یا اپنی دوائیں لینا تو بھول سکتے ہیں اس کے ساتھ ساتھ گہری سانس لینے، یوگا، یا دیگر مشاغل کے ذریعے جو آپ کو آرام دیتے ہیں آپ ذہنی تناؤ کو دور کر سکتے ہیں

سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔

ذیابیطس میں آپ کی صحت کو بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے جیسے دل کی بیماری، آنکھوں کی بیماری، فوج، گردے کی بیماری، خون کی شریانوں کی بیماری، اعصاب کو نقصان، اور پاؤں کے مسائل کا زیادہ امکان بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں، تو آپ کو ان مسائل میں مبتلا ہونے کا امکان اور بھی زیادہ ہے۔ تمباکو نوشی بھی ورزش کرنا مشکل بنا سکتی ہے۔ چھوڑنے کے طریقوں کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



دی ڈائبٹیز سنٹر اسلام آباد میں یوم آزادی گر مجوشی کیساتھ منایا گیا

دی ڈائبٹیز سنٹر اسلام آباد میں یوم آزادی گر مجوشی کیساتھ منایا گیا تیرہ اگست 2022 کو دی ڈائبٹیز سنٹر (ٹی ڈی سی) اسلام آباد میں قومی جذبے کا بھرپور انداز میں اظہار کیا گیا۔ اس دن یوم آزادی کو نہایت گر مجوشی کیساتھ منایا گیا۔

دی ڈائبٹیز سنٹر اسلام آباد میں یوم آزادی گر مجوشی کیساتھ منایا گیا تیرہ اگست 2022 کو دی ڈائبٹیز سنٹر (ٹی ڈی سی) اسلام آباد میں قومی جذبے کا بھرپور انداز میں اظہار کیا گیا۔ اس دن یوم آزادی کو نہایت گر مجوشی کیساتھ منایا گیا۔ اس سلسلے میں ایک تقریب کا انعقاد کیا گیا جس میں ٹی ڈی سی کی انتظامیہ، ڈاکٹر زاور سٹاف نے بڑی سرگرمی کیساتھ شرکت کی۔ اس تقریب کا مقصد آزادی کے جذبے کو بیدار کرنا تھا۔ نیز اس بات کو اجاگر کرنا تھا کہ حقیقی آزادی صحتمند معاشرے کا نام ہے۔

تقریب میں چیئر مین ٹی ڈی سی ڈاکٹر اسجد حمید نے پاکستان میں ذیابیطس کی بڑھتی ہوئی شرح کو سنگین قرار دیا جو آزادی کے حقیقی مقصد کیلئے خطرناک ہے۔ سی ای او طاہر ایم عباسی نے مقصد آزادی اور ٹی ڈی سی کے نصب العین کو ہم آہنگ قرار دیا۔ انہوں نے کہا کہ ٹی ڈی سی کی کامیابیاں آزادی و وطن کے مرہون منت ہیں۔

بعد ازاں، قومی پرچم کی رونمائی ہوئی۔ یوم آزادی کی اس تقریب کا اختتام اس نیک تمناء کیساتھ ہوا کہ ٹی ڈی سی صحتمند پاکستان اور ذیابیطس سے پاک معاشرے کیلئے اپنی بھرپور جدوجہد جاری رکھے گا۔



رفاہ یونیورسٹی کے چانسلر جناب حسن محمد خان ہمراہ ریٹائرڈ لیفٹنٹ جنرل اشرف سلیم ٹی ڈی سی کے اسلام آباد مرکز تشریف لائے۔ سی ای او جناب طاہر عباسی اور چیئر مین وائٹڈ کرائسٹولوجسٹ ڈاکٹر اسجد حمید نے مہمانوں کو خوش آمدید کہا۔

معزز مہمانوں کو پاکستان کے سب سے بڑے شوگر کے ہسپتال کے مختلف شعبوں اور سروسز کا دورہ کرایا گیا۔ انہوں نے ادارے کے بین الاقومی معیار علاج، ایک چھت تے تمام سروسز کی فراہمی اور طبی عملے کی مہارت کو سراہا۔

اس موقع پر ملک کے سب سے بڑے شوگر ہسپتال ٹی ڈی سی اور ملک کی معیاری درسگاہ رفاہ یونیورسٹی کے درمیان علمی مواد کے تبادلے، ریسرچ اور طلباء کے دوروں جیسے باہمی تعاون پر اتفاق کیا گیا۔

رفاہ یونیورسٹی کے چانسلر کا
پاکستان کے سب سے بڑے شوگر کے
ہسپتال کے مختلف شعبوں اور سروسز کا
دورہ





free screening camp

at the Election Commission of Pakistan.

- A free screening camp was organized by TDC. This camp was held on August 22, 2022 at the Election Commission of Pakistan located in Red Zone Islamabad. This facility was provided for a diabetes check-up of ECP employees.

- The special support by Director (Electoral Roles) Asif Ali Yasin and Assistant Director Hamad Badal was involved in organizing this camp.

- A large number of staff have undergone their free examination. Many of them were diagnosed as diabetes patient. The senior management of ECP termed the camp as a positive step against diabetes. The TDC team thanked the ECP and encouraged other organizations to organize such camps for free check-up of their staff.



ٹیلی میڈیسن سروس

دی ڈائابٹیز سنٹر اسلام آباد نے گھر بیٹھے مریضوں کیلئے ٹیلی میڈیسن سروس کا آغاز کیا ہے
اسلام آباد کے رہائشی شوگر کے مریض ادویات کی فری ہوم ڈیلیوری کی سہولت حاصل کر سکتے ہیں



CALL US TO BOOK YOUR APPOINTMENT NOW

TDC Main Hospital
051-4481100

TDC G8 Clinic
051-2266130

TDC Lahore Clinic
042-35411133-34



شوگر میں آنکھ کی

بیماریاں

احتیاطی تدابیر

آنکھ کی جانی پہچانی بیماری موتیا

موتیے میں درد نہیں ہوتا اس میں پردہ بصارت دھندلا جاتا ہے۔ جسکے سبب بصارت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

جن لوگوں کو شوگر نہیں ہوتی یہ بیماری ان میں بھی پائی جاتی ہے۔ دراصل یہ بڑھتی ہوئی عمر کے دباؤ کا نتیجہ ہے۔ لیکن اگر کسی کو شوگر ہو تو خون میں شکر کی بڑھی ہوئی مقدار موتیا بننے کی رفتار کو تیز کرتی ہے۔ اسی سبب اکثر شوگر کے مریض اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ شوگر کا مرض موتیا ہونے کا خطرہ چالیس فیصد بڑھا دیتا ہے۔ آنکھ کا سالانہ معائنہ موتیے کی ابتدا کو جانچنے کا بہترین طریقہ ہے۔ اسکے ساتھ ساتھ بلڈ شوگر کو نارمل شوگر کے برابر رکھنا ایک بہترین احتیاطی تدبیر ہو سکتی ہے۔

آنکھ کی بیماریوں میں سے عام طور پر لاحق ہونے والی بیماریاں گلوکوما، آنکھ میں مائع کا دباؤ بصری عصب (آپٹک نرو) کو نقصان پہنچا کر بصارت ضائع ہونے کا سبب بن جاتا ہے،

موتیا، ذیابیطس کی وجہ سے پردہ بصارت کی بیماری، خون کی نالیوں کا نقصان جو پردہ بصارت کو آکسیجن مہیا کرتی ہیں۔

پردہ بصارت کی بیماری

شوگر میں پردہ بصارت کی بیماری سب سے خطرناک اور سب سے عام ہے۔ یہ بیماری بھی اول اور دوئم دونوں قسم کی شوگر میں پائی جاتی ہے۔

شوگر پردہ بصارت کی بیماری کی دو اقسام ہیں۔ اس بیماری کے سبب خون کی نالیاں کمزور یا سوج جاتی ہیں۔ جسکے باعث پردہ بصارت کو خون فراہم کرنے میں رکاوٹ بن جاتی ہیں۔ ایک تجزیے کے مطابق شوگر میں مبتلا اکثر لوگ جو اپنے خون میں موجود شکر پر قابو نہ پائیں تو شوگر کی تشخیص کے پانچ سالوں کے اندر پردہ بصارت کی بیماری میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر

۱۔ یہ تمام باتیں آپکو معلومات فراہم کرنے کے لئے ہیں ڈرانے کے لئے نہیں لہذا ان تمام باتوں کو جان کر مایوس ہونے کے بجائے اپنی بلڈ شوگر کو نارمل رکھنے کی کوشش کریں۔ کسی بھی بیماری کے ممکنہ خطرات سے بچنے کے لئے احتیاط لازمی ہے۔

گلوکوما کیا ہے؟

گلوکوما ایک ایسی حالت ہے جو آنکھوں کو پہنچنے والی کم آکسیجن کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ جسکے باعث آنکھ کو خون کی نئی نالیاں پیدا کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ خون کی یہ نئی نالیاں نکاسی کے عمومی راستے کو بند کر سکتی ہیں۔ جسکے باعث آنکھ پر دباؤ پیدا ہو سکتا ہے۔

