

ذیابیطس (Diabetes) ایک تعارف



آپ اکیلے نہیں ہیں۔ اونٹاریو میں تیرہ لاکھ (1,300,000) سے زائد لوگ
ذیابیطس کے ساتھ رہ رہے ہیں

ذیابیطس کیا ہے؟

ذیابیطس تین قسم کی ہوتی ہے۔ ٹائپ 1 ذیابیطس کی تشخیص عام طور پر بچپن اور کم سنی کے دوران ہوتی ہے اور یہ اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب لبلبہ انسولین نہیں بنا پاتا ہے۔ انسولین ایک ہارمون ہوتا ہے جو خون میں گلوکوز (شکر) کی مقدار کو قابو میں رکھتا ہے۔ جو کھانا آپ کھاتے ہیں اس سے آپ کے جسم میں گلوکوز بنتی ہے جس سے آپ کے جسم کو توانائی ملتی ہے، لیکن اسے استعمال کرنے کے لیے انسولین درکار ہوتی ہے۔ جو لوگ ذیابیطس کے شکار ہیں ان میں سے تقریباً 10 فی صد لوگوں کو ٹائپ 1 ذیابیطس ہوتی ہے۔ ٹائپ 1 ذیابیطس کی وجہ ابھی تک معلوم نہیں ہو سکتی ہے؛ البتہ ہم یہ بات جانتے ہیں کہ یہ لا علاج ہے اور اس وجہ سے بہت زیادہ شکر کھانا نہیں ہے۔ جس کسی کو بھی ٹائپ 1 ہوتی ہے اسے انسولین ضرور لینی پڑتی ہے

باقی کے 90 فیصدی لوگوں کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے جو کہ اس وقت ہوتی ہے جبکہ لبلبے کافی مقدار میں انسولین نہیں پیدا کرتے یا جبکہ جسم موثر طور پر پیدا کردہ انسولین کو استعمال نہیں کر پاتا۔ ٹائپ 2 ذیابیطس عموماً بلوغت میں ہوتی ہے، اگرچہ خطرے سے اوپر رہنے والی آبادیوں کے بچوں میں بڑھتی ہوئی تعداد کی تشخیص ہوئی ہے۔ ایسے لوگ

جنہیں ٹائپ 2 ذیابیطس ہے اور اس کا علاج اپنا طرز زندگی بدلنے سے کر سکتے ہیں جیسے کہ صحتمنداد خوراک اور جسمانی لحاظ سے

چاک و چوبند ہونا۔ وہ ذیابیطس کی دوائیں یا انسولین بھی لے سکتے ہیں۔ ٹائپ 2 ذیابیطس کے بارے میں مزید معلومات کے لئے اس کٹ کے حقائق کی فہرست میں دی گئی "صحتمند" رہنا۔ ٹائپ 2 ذیابیطس - کابندوبست کرنا، ملاحظہ کریں

(Staying Healthy - Managing Type 2 Diabetes)

تیسری قسم کی ذیابیطس، زچگی سے متعلق ذیابیطس ہوتی ہے۔ یہ ایک عارضی کیفیت ہوتی ہے جو زچگی کے دوران ظاہر ہوتی ہے۔ اس سے تقریباً "دوسرے چار فی صد زچگیوں پر (غیر اصلی النسل آبادی) اثر پڑتا ہے اور یہ ماں اور بچہ دونوں میں ذیابیطس پیدا کرنے کے امکانات میں اضافہ کر دیتی ہے

ذیابیطس کی کیا نشانیوں اور علامات ہیں؟*

- غیر معمولی پیاس
- بار بار پیشاب کا آنا
- وزن میں تبدیلی ("بڑھنا یا کم ہونا")
- بہت زیادہ تھکاوٹ یا طاقت میں کمی
- نظر میں دھندلاہٹ
- بار بار یا دوبارہ ہونے والے انفیکشنز
- زخموں اور چوٹوں کا آہستہ بھرنا
- پاؤں یا ہاتھوں میں جھنجھاپٹ یا سن ہونا
- ہشکاری آنے یا اسے برقرار رکھنے میں مشکل
- * اس بات کا دھیان رکھیں کہ بہت سے لوگ جن کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہوتی ہے وہ ان میں سے کسی بھی علامات کا اظہار نہیں کرتے۔ اپنے خاندانی صحت کی نگہداشت مہیا کرنے والے اس بات کریں کہ کیا آپ کو کوئی خطرہ ہے

