



ذیابیطس کیا ہے؟

ذیابیطس ایک صحت کی حالت ہے جہاں جسم کو انسولین نامی ہارمون استعمال کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔ انسولین خون سے شوگر کو ہمارے خلیوں میں منتقل کرنے میں مدد کرتی ہے، جہاں اسے توانائی کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اگر جسم کافی انسولین نہیں بناتا یا اسے اچھی طرح استعمال نہیں کر سکتا تو خون میں شوگر بن جاتی ہے جو مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔

ذیابیطس قسم اول

یہ مرض کن افراد کو لاحق ہوتا ہے؟

ذیابیطس کے تقریباً پانچ سے دس فیصد لوگ اس قسم کے ہوتے ہیں۔

اس مرض میں کیا تبدیلیاں آتی ہیں؟

لبہ کوئی انسولین نہیں بناتا۔ یہ عام طور پر بچوں یا نوجوان بالغوں میں شروع ہوتا ہے لیکن کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔

آپ اس بیماری کا انتظام کیسے کرتے ہیں؟
ٹائپ ون ذیابیطس والے افراد کو روزانہ انسولین لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

دو قسم کی ذیابیطس

یہ