گلوکوما، ذیابیطس کی قسم اول اور دوئم دونوں کے مریضوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ شوگر جتنی زیادہ ہوتی ہے خطرہ بھی اتنا ہی بڑھ جاتا ہے۔ شروع شروع میں گلوکوما کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی لہذا ذیابیطس کے مریضوں کو ہر سال اپنی آنکھوں کا چیک اپ ضرور کروانا چاہئے۔

گلوکوما کا علاج اسکی قسم دیکھ کر کیا جاتا ہے۔ علاج میں دوا، نئے کے مطابق آنکھوں کے قطرے یا سرجری کی جاتی ہے۔ تاکہ آنکھ پر دباؤ کم کر کے عصب بصری کو مزید نقصان سے بچایا جاسکے۔

۲۔ ہر سال ماہر امراض چشم سے اپنی آنکھوں کا تفصیلی چیک اپ ضرور کروائیں۔ کیوں کہ شوگر کے باعث ہونے والی پردہ بصارت کی بیماری قابل علاج مرض ہے۔

ان امراض سے بچنے کے لئے آپ کو اپنی بلڈ شوگر، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول نارمل رکھنا چاہئے۔

۳۔ ماہر امراض چشم آنکھوں میں دوا کے قطرے ڈالتے ہیں۔ جس سے آنکھ کی پتلی (سامنے سے کھلا حصہ) زیادہ کھل جاتا ہے۔ تاکہ ڈاکٹر آنکھ کے پردے، آنکھ کی پچھلی طرف، کسی نقصان دہ عصبی ریشے اور خون کی نالیوں میں آنے والی کسی بھی تبدیلی کا معائنہ کر سکے۔ یوں تو اس معائنہ میں کوئی تکلیف نہیں ہوتی لیکن ایک بات کا خیال رکھیں کہ جب بھی آپ یہ معائنہ کروائیں تو واپسی پر دھوپ کا چشمہ ضرور لگائیں۔

 The
Diabetes
Centre
A company set up under section 42 of the
Companies Act, 2017

Symptoms Of Diabetic Eye Disease

- ▶ Poor color vision
- ▶ Spots or dark strings
- ▶ Flashes of light
- ▶ Blurry or wavy vision
- ▶ Frequently changing vision



CALL US TO BOOK YOUR APPOINTMENT NOW

051-4481100

Jul-Sep 2022

 The
Diabetes
Centre 15



#TDChealthtips

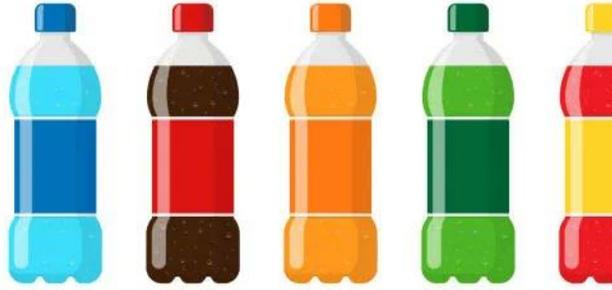
اس طرح کی مزید معلومات کے لیے ہمیں ٹوئٹر

پر فالو کریں۔

@tdcpak

ہم میں سے بہت سے لوگ سبز گو بھی کھاتے ہیں۔ لیکن جامنی بند گو بھی بھی ہے (جسے سرخ گو بھی بھی جانا جاتا ہے) جس میں بہت زیادہ حل نہ ہونے والے اور ہاضمے IBS ریشے ہوتے ہیں جو قبض کو روکنے، کے دیگر مسائل کو بہتر بنانے کے لیے جانا جاتا ہے۔ اسے تلاش کریں اور اسے اکثر کھائیں۔

چینی کی زیادہ مقدار کافی خراب ہے، لیکن سافٹ ڈرنک کمپنیاں سافٹ ڈرنکس میں #سوڈیم بھی شامل کرتی ہیں۔ سوڈیم پیاس کو بڑھاتا ہے، لہذا آپ لامحالہ زیادہ پیئیں گے۔ اور سوڈیم #ہائی بلڈ پریشر سے بھی منسلک ہے۔ کیا پینا ہے کا انتخاب کرتے وقت آئیے محتاط رہیں۔ پانی بہترین انتخاب ہے



#detox لفظ

سے ہوشیار رہیں، خاص طور پر اگر کوئی آپ کو کچھ پیچنے کی کوشش کر رہا ہو۔

Detoxification

بنیادی طور پر جگر میں کیا جاتا ہے۔ اینٹی آکسائیڈنٹ سے بھرپور پھلوں اور سبزیوں کی کثرت اور خاص طور پر کروسیفیرس #سبزیوں کا استعمال ڈیٹاکس کا بہترین طریقہ ہے۔





دار چینی صحت کے لیے مفید ترین مصالحوں میں سے ایک ہے۔ یہ سوزش اور آکسیڈیٹو تناؤ سے بچاتا ہے اور بلڈ شوگر ریگولیشن اور [#ذیابیطس](#) کے لیے بھی اچھا ہے۔ جتنی بار ہو سکے اپنے کھانے، چائے اور مشروبات میں دار چینی شامل کریں۔

اپنی صحت کے لیے سب سے اہم چیزوں میں سے ایک یہ ہے کہ کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے 2 گلاس [#پانی](#) پینا سیکھیں۔ ایسا کرنا یقینی بناتا ہے کہ آپ کا ہاضمہ آسانی سے ہوتا ہے، کھانے کے بعد آپ کے خون کو مرتکز ہونے سے روکتا ہے اور آپ کو توانار کھنے میں مدد کرتا ہے۔



سٹیویا ایک جڑی بوٹی ہے
اور Aspartame
کے مقابلے میں ایک بہتر
انتخاب ہے

اس طرح کی مزید معلومات کے لیے ہمیں ٹوئٹر پر
فالو کریں۔

[#TDChalthtips](#)

ہاں یہ سچ ہے کہ سٹیویا ایک جڑی بوٹی ہے اور Aspartame کے مقابلے میں ایک بہتر انتخاب ہے۔ سٹیویا کھنکی طور پر سٹیویا ریباڈیانا پلانٹ کے پتوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ جبکہ Aspartame ایک مصنوعی مٹھاس ہے جو فیینی لائینین اور اسپارٹک ایسڈ سے تیار کی جاتی ہے۔ امید ہے کہ یہ اب واضح ہے

تحقیق سے علم ہوا ہے کہ مصنوعی مٹھاس جسے [#aspartame](#) ڈائٹ سوڈا میں بھی استعمال کیا جاتا ہے (ڈپریشن، سردرد اور ذیابیطس کے ساتھ وزن میں اضافے کا بھی سبب ہے مٹھاس دماغ کی کیمسٹری کو متاثر کرتی ہے جس سے آپ کو مزید میٹھی چیزوں کی خواہش ہوتی ہے اور آپ زیادہ کھانے پر مجبور ہو سکتے ہیں



شوگر کی علامات

شوگر کا مرض لاحق ہونے کی وجہ سے مندرجہ ذیل علامات لاحق ہو سکتی ہیں۔

- وزن میں نمایاں کمی۔
- عمول سے زیادہ پیشاب آنا (خصوصاً رات کے وقت)۔
- پیاس کی شدت میں اضافہ۔
- نظر کی کمزوری۔
- زخموں کا ٹھیک نہ ہونا۔
- بھوک زیادہ لگنا۔
- بہت زیادہ تھکاوٹ کا احساس۔
- جلد کی خشکی۔
- ہاتھوں یا پاؤں میں سونیاں چھبنے کا احساس۔

شوگر کی وجوہات علامات اور سات لوکارب غذائیں

دالیں اور بیج

دالوں اور بیجوں میں میگنیشیم، فائبر، اور پروٹین جیسے مفید غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو بلڈ شوگر کی سطح کو کم کرنے کے لیے مفید سمجھے جاتے ہیں۔ جسم میں جلدی سے حل ہونے والے فائبر کی وجہ سے کھانے کو ہضم کرنے کا عمل سست ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے بلڈ شوگر میں بہتری ظاہر ہو سکتی ہے۔ کچھ تحقیقات میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ کالے یا سفید چنوں کا باقاعدگی کے ساتھ استعمال بلڈ شوگر کی سطح میں واضح طور پر کمی لاتا ہے۔ کچھ مزید طبی تحقیقات کے ذریعے یہ ثابت ہوا ہے کہ دالوں اور بیجوں کا باقاعدگی کے ساتھ استعمال بلڈ ریگولیشن کے لیے نہایت مفید سمجھا جاتا ہے، جس کی وجہ سے ذیابیطس کے خطرات بھی کم ہو جاتے ہیں۔

السی کا استعمال

شوگر کے خلاف یہ بیج نہایت مفید تصور کیے جاتے ہیں، کیوں کہ السی سے بہت سے طبی فوائد حاصل کیے جاتے ہیں۔ السی کے بیج مفید اور صحت مند چکنائی کے ساتھ ساتھ فائبر سے بھی بھرپور ہوتے ہیں جو بلڈ شوگر کی سطح میں کمی لانے کے لیے بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہر روز تیس گرام تک السی کے بیج استعمال کرنے سے بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