کیا ذیابیطس قابل مدافعت ہے؟

سائنسدانوں کا خیال ہے کہ آپ اپنی زندگی کا طرز عمل تبدیل کرنے سے ٹائپ 2 ذیابیطس کو مائع یا اسکے حملہ میں تاخیر ہونے میں مدد کر سکتے ہیں۔ صحتمندانہ خوراک

وزن کو کنٹرول کرنا اور جسمانی کارکردگی، اس کی مدافعت کے لئے اہم اقدام ہیں

ذیابیطس ایک تعارف



کیا خطرناک ہے؟

اگر اس کا صحیح طریق پر علاج یا بندوبست نہ کیا گیا تو ذیابیطس کئی قسم کئی پچیدگیوں کا باعث ہو سکتی ہے۔ جن میں یہ شامل ہیں:

- دل کی بیماریاں اور دورہ
- گردوں کا مرض
- آنکھوں کا مرض
- ہشیری نہ آنا (Erectile dysfunction) (نامردی)
- اعصاب کو نقصان

ذیابیطس کا اچھا علاج ان پچیدگیوں کی مدافعت یا موخر کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ اپنے صحت کی نگہداشت مہیا کرنے والے سے بات کریں۔



ذیابیطس کے خطرے کے لئے کون سے عوامل ہیں؟

اگر آپ 40 سال یا اس سے زائد ہیں تو آپ ٹائپ-2 ذیابیطس کے خطرے کے اندر ہیں اور آپ کو ہر تین سال آپ کو ہر سال جانچ کرانی چاہئے اگر آپ ان بیماریوں کے شکار ہیں:

- ذیل میں سے کسی ایک اونچے درجے کے خطرے والے گروہ سے تعلق رکھتے ہیں: قدیم باشندے، ہسپانوی، ایشیائی، جن وب ایشیائی یا افریقی نسب سے ہیں
- زائد الوزن ہیں۔ خصوصاً آپ اپنا زیادہ تر وزن انچے درمیانی حصے کے گرد اٹھاتے ہیں
- آپ کے والدین، بھائی یا بہن جسے ذیابیطس ہے
- ذیابیطس سے تعلق رکھنے والی کوئی بھی پچیدگی ہیں۔ جسے کے آنکھ، اعصاب یا گردوں کے مسائل
- ایسے بچے کو جنم دیا ہے جس کا وزن چار کلو گرام (9 پونڈ) ہے
- جب آپ حاملہ تھیں تو آپ کو دوران حمل والی ذیابیطس ہوئی
- آپ کو گلوکوز کے برداشت کرنے والی خرابی، کھانا نہ کھانے کے باعث گلوکوز میں خرابی یا قبل از ذیابیطس میں خرابی کی پرانی شکایت ہے
- اونچے درجے کا خون کا دباؤ ہے
- اونچے درجے کا کولسٹرول (Cholesterol) یا کوئی اور خون میں اونچے درجے کی چکنائی ہے
- ذیل میں سے کسی بھی حالت کی تشخیص ہوئی ہے
- پولی سٹک اووری سنڈروم (Polycystic ovary syndrome)
- ایکنتھوس نگریکنز (کھال پر گہرے سیاہ دھبے) (Acanthosis nigricans)
- نفسیاتی پریشانیوں: شجوفرینیا، افر دگی، دوئیرووی کی شکایت
- سانس رکنے کی وجہ سے نیند میں خلل
- گوکو کورٹیکوائڈ دواؤں کا استعمال

This document reflects our
CPG
Clinical Practice Guidelines

Content taken from the Canadian
Diabetes Association's consumer
fact sheet, Diabetes.