ذیابیطس کی وجہ سے لاکھوں لوگ ہر سال موت کا شکار ہو جاتے ہیں، جب کہ یہ بیماری کسی کو بھی لاحق ہو سکتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق، ہر سال تقریباً پندرہ لاکھ لوگ اس بیماری کی وجہ سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

یہ بیماری اس وقت لاحق ہوتی ہے جب جسم گلوکوز (شکر) کو حل کر کے خون میں شامل نہیں کر پاتا، جس کی وجہ سے فالج، دل کے دورے، ناپینا پن، اور گردے ناکارے ہونے سمیت مختلف بیماریوں کے خطرات بڑھ جاتے ہیں

شوگر میں لوکارب ڈائیٹ مفید ہے

شوگر کے لیول کو متوازن رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل لوکارب غذاؤں کا استعمال نہایت موثر ثابت ہو سکتا ہے۔

بھنڈی کا استعمال

بھنڈی سستے داموں بازار سے ملنے والی ایک سبزی ہے جس میں ایسے اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو بلڈ شوگر کی سطح کو کم کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بھنڈی میں موجود پولی سکرائڈ نامی کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں جو ذیابیطس کے خلاف بہت مفید سمجھے جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس میں موجود فلوونوئڈز بھی بلڈ شوگر کو موثر طریقے سے کم کرتے ہیں۔

شوگر کی وجوہات

کھانا کھانے کے بعد جسم کاربوہائیڈریٹس کو گلوکوز میں تبدیل کر دیتا ہے، جس کے بعد ٹینکریاز یعنی لیلے میں پیدا ہونے والا ہارمون، جسے انسولین کہتے ہیں، جسم کو ہدایات دیتا ہے کہ وہ توانائی حاصل کرنے کے لیے اس گلوکوز کو جذب کرے۔

آپ کو شوگر کا اس وقت سامنا کرنا پڑتا ہے جب جسم میں مناسب مقدار میں انسولین پیدا نہیں ہوتی، یا کام نہیں کرتی، جس کی وجہ سے گلوکوز ہمارے خون میں جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے، اور پھر شوگر کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

ایک دفعہ اگر شوگر کی بیماری لاحق ہو جائے تو پھر اس سے چھٹکارا پانا ممکن نہیں ہوتا، لیکن یہ کوشش ضرور کی جانی ہے جسم میں شوگر کی مقدار زیادہ نہ بڑھے، کیوں کہ یہ مقدار بڑھنے سے بہت سی جان لیوا بیماریوں کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

سی فوڈز

مچھلی سمیت بہت سی سی-فوڈز میں متعدد اقسام کے پروٹین، وٹامنز، منرلز، صحت بخش چکنائی، اور اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے کے لیے پروٹین کو ایک ضروری جز سمجھا جاتا ہے جو کھانے کے ہضم ہونے کی رفتار کو سست کر کے بلڈ شوگر میں اضافے کو روک دیتا ہے، اس کے علاوہ مناسب مقدار میں پروٹین لینے سے پیٹ کے دیر تک بھرے رہنے کا احساس بھی رہتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ پروٹین کی مدد سے زیادہ کھانے کی عادت سے بھی چھٹکارا ملتا ہے، جس کی وجہ سے جسم پر اضافی چربی جمع نہیں ہوتی، اور بلڈ شوگر کی سطح متوازن رہتی ہے۔ موٹاپے کا شکار افراد پر کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ہر ہفتے 750 گرام مچھلی استعمال کرنے سے بلڈ شوگر کے لیول میں بہتری آتی ہے۔

گریاں

مختلف خشک میوہ جات کی گریاں باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنے سے بلڈ شوگر کی سطح ریگولیٹ کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ذیابیطس ٹائپ ٹو کا شکار افراد پر ہونے والی ایک طبی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ہر روز مونگ پھلی اور بادام کی گریوں کا استعمال بلڈ شوگر کے لیول کو کم کرتا ہے۔

میٹھا کدو اور اس کے بیج

میٹھے کدو میں اینٹی آکسیڈنٹس اور فائبر اور مقدار میں پائے جاتے ہیں، جو بلڈ شوگر کی سطح کو متوازن رکھنے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ کدو میں ایسے کاربوہائیڈریٹس بھی پائے جاتے ہیں جو شوگر کی سطح کو ریگولیٹ کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

اس کے علاوہ کدو پروٹین اور صحت بخش چکنائی سے بھی بھرپور ہوتے ہیں جو شوگر کنٹرول کرنے کے لیے نہایت مفید سمجھے جاتے ہیں۔

تخم ملنگا

تخم ملنگا کے بیجوں کا باقاعدگی کے ساتھ استعمال بھی بلڈ شوگر کی سطح کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ تخم ملنگا کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنے سے انسولین کی حساسیت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔



کلینیکل لیبارٹریز

معیاری تشخیص ہماری پہچان

اب بہترین علاج کے ساتھ ساتھ

ٹی ڈی سی دے رہا ہے

لیبارٹری اور ریڈیالوجی

ٹیسٹ کی سہولت



CALL US TO BOOK YOUR APPOINTMENT NOW

TDC Main Hospital
051-4481100

TDC G8 Clinic
051-2266130

TDC Lahore Clinic
042-35411133-34

ہماری لیبر کالج آف امریکن پیٹھالوجسٹ سے تصدیق شدہ
ہیں۔ پاکستان میں چند لیبر کو یہ ایکریڈیشن حاصل ہے۔

غذا جو حسب ضرورت کھا سکتے ہیں

A Diet Guide for Diabetics



آلو بخارا / خربانی 2 چھوٹی



پستہ چار عدد



مٹر ایک کپ کپے ہوئے



دالیں ایک کپ کچی ہوئی



سیب ایک پورا چھوٹا



آڑو ایک چھوٹا



سفید چنے 1/2 کپ



جامن 1/2 کپ



بھول گوہی 1/2 کپ کچی ہوئی



توری یا بھنڈی 1/2 کپ کچی ہوئی



شلمہ مرچ 1/2 کپ کچی ہوئی



بیٹنگن 1/2 کپ پکا ہوا



دلیہ 1/2 کپ بغیر چینی



بیسن کی روٹی 1 عدد (6 انچ)



کریلا 1/2 کپ کپے ہوئے



امرود 1/2 کپ



مالٹا تازہ 1/2 کپ



چیری 1 اونس



کھیرا یا سلاد 1 کپ



قالہ 1/2 کپ



ناشپاتی 1/2 کپ



پالک 1/2 کپ کچی ہوئی



زیتون کا تیل ایک چمچ



دودھ بغیر لائی لٹیئر چمکانی ایک کپ



میرا 1/2 کپ کچی



انخوٹ 2 عدد



سویا مکاں 10 عدد



دہی بغیر چمکانی 1/2 کپ

غذا جس کو احتیاط سے استعمال کرنا چاہئے



فروٹ 1 عدد



شکر قندی 1/2 کپ



مکئی 1/2 کپ



پیاز 1/2 کپ



چاول 1 کپ پکے ہوئے



روٹی ایک درمیانی



چکوترا 1/2 کپ



لوبیا 1/2 کپ پکا ہوا



چشمہ 1/2 کپ پکا ہوئی



کونگ آئل ایک چمچ



گاجر 1/2 کپ کچی



پوپٹا 1/2 کپ



سوپ ایک کپ



ٹماٹر 1/3 کپ



مرغی دو اونس



تربوز 1/2 کپ



انار 1/2 کپ



مچھلی ایک اونس



ٹٹا ایک عدد



کارن فلکس 1/2 کپ بغیر چینی



سوایاں 1/2 کپ بغیر چینی

A Diet Guide for Diabetics

غذا جس سے ذیابیطس کے مریض جہاں تک ہو سکے پرہیز کریں



مٹھائی



کھن



حلوہ پوری



گندم کا دلیہ



چینی یا مصنوعی مٹھاس



شہد



کیک



اے ہئے آلو یا چپس



ٹھنڈے مشروبات



پراٹھا



پیکری بسکٹس



کیلا، انور، آم



فاسٹ فوڈ



کھجور



تندوری روٹی



ٹوڈلڑیا میکرونی ۱/۲ کپ پکا ہوئی



ڈائٹ کولڈ ڈرنکس



ہر طرح کی ڈبہ بند خوراک



بڑا گوشت ۱/۲ کپ پکا ہوا



خرپوزہ



برادکن چاول ۱ چھوٹی پلیٹ

A Diet Guide for Diabetics

A SAMPLE DAILY DIET CHART

Lunch

- Boiled Rice 1 Cup, Yogurt 1/2 Cup
Curry any 1/2 Cup
or
- 1 Tortilla 6" + Curry 1 Cup Small,
Salad 1/2 Cup

Dinner

- 1 Tortilla 6".
Curry any Small plate,
Salad 1/2 Cup
- Low fat Yogurt 1/2 Cup

Breakfast

- Tortilla 6", Bran Bread 2 Slices
- Curry any / Egg White
- Skim Milk / Tea (Sugar Free)
or
- Barley Porridge 1/2 Cup

Midmorning

- Seasonal Fruit any 1 Small
or
- Bean/Chick pea, Salad 1/2 Cup
or
- Chicken Shami Kabab 1-2 Pcs

Midevening Snacks

- Tea or Green Tea 1 Cup
With 2 Biscuit (Sugar Free)
or
- Dry Fruit 1 Ounce

The
Diabetes
Centre®



لو کارب کو کیز

بنانے کا طریقہ

ایک کھلے منہ کے پاؤں میں تمام فلور۔ دار چینی کا پاؤڈر اور مصنوعی مٹھاس کو مکس کر لیں۔
اب اس میں پیٹ بٹر ملائیں اور ایک ایک چمچ کر کے دودھ مکس کریں۔
ساتھ میں اسے مکس کرتے رہیں اور گھونٹتے رہیں یہاں تک کہ ایک اچھا ڈوبن جائے
ابھی سے اپنی ہتھیلیوں میں ایک چھوٹا سا گول بنا کر آہستہ سے پریس کریں اور تھچے کی مدد سے اسے دبا لیں
آپ کی لو کارب کو کیز تیار ہے اسے فریج میں تھوڑی دیر ٹھنڈا کر لیں اور اپنی مرضی سے استعمال کریں
ایک کو کیز میں غذائی اجزاء اس طرح ہوں گے

Nutrition

Serving: 1 Cookie | Calories: 275kcal |
Carbohydrates: 10g | Protein: 13g | Fat:
26g | Fiber: 6g | Vitamin A: 3% | Vitamin C:
4% | Calcium: 5% | Iron: 5%

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اگر شوگر کا مرض ڈاکٹر آپ کو تجویز کر دے تو اس کے بعد میٹھا کھانے کی تمنا مزید بڑھ جاتی ہے اور ڈاکٹر کے علاوہ آپ کے اہل خانہ اور محلے کے افراد بھی یہی مشورہ دیتے ہوئے نظر آتے ہیں کہ آپ میٹھا نہ کھائیں۔ بیکری کی بنی ہوئی چیزیں نہ کھائیں اور کاربوہائیڈریٹ سے بنے ہوئے کیک، بسکٹ کو کیز وغیرہ سے اجتناب کریں۔
لیکن دل ہے کہ انہی چیزوں کو کھانے کا کرتا ہے اب ایسے میں کیا کیا جائے ہماری یہ ریسپی اس کا ایک آسان حل ہے جس میں ہم آپ کو لو کارب کو کیز بنانا سکھائیں گے۔
یعنی کو کیز کھانے کا شوق بھی پورا ہو جائے اور آپ کی شوگر بھی کنٹرول میں رہے اسے آپ گھر میں ہی بنائیں گے لہذا اس میں استعمال ہونے والی ہر چیز کی غذائیت کا بھی آپ کو علم ہوگا
یہ ایک سنگل سروس کو کیز ہے آپ اس طرح بہت ساری کو کیز بنا سکتے ہیں اور انہیں محفوظ کر کے بعد میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

استعمال ہونے والے اجزاء

تین ٹیبل اسپون کو کوئٹ فلور
ایک ٹیبل اسپون آلمنڈ فلور
2 ٹی اسپون مصنوعی مٹھاس اسٹیو اہو تو بہتر ہے
ایک چوتھائی ٹی اسپون دار چینی یعنی سنیمون کا پاؤڈر
دو ٹیبل اسپون پی نٹ بٹر گھر کا بنا ہوا ہو تو اچھا ہے
ایک یا دو ٹیبل اسپون نٹس۔ آلمنڈ اپنی پسند کے لے لیں۔
ایک چوتھائی کپ دودھ

پی نٹ کو کیز

ایک لو کارب میٹھی سوغات
شوگر کے مریضوں کے لئے

Low
Carb



The
Diabetes
Centre®

A company set up under section 42 of the
Companies Act, 2017



ذیابیطس ٹائپ-1 میں غفلت نہ کریں

دی ڈائیبیٹیز سنٹر 1-24 سال کے بچوں کیلئے
مفت انسولین فراہم کر رہا ہے

اس سہولت سے فائدہ اٹھائیں



CALL US TO BOOK YOUR APPOINTMENT NOW

TDC Main Hospital
051-4481100

TDC G8 Clinic
051-2266130

TDC Lahore Clinic
042-35411133-34



کچھ نہیں چاہئے تجھ سے اے مری عمرواں
مرا بچپن مرے جگنو مری گڑیا لادے

نام نشاط گیلانی اور تخلص نوشی ہے۔
۱۳ مارچ ۱۹۶۳ء کو بہاول پور میں پیدا ہوئیں۔
سابقہ ریاست بہاول پور کی مخصوص علمی فضا میں پروان چڑھی
ہیں۔
بہاول پور میں تدریس سے وابستہ ہیں۔
ان کی تصانیف کے نام یہ ہیں:
”محبتیں جب شمار کرنا“،
”پہلا لفظ محبت لکھا“،
”اداس ہونے کے دن“

یہ آرزو تھی کہ ہم اس کے ساتھ ساتھ چلیں
مگر وہ شخص تو رستہ بدلتا جاتا ہے

دل کا کیا ہے دل نے کتنے منظر دیکھے لیکن
آنکھیں پاگل ہو جاتی ہیں ایک خیال سے پہلے

تنلیاں جگنو سبھی ہوں گے مگر دیکھے گا کون
ہم سجا بھی لیں اگر دیوار دوردیکھے گا کون

غزلیں

محبتیں جب شمار کرنا تو سازشیں بھی شمار کرنا
جو میرے حصے میں آئی ہیں وہ اذیتیں بھی شمار کرنا

جلائے رکھوں گی صبح تک میں تمہارے رستوں میں اپنی آنکھیں
مگر کہیں ضبط ٹوٹ جائے تو بارشیں بھی شمار کرنا

جو حرف لوح و فہم لکھے ہوئے ہیں ان کو بھی دیکھ لینا
جو رازِ گال ہو گئیں وہ ساری عبارتیں بھی شمار کرنا

یہ سردیوں کا اداس موسم کہ دھڑکنیں برف ہو گئی ہیں
جب ان کی بے بسی پر کھنا تمازتیں بھی شمار کرنا

تم اپنی مجبوریوں کے قصے ضرور لکھنا وضاحتوں سے
جو میری آنکھوں میں جل جلی ہیں وہ خواہشیں بھی شمار کرنا

نوشی گیلانی کے اشعار

دل تھا کہ خوش خیال تجھے دیکھ کر ہوا
یہ شہر بے مثال تجھے دیکھ کر ہوا

اپنے خلاف شہر کے اندھے ہجوم میں
دل کو بہت ملال تجھے دیکھ کر ہوا

طول شب فراق تری خیر ہو کہ دل
آمادہ وصال تجھے دیکھ کر ہوا

یہ ہم ہی جانتے ہیں جدائی کے موڑ پر
اس دل کا جو بھی حال تجھے دیکھ کر ہوا

آئی نہ تھی کبھی مرے لفظوں میں روشنی
اور مجھ سے یہ کمال تجھے دیکھ کر ہوا

پھڑے تو جیسے ذہن معطل سا ہو گیا
شہر سخن بحال تجھے دیکھ کر ہوا

پھر لوگ آگے مرا ماضی کریدنے
پھر مجھ سے اک سوال تجھے دیکھ کر ہوا

ٹی ڈی سی کا 'حب اینڈ اسپوک ماڈل'

اس ماڈل کے تحت پاکستان کے 13 بڑے شہروں میں مرکزی زیابطیس کے مراکز قائم کیے جائیں گے یہ مرکزی ہسپتال یعنی حب کہلائے گا جبکہ اس کے گرد و نواح میں گاؤں دیہاتوں میں 25 سے 30 چھوٹے کلینک قائم کیے جائیں گے جو کہ اسپوک کہلائیں گے

اس طرح ایک کمپلیٹ نیٹ ورک پورے پاکستان میں قائم ہو جائے گا اور پاکستان کے تمام شہریوں کے لیے زیابطیس کے علاج کی سہولیات میسر آجائے گی ٹی ڈی سی نے اپنے قیام کے ابتداء سے ایک مرکزی ہسپتال اسلام آباد میں قائم کیا ہے جبکہ اس کے دو چھوٹے کلینک لاہور اور اسلام آباد میں کام کر رہے ہیں اس طرح عملی طور پر حب اور اسپوک کا ماڈل قائم ہو چکا ہے اب دو نئے ہسپتال لاہور اور ساہیوال میں بھی تعمیر کیے جا رہے ہیں

ساہیوال پروجیکٹ کے لیے ٹی ڈی سی کے آسٹریلیا چیمبر نے معاونت فراہم کی ہے۔ ساہیوال میں قائم کیے جانے والا یہ ہسپتال اسلام آباد کی طرز پر ایک ون ونڈو آپریشن ہو گا جس میں اسلام آباد ہسپتال کی طرز پر زیابطیس اور اس سے متعلق تمام پیچیدگیوں کے علاج کی سہولت ایک ہی چھت کے نیچے مہیا کی جائیں گی۔

چونکہ ٹی ڈی سی ایک رفاہی ادارہ ہے لہذا ہمارے تمام مراکز میں ساٹھ فیصد مریض مفت علاج کی سہولت پائیں گے ساہیوال کے

اس ہسپتال کے لئے زمین معروف مخیر خاندان کے فرد جناب مصطفیٰ چوہدری صاحب نے عطیہ کی ہے۔

مصطفیٰ چوہدری صاحب آسٹریلیا میں مقیم ہیں اور ٹی ڈی سی آسٹریلیا ٹیم کے صدر ڈاکٹر اسرار احمد اور دوسرے ساتھیوں کے ساتھ مل کر آپ نے اس بات کا بیڑا اٹھایا ہے کہ اس ہسپتال کو جلد مکمل کیا جائے گا اس مقصد کے لیے ٹی ڈی سی کا آسٹریلیا چیمبر مصروف ہے اور بڑے پیمانے پر ڈونیشن کی کالیکشن کا سلسلہ شروع کر دیا گیا ہے اس سلسلے میں نومبر کے مہینے میں ایک عظیم الشان فنڈ ریزنگ منعقد کیا جا رہا ہے جس میں پاکستانی کمیونٹی کے مختلف شعبوں کے افراد شریک ہوں گے اور اس ہسپتال کی تعمیر کے لئے فنڈز جمع کریں گے آسٹریلیا کی ٹیم میں بڑھ چڑھ کے حصہ لینے والے افراد

کے نام یہ ہیں

جناب مصطفیٰ چوہدری صاحب

جناب ہارون اعظم صاحب

جناب محمد عدنان غنی صاحب

حافظ شاہد اقبال

علی چیمہ صاحب

جناب عادل بن طارق بھٹی صاحب

ساہیوال ہسپتال کی تعمیر کے لیے فنڈ ریزر آسٹریلیا میں گراؤنڈ رائل ہوٹل ساؤتھ سٹریٹ گرل نیو ساؤتھ ویلز میں کیم نومبر کو منعقد ہو رہا ہے

ٹی ڈی سی
ساہیوال
پروجیکٹ



SAHIWAL HOSPITAL FUNDRAISER

We're accepting donations!

1 November, 2022, 6:30 pm
Royale Grand Hall
51-61 South Street
Granville, NSW 2142
Sydney

Contact Us

Dr. Asrar Khan +61 478 744 954

Mr. Hafiz Shahid Iqbal +61 412 392 573

Mr. Mustafa Chaudhry +61 411 275 554

 info@tdcaustralia.com.au

 www.tdcaustralia.com.au

 [@TDCAustraliaInc](https://www.facebook.com/TDCAustraliaInc)

Sahiwal project



آج کی پاکستان ڈائری میں ہم بات کریں گے شوگر
ذیابیطس کے حوالے سے یہ موذی مرض پاکستان
میں تیزی سے پھیل رہا ہے۔ اس ہی حوالے سے
ہم نے ڈی ڈی سی کے ڈاکٹر اسجد حمید کے ساتھ
خصوصی نشست کا اہتمام کیا

ڈاکٹر اسجد حمید کے ساتھ خصوصی نشست



ڈاکٹر اسجد حمید ماہر امراض شوگر اور
اینڈوکرائنولوجسٹ ہیں۔ وہ شوگر اور اس
متعلقہ بیماریوں کا علاج، موٹاپے کا علاج، تھائی
رائیڈ، ہارمونز کی خرابی اور وٹامن ڈی کی کمی کا
علاج کرتے ہیں۔ ڈاکٹر اسجد حمید کنسلٹنٹ
فزیشن اور اینڈوکرائنولوجسٹ ہیں۔ اس وقت
وہ ابو ظہبی میں بطور ڈاکٹر فرائض انجام دے
رہے ہیں۔ میڈیکل سکول آف سندھ یونیورسٹی
سے گریجویٹیشن کیا۔ پوسٹ گریجویٹ اور
سپیشلٹری ٹریننگ آئرلینڈ سے مکمل کی اور ممبر
رائل کالج آف فزیشن بن گئے۔ برطانیہ میں
اہم اداروں میں کام کیا۔ ڈاکٹر اسجد نے 2011
میں پاکستان

the diabetes centre
کی بنیاد رکھی۔

دوسرا شعبہ ہارمونز کو ڈیل کرتا ہے۔ اسکے
ساتھ ہم وٹامن ڈی کی کمی کو بھی ڈیل
کرتے ہیں۔

وہ کہتے ہیں ذیابیطس کو ہم خاموش قاتل کہتے
ہیں۔ ان لوگوں کو اپنا ٹیسٹ کرانا چاہیے وہ
موٹاپے کا شکار ہیں، جن کی فیملی ہسٹری ہے
۔ اگر آپ کو بار بار پیشاب آئے، پینڈلی ٹانگوں
میں درد ہو، نیند کا زیادہ ہونا، گردن کے پیچھے
سے کالی ہونا، کھانے کے بعد فوکس نہ کر پانا
جولوگ پیٹ کی وجہ سے پاؤں نہیں دیکھ
سکیں انہیں شوگر کا ٹیسٹ کروانا چاہیے
۔ ٹائپ ون ذیابیطس میں بلبلہ کام نہیں
کر پاتا انکو ہمیشہ کے لئے انسولین دینا پڑتی
ہے۔ دنیا میں نوے فیصد لوگوں کو ٹائپ ٹو
ذیابیطس ہوتی ہے جن میں انکا بلبلہ کام تو کر
رہا ہوتا لیکن اتنا نہیں جتنی ضرورت ہے۔ اس
کے پیچھے فیملی ہسٹری، موٹاپا اور غیر متوازن
خوراک کار فرما ہے۔ سب سے پہلے تو اپنا خیال
رکھیں اور لائف اسٹائل چنیں کریں۔ ہفتے میں
چار گھنٹے ایکسائز کریں۔ روٹی میدہ چاول میٹھا
کم کر دیں۔ ہمیں متوازن غذا گرل فوڈ، سلاڈ،
سبزیاں کھانے چاہیں۔

ذیابیطس وباء کے طور پر اسلام آباد میں پھیل
رہی ہے وہ کہتے ہیں اس کے پیچھے وجہ تعلیم
کی کمی اور ورزش نہ کرنا ہے۔ لوگ تینوں ٹائم
بھر پور نشاستے والی خوراک کھاتے ہیں
۔ بیکری آئٹم جلیبی سمو سے تلی ہوئی اشیاء
کھانا عام ہے۔ یہ بیماری پھیلتی جا رہی ہے اور
پاکستان میں ٹریڈ ڈاکٹر کم ہیں۔ شاید 220
ہیس ملین آبادی کے لئے 8 سے 9 ماہر
ڈاکٹر موجود ہیں۔

شوگر کی بروقت تشخیص نہ ہونے سے ایک
لاکھ افراد موت کے منہ میں جا رہے ہیں
۔ ذیابیطس سینئر پھلگراں ایکسپریس وے ایک
ہی چھت تلے مستحق اور صاحب ثروت مریضوں
کو علاج کی سہولیات دے رہا ہے۔ غریب
مریضوں کو یہاں مفت علاج کی سہولت حاصل
ہے۔ ڈاکٹر اسجد کہتے ہیں شوگر دو طرح کی ہوتی
ہے۔ ٹائپ ون اور ٹائپ ٹو اس کے ساتھ حاملہ
خواتین کو بھی شوگر ہو جاتی ہے۔ تاہم بچے کی
ولادت کے ساتھ زیادہ تر خواتین یہ ختم ہو جاتی
ہے۔ یہ عورتیں اگر وزن بڑھالیں تو ذیابیطس
واپس آنے کا پچاس فیصد امکان ہے۔ دوران
حمل بھی خود کو متحرک رکھیں اور نشاستے والی
چیزیں کم کھائیں۔ وزن کو کچھ عرصے بعد واپس
اصل پر لے کر جائیں۔ ڈاکٹر اسجد حمید کہتے ہیں
واپس اصل وزن پر جانا بہت ضروری ہے اس سے
خواتین شوگر سے بچ سکتے ہیں۔ بچوں کو ٹائپ
ون شوگر ہوتی ہے ان کو انسولین لینی پڑتی
ہے۔ وہ کہتے ہیں میرے دو شعبے ہیں ایک
ذیابیطس اور دوسرا اینڈوکرائنولوجی۔ ذیابیطس
دوسری بیماریوں کا بھی باعث ہے۔ میل ہارمونز
عورتوں میں متحرک ہو جاتے ہیں، ازدواجی
تعلقات متاثر ہوتے ہیں، بے اولادی، بانجھ پن،
موٹاپا، گردے متاثر ہونا، ناپائین، ہارٹ اٹیک
اور فائل ہونے کا امکان اس سے بڑھ جاتا ہے۔

ذیابیطس کو ہم خاموش قاتل کہتے ہیں



یہ ایک صحت کی ایمر جنسی ہے جس سے حکومت کو ڈیل کرنا ہو گا۔ گینگرین سے ایک لاکھ لوگوں کی ٹانگیں ضائع ہو جاتی ہیں، ان مریضوں میں ہارٹ ایک اور اسٹروک ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

آنکھوں کی بینائی متاثر ہوتی ہے نایبنا پن کی بڑی وجہ شوگر ہے۔ چالیس سے پچاس ہزار لوگوں کے گردے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ آنکھیں، گردے، پاؤں، شادی شدہ افراد کے ازدواجی تعلقات شوگر کی وجہ سے متاثر ہو جاتے ہیں۔

اینڈوکرائنولوجی کے حوالے سے بات کرتے ہوئے انہوں نے کہا یہ فیئلڈ باڈی کے اندر ہارمونز کو ڈیل کرنی ہے۔ ہمارے جسم کے اندر گلیکوز ہوتے ہیں جو ہارمونز ریلیز کرتے ہیں جو کہ باڈی میں مختلف فنکشنز، ہمارے جذبات اور سیکس لائف کو ڈیل کرتا ہے۔ اگر انکا توازن بگڑ جائے تو مختلف بیماریوں کی صورت میں سامنے آتا ہے۔

تھائیراڈ کا پر اہلم ہوتا ہے تو وزن زیادہ ہوتا ہے نیند زیادہ آنا یاداشت پر اثر ہونا یہ ہائپو تھائیراڈ ہوتا ہے۔ وزن کم ہونا، ذہنی توازن بگڑ جانا، دل کی دھڑکن تیز ہونا یہ ہائپر تھائیراڈ ہے۔ کچھ برین سے متعلق ہوتے ہیں کچھ میں پی سی او ہوتا ہے ان کا وزن بڑھ جائے ان سب کا تعلق ہارمونز سے ہے۔

ڈاکٹر اسجد کہتے ہیں بے اولادی یا دیگر مردانہ زنانہ امراض کے لئے بھی حکیم کے پاس نہ جائیں۔ ڈاکٹر کے پاس جائیں وہاں پر ٹیسٹ کرائیں ادویات لیں، وزن کم کریں، ورزش کریں اس سے افاقہ ہوتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ہم ادویات دیتے ہیں، ڈانٹ پلان ہوتا ہے کچھ کیسز میں سرجری بھی ہوتی ہے۔ مرد عورتوں میں یہ بیماریاں زیادہ ہو گی ہیں۔

ذیابیطس سینٹر میں ہم غریب افراد کا مفت علاج کرتے ہیں، سفید پوش افراد کو پچاس فیصد رعایت حاصل ہے

لوگ اب باشعور ہیں حساس ہیں۔ عورتیں زیادہ توجہ دیتی ہیں لیکن مرد علاج سے کتراتے ہیں۔ جب بھی کوئی جوڑا بے اولادی کا سامنا کرے تو ٹیسٹ مرد اور عورت دونوں کے ہوتے ہیں۔ ذیابیطس اسپرم کا ڈی این اے خراب کر دیتا ہے۔ بہت کیسز میں علاج ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر اسجد کہتے ہیں کہ ہائپو گلیسیمیا میں مریض کی شوگر ہو رہی ہے۔ 60 ملی گرام سے نیچے شوگر آجانا میڈیکل ایمر جنسی ہے کوشش کرنی چاہئے یہ نہ ہو اس سے مریض کے اعتماد میں کمی آتی ہے اسکا علاج متاثر ہوتا ہے۔ کھجور کیلا دودھ مریض کو دیا جائے۔ شوگر کو سو سے اوپر آنے تک مریض کو کھلاتے رہیں اگر حالت ٹھیک نہ ہو تو اس کو ہسپتال منتقل کریں۔ وہ کہتے ہیں مریض کو ہر تین ماہ میں ایک بار ڈاکٹر کو دیکھنا چاہیے۔

ٹی ڈی سی کے حوالے سے بات کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ مجھے یہاں پر مریضوں کی تکلیف دیکھ کر دکھ ہوتا تھا اس لئے میں نے فیصلہ کیا کہ میں باہر کے ساتھ ساتھ یہاں بھی کام کرو گا۔ ستر کروڑ کا یہ پروجیکٹ ہے اللہ کی مدد ساتھ تھی دوستوں نے بہت ساتھ دیا۔ سب کو گزارش کی اس پروجیکٹ میں مدد کی جانی۔ یہ چار سال میں مکمل ہو گیا۔ ذیابیطس سینٹر میں ہم غریب افراد کا مفت علاج کرتے ہیں، سفید پوش افراد کو پچاس فیصد رعایت حاصل ہے۔ یہ پاکستان چائنہ یو کے یو ایس اے میں رجسٹرڈ ہے۔ یہ ایس ای سی پی کے ساتھ رجسٹرڈ ہے اور آڈٹ بھی ہوتا ہے۔

یہاں پر سولہ سے سترہ شعبے ہیں ذیابیطس کا علاج، گردوں کا ڈائلیسز، پاؤں کا مکمل علاج، آنکھوں کا مکمل علاج مریض کے ٹیسٹ ہوتے ہیں اور جب آپ ڈاکٹر کے پاس جاتا ہے رپورٹ انکے سامنے موجود ہوتی ہے۔ ہمارے پاس ایکسپریس لیب کی سہولت بھی موجود ہے۔ آہستہ آہستہ ہم مزید شعبے لے آئیں گے۔

ڈاکٹر اسجد نے ٹی آر ٹی کے قارئین کے لئے خصوصی پیغام دیتے ہوئے کہا کہ سنت نبوی کو فالو کریں، کھانا اعتدال سے کھائیں، روٹی چاول میٹھا کم کریں، ہفتے میں تین بار ورزش کریں۔ ذیابیطس کے مریض باقاعدگی سے ڈاکٹر کو چیک کروائیں

* کیا یہ فائیو اسٹار ہوٹل ہے؟؟ *

تین مریض، تین کہانیاں

یہ تھے میرے منہ سے نکلنے والے پہلے الفاظ جب میں نے دی ڈائیا بیٹس سنٹر پاکستان کے اسلام آباد میں بارہ کھوپڑیوں پہلے ہسپتال کو دیکھا۔

میرا نام عبداللہ ہے اور میں ایک ملٹی نیشنل کمپنی میں سیلز ڈائریکٹر ہوں۔ اپنے آرام کی عادت۔ فاسٹ فوڈ کھانے اور فیملی ہسٹری کے سبب گزشتہ سال مجھے ذیابیطس کی ٹائپ ٹو ہو گئی۔

ابتدا میں تو ذہن قبول نہیں کر رہا تھا لیکن پھر مجھے اندازہ ہوا کہ کچھ گڑبڑ ہے اور مجھے احتیاط کرنی ہوگی۔

ایک اور بات جس نے مجھ اس ادارے میں آنے کی ترغیب دی وہ یہ کہ یہ ادارہ نان پرائفٹ ہے گویا میں اپنے علاج پر جو بھی خرچ کروں گا اس کا منافع کسی سیٹھ کی جیب میں جانے بجائے مستحقین کے علاج پر صرف ہوگا گویا اس طرح میں بھی اس صدقہ جاریہ کا حصہ بن جاؤں گا۔

فیس بک پر دی ڈائیا بیٹس سنٹر کے پیج سے ان کی سرگرمیوں اور ہسپتال کا علم ہوا۔ پہلے تو خیال آیا کہ یہ تو غریب مریضوں کا ہسپتال ہے میں تو اپنے علاج کے پیسے دیتا ہوں دراصل مجھے اپنی کمپنی سے یہ سہولت میسر ہے۔ تو میں کیوں کسی فلاحی ہسپتال میں جاؤں میں تو کسی بھی بڑے ڈاکٹر اور بڑے ہسپتال کا خرچ برداشت کر سکتا ہوں۔

ان تمام باتوں نے مجھے ٹی ڈی سی کی ویب سائٹ سے ان لائن اپائنٹمنٹ لینے پر مجبور کیا۔ فوراً ہی مجھے ایک میل پر اپنی اپائنٹمنٹ کنفرم ہو گئی اور میں اپنے ٹائم پر ہسپتال پہنچ گیا۔

لیکن تصاویر میں ٹی ڈی سی کی خوبصورت عمارت اس کے بین الاقوامی معیار کو دیکھ کر سوچا کیوں نہ اس ادارے کو دیکھا جائے۔ پھر مجھے یہ بھی ان کی ایک خوبی محسوس ہوئی کہ ذیابیطس کی تمام تریبیاریوں کا علاج ایک ہی چھت ہے لہذا کسی بھی صورت میں ٹیسٹ اور ڈاکٹر کو دکھانے کیلئے ادھر ادھر بھاگنا نہیں ہوگا۔ چونکہ میں ایک مصروف ایگزیکٹو ہوں لہذا وقت میرے لئے بہت اہم ہے۔

میری درخواست پر آپریشن نیچر نے مجھے عمارت کو دورہ کروایا تو بے ساختہ میرے منہ سے وہ الفاظ نکلے جو میری کہانی کو عنوان بنے۔ یعنی "کیا یہ کوئی فائیو اسٹار ہوٹل ہے؟؟"

پہلے مریض کی کہانی

تین مریض، تین کہانیاں

الحمد للہ مجھے خوشی ہے کہ میں نے اس ادارے کو منتخب کیا۔

میری ساری ذیابیطس کی مینجمنٹ اب ان کے ذمے ہے میرے کہے بنا خود بخود ان کے نظام کے تحت

ہر تین ماہ بعد میرا ایچ بی اے ون سی ٹیسٹ۔

سال میں ایک مرتبہ دل اور گردوں کا ٹیسٹ

میرے پیروں کی وقفاؤ قنادیکھ بھال اور

میری آنکھوں کی نگہداشت کا ٹیسٹ سب اپنے وقت پر ایک ہی جگہ

ہو جاتا ہے اور تمام ڈاکٹر بہترین مہارت کے حامل ہیں۔

قابل تحسین بات یہ ہے کہ تمام مستحق مریض بھی یکساں معیار کے علاج

سے مستفید ہو رہے ہیں اور ادارہ علاج اور سہولیات کی فراہمی میں

اپنے کسی مریض میں کوئی تفریق نہیں کرتا۔ مجھے خوشی ہے کہ اب

میں اس ادارے کی کاوشوں کا حصہ ہوں۔ اللہ اس کے منتظمین کو اجر

عظیم عطا فرمائے آمین

پہلے مریض کی کہانی

چار منزلہ عمارت بلاشبہ پورے جنوبی ایشیاء کا سب سے بڑا سیٹ اپ ہے جہاں ذیابیطس اور اس سے جڑی ہر بیماری جیسے پیروں کے امراض۔ آنکھ۔ دل۔ گردوں کے علاج اور ذیابیطس کی ٹائپ ون اور ٹو کے علاوہ خواتین کی دوران حمل ذیابیطس کے علاج کی سہولیات موجود ہوں گی۔

سب سے اچھی بات کے یہاں مریضوں کی تعلیم اور آگاہی کا بھی انتظام ہے اور ذیابیطس کے علاج میں یہ سب سے ضروری ہے۔ کہ مریض کو علم ہو اس کو کیا کھانا ہے کب کھانا ہے اور کیسے زندگی گزارنی ہے۔



تین مریض، تین کہانیاں

ٹائپ ون کی مریضہ نے شادی کے بعد اپنے
صحت مند بچے کو جنم دیا

www.diabetesclub.in bangspot.com

دوسرے مریض کی کہانی

کہانی ایک ایسی مریضہ کی ہے جو ٹائپ ون میں مبتلا ہے اور اس نے
شادی کے بعد اپنے ایک صحت مند بچے کو جنم دیا

دن جس دن سے میری شادی ہوئی ہے اس کے بعد میں جب بھی
اپنے ڈاکٹر سے ملنے کے لیے جاؤ تو وہ مذاق میں مجھ سے یہی کہتی
تھی کہ تمہارا کب بچہ پیدا کرنے کا ارادہ ہے؟
میں تیس سال کی عمر میں ڈائیابٹیس کی ٹائپ ون کا شکار ہو گئی تھی

عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ وہ لوگ جو ذیابیطیس کا شکار ہوں
انہیں نہ تو شادی کرنی چاہیے اور نہ ہی وہ اچھی صحت مند بچے پیدا
کر سکتے ہیں

تاہم میں نے ہمیشہ اپنے مرض کے خلاف جنگ کی ہے
میں ہمیشہ ان 3 طریقوں سے اپنی بلڈ شوگر کو کنٹرول میں رکھتی
ہو

چونکہ میں ٹائپ ون کی مریضہ ہوں لہذا مجھے انسولین لازمی لینی
ہوتی ہے جبکہ دیگر دوائی بھی ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال
کرتی ہوں تاکہ میری شوگر کنٹرول میں رہے۔

اس کے علاوہ میں ہمیشہ صحت مند خوراک استعمال کرتی ہوں جس کی
ہدایت میرے ڈاکٹر اور ڈائیٹیشن مجھے دیتے ہیں

اس خوراک میں، میں ہمیشہ سبزیوں کا اور پھلوں کا استعمال کرتی
ہوں جبکہ زیادہ کرب والی غذائیں جیسے گندم کی روٹی اور چاول کا
استعمال میں ہمیشہ بہت کم مقدار میں کرتی ہوں۔

اس کے علاوہ کم سے کم روزانہ 30 منٹ کی واک میری زندگی کا
معمول ہے

لہذا جب میں نے اور میرے شوہر نے یہ فیصلہ کیا کہ اب ہمیں
اپنی اولاد پیدا کرنی چاہئے تو اس سے پہلے میں اپنے ڈاکٹر سے ملنے
گئی

میرا ارادہ جان کر اسے بہت خوشی ہوئی اور اس نے مجھے صحت مند
حمل کیلئے اپنی ہدایات جاری کیں۔

شوگر سے متاثرہ خواتین کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ حمل ہونے
سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں
کچھ ہی دنوں میں جب میں حاملہ ہو گئی تو میں نے اپنے ڈاکٹر کے
ساتھ رابطہ برقرار رکھا میں دن میں کئی بار اپنی بلڈ گلوکوز چیک کرتی
اس کا باقاعدہ حساب رکھتی اور ہر ہفتے اس اس معلومات کو اپنے ڈاکٹر کے
ساتھ شیئر کرتی تاکہ وہ مجھے مناسب ہدایات دے سکے
الحمد للہ میری سخت کوشش اور ڈاکٹر کے مشوروں کی وجہ سے یہ سارا
وقت بہت اچھے سے گزرا اور بالآخر میں 6 پاؤنڈ وزنی صحت مند بچی کی
ماں بن گئی
میری زچگی بھی نارمل طریقے سے ہوئی اور اس میں کسی قسم کی کوئی
پچھیدگی نہیں پیدا ہوئی۔

الحمد للہ میں آج بہت خوش ہوں تاہم یہ سب کچھ اتنا آسان نہیں تھا
اس کے لیے مجھے سخت محنت کرنا پڑی اور اپنی آپ پر بہت توجہ دینے
کی ضرورت محسوس ہوئی

جب آپ حمل سے ہوتے ہیں تو عام طور پر لوگ کہتے ہیں کہ آپ کو
دو لوگوں کی مقدار کا کھانا کھانا چاہیے ایک اپنے لئے اور ایک اس بچے
کی پرورش کے لئے جو آپ کے جسم میں پل رہا ہے

یہ بات کسی حد تک درست ہے لیکن اس کا مطلب یہ قطعاً نہیں کہ آپ
الٹی سیدھی بہت ساری چیزیں اس طرح کھائیں کہ آپ کے وزن اور
شوگر میں اضافہ ہو جائے ڈاکٹر کی ہدایات پہ اگر توجہ دیں تو آپ
صحت مند خوراک کھا کر بھی اپنی اس ضرورت کو پورا کر سکتے ہیں اور

ایک نارمل اور صحت مند خوراک کھا کر ایک صحت مند بچے کی
پیدائش ہو سکتی ہے

جس کی جیتی جاگتی مثال میں خود ہوں
مجھے اپنی اس اسٹوری کو آپ کے ساتھ شیئر کرنے کا خیال اس لیے
آیا

کہ بہت سارے لوگ غلط فہمی میں مبتلا رہتے ہیں کہ شوگر کی
مریضہ خاتون نہ تو شادی کر سکتی ہے اور نہ ہی بچہ پیدا کر سکتی ہے جبکہ
حقیقت یہ ہے کہ یہ سارا عمل ایک صحت مند طریقے سے انجام دیا
جاسکتا ہے۔

میں شکر یہ ادا کرتی ہوں ڈی ڈائیابٹیس سینٹر کے ڈاکٹروں کا جنہوں
نے ہر لمحے پر میری معاونت کی اور ان کی رہنمائی سے یہ خوشی
صحت کے ساتھ مجھے اللہ نے نصیب فرمائی

تین مریض، تین کہانیاں

تیسرے مریض کی کہانی

نام: اظہر محمود

عمر: 40

میں پچھلے آٹھ سالوں سے ذیابیطس کا شکار ہوں۔ میں سیالہ سائیڈ کے قریب کھوٹ سے ہوں۔ میرے کام کے ساتھی نے مجھے یہاں کہا کہ اس کے والدین بھی ذیابیطس کے مریض ہیں اور اس نے مجھ سے کہا کہ اب تک میرے والدین ذیابیطس سنٹر سے جو علاج کروا رہے ہیں اس سے خوش ہیں۔

میں ذیابیطس کے علاج کے لیے پچھلے 2 سال سے یہاں آرہا ہوں، یہاں پر میرا تجربہ واقعی اچھا ہے۔ جب میں پہلی بار یہاں آیا تھا تو واقعی میں شوگر کی سطح تقریباً 500 کے قریب تھی، ڈاکٹر عادل کے ساتھ ساتھ مشاورت بھی کر رہے ہیں، مجھے شوگر کے علاج میں اب تک کبھی کوئی پریشانی نہیں ہوئی بلکہ میں دن بدن بہتر ہوتا جا رہا ہوں۔

میرا یہاں چیک اپ ہر مہینے میں ایک بار ہوتا ہے۔ عام طور پر جب میری شوگر روزے میں رہتی ہے تو یہ 120 یا اس کے لگ بھگ رہتی ہے جب کھانے کے بعد یہ 200-250 کے قریب چلی جاتی ہے، شوگر لیول زیادہ ہونے کی وجہ سے مجھے تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے جیسے میرے جسم میں توانائی نہیں ہے۔

ڈاکٹر عادل نے مجھے بتایا کہ مجھے شوگر زیادہ ہونے کی وجہ سے تھکاوٹ ہو رہی ہے، جیسے ہی میری شوگر کنٹرول ہوئی میں نے فوراً بہتر محسوس کیا۔ اب تک مجھے پہلے کی طرح تھکاوٹ محسوس نہیں ہوتی۔ صرف یہ کہنا چاہتا ہوں کہ میں ذیابیطس سنٹر سے مکمل طور پر مطمئن ہوں خاص طور پر ڈاکٹر سے موثر علاج فراہم کرنے پر۔ میں نے بہت سے ہسپتالوں کا دورہ کیا لیکن کوئی بھی شوگر کے علاج کے حوالے سے بہترین نہیں پایا، یہ پہلا ہسپتال ہے جو ذیابیطس کا بہترین علاج فراہم کر رہا ہے۔ صرف یہ کہنا چاہتا ہوں کہ شائد ار مشاورت اور علاج کی خدمات فراہم کرنے کا شکریہ۔

ٹویٹر سروے

ایک سروے اپنے ٹویٹر صارفین کیلئے کیا گیا تاکہ ذیابیطس کے مرض سے آگاہی، علاج کی سہولیات اور احراجات کے بارے میں معلومات آپ کے ساتھ شیئر کیجائے۔

سوال نمبر 5 کیا آپ ذیابیطس کے اثرات سے آگاہی رکھتے ہیں جو یہ مرض لمبی مدت میں آپ کے دل، گردوں، پیروں اور آنکھوں پر ڈال سکتے ہیں؟

جی ہاں مکمل علم ہے

• 42.6%

• کچھ علم ہے

• 50.4%

• بالکل علم نہیں

• 7%

سوال نمبر 6 کیا آپ کیلئے ہسپتال یا کلینک تک جا کر ڈاکٹر سے ملنا اور فارمیسی سے ادویات کا حصول مشقت طلب اور مشکل ہے؟

جی ہاں 60.9%

جی نہیں 37.3%

معلوم نہیں 1.8%

سوال نمبر 7 اگر آپ کو گھر بیٹھے موبائل فون پر ویڈیو کال کے ذریعے دنیا کے بہترین ذیابیطس اسپیشلسٹس کی کونسلیشن (ٹیلی کونسلیشن) اور عالمی معیار کی ادویات گھر پر فراہم کی جائے (ٹیلی میڈیسن) تو آپ اس سہولت کو حاصل کرنا چاہیں گے؟

جی ہاں ضرور 95.7%

جی نہیں 1.7%

معلوم نہیں 2.6%

سوال نمبر 1 کیا آپ ذیابیطس کی اقسام سے واقف ہیں؟

• 60.5% ہاں

• 39.5% نہیں

سوال نمبر 2 آپ خود یا آپ کے فیملی میں کوئی فرد ذیابیطس میں مبتلا ہے؟

• 83.6% جی ہاں

• 16.4% جی نہیں

سوال نمبر 3 اگر آپ خود یا فیملی ممبر ذیابیطس کے مریض ہیں تو ذیابیطس کی کون سی قسم ہے؟

• 12.4% ذیابیطس ٹائپ ون

• 53.1% ذیابیطس ٹائپ ٹو

• 0% حمل کی ذیابیطس

• 34.5% معلوم نہیں

سوال نمبر 4 کیا آپ کیلئے ذیابیطس کے علاج ادویات اور ٹیسٹس کے اخراجات بہت مہنگے ہیں؟

• 59.8% جی ہاں بہت زیادہ ہیں

• مناسب اور قابل برداشت ہیں

• 31.6%

• معلوم نہیں

• 8.5%

پول کے نتائج اور ٹی ڈی سی کی خدمات

1- 60% شوگر کے مریضوں نے کہا کہ ان کے لیے خوراک اور بیماری کا انتظام کرنا مہنگا ہے، ٹی ڈی سی اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے ضرورت مندوں کے لیے مفت خدمات فراہم کر رہا ہے۔ 70% مریضوں کا ہمارے زکوٰۃ فنڈ سے مفت علاج کیا جاتا ہے اگر وہ اس کے اہل ہیں

2- 50% ذیابیطس کی ناقص دیکھ بھال سے جڑی پھوسٹوں کی مکمل شناخت کرنے سے قاصر تھے۔ ٹی ڈی سی سوشل میڈیا پلیٹ فارم اور مفت میڈیکل کیمپ اس خلا کو پر کرنے کے لیے آگاہی پیدا کر رہے ہیں۔

3- 96% نے کہا کہ وہ ڈاکٹر کے ساتھ ٹیلی کونسلیشن اختیار کرنے کے لیے تیار ہیں کیونکہ یہ ذیابیطس کی دیکھ بھال کے لیے آسان ہے۔ ٹی ڈی سی سٹیٹ آف دی آرٹ ٹیلی کونسلیشن سروسز پیش کر رہا ہے، پورے پاکستان میں کوئی بھی یہاں تک کہ بیرون ملک سے بھی اس سہولت سے فائدہ اٹھا سکتا ہے ہم سے رابطہ کریں

ذیابیطس سینٹر پاکستان ایک تعارف پوڈیٹری ڈیپارٹمنٹ



پیش کردہ خدمات

ہم آؤٹ پیٹنٹ مشاورت اور تشخیص کی خدمات پیش کرتے ہیں، بشمول:

پاؤں کی دیکھ بھال
ذیابیطس کے مریض (معمولی تشخیص، ذیابیطس کے زخم)۔

بڑھے ہوئے ناخن، کورن، اور کالس، مسے، فنگس میں۔
کاسمیٹک روٹین پیروں کی دیکھ بھال -

بائیو مکینیکل کلینیکل امتحان -

- ٹریڈل (جامد، متحرک) اور کیمرے کے ساتھ کمپیوٹرائزڈ چال کا تجزیہ، پوڈوسکوپ
- اپنی مرضی کے مطابق میڈیکل انسولز: تمام اقسام -
تھر مو فارمنگ، تھر مو ویلڈنگ (سلم انسولز)،
کلاسیکی
- کھیل پوڈیٹری
- پوڈیٹری پیڈیاٹرک

ذیابیطس سینٹر پاکستان صرف چند صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں میں سے ایک ہے جس کا پاکستان میں ایک وقف پوڈیٹری ڈیپارٹمنٹ ہے ہمارے ماہر پوڈیاٹریسٹ کو پیروں اور نچلے اعضاء کی غیر معمولی حالتوں کی روک تھام، تشخیص، علاج اور بحالی کے لیے تربیت دی گئی ہے۔ وہ بین الاقوامی معیارات اور تکنیکوں کا استعمال کرتے ہوئے مریضوں کی خرابیوں کو روکنے اور درست کرنے میں مدد کرتے ہیں، ہمارے مریضوں کو موبائل اور فعال رکھتے ہوئے درد سے نجات اور مناسب علاج کی فراہمی کو یقینی بناتے ہیں۔

اگر آپ کو ان میں سے کسی بھی خدمات کی ضرورت ہو تو برائے مہربانی 0514881100 پر کال کریں۔
ہم زکوٰۃ کے مستحق مریضوں کا مفت علاج کرتے ہیں اور دوسرے مریضوں کو رعایت دیتے ہیں





TDC

جدید ترین پیڈو اسکین سہولت فراہم کرتا ہے، جو پاکستان میں شاذ و نادر ہی دستیاب ہے۔ نی ڈی سی میں، پیڈو اسکین نے ہزاروں مریضوں کو پیروں میں پیچیدگی پیدا ہونے اور کٹوانے سے بچانے میں مدد کی۔ پیڈو اسکین کا نظام مستحکم اور متحرک عمل کے دوران پاؤں کی پوزیشننگ اور دباؤ کے آغاز کا اندازہ لگانے کے لیے انتہائی درست پیمائش کی تکنیک تیار کیا گیا ہے۔ اس طرح، یہ پاؤں میں ممکنہ مسائل کے علاقوں کی نشاندہی کرنے میں مدد کرتا ہے تاکہ پاؤں کے زخموں / پیچیدگیوں کو روکا جاسکے۔ پیڈو اسکینز کو مزید سمجھنے کے لیے یہ ویڈیو دیکھیں۔

<https://www.youtube.com/watch?v=qFWvBK3gUbM>



ذیابیطس جوڑوں اور پٹھوں کو متاثر کرتی ہے
جس سے نقل و حرکت میں کمی واقع ہوتی ہے



CALL US TO BOOK YOUR APPOINTMENT NOW

051-4481100



www.thediabetescentre.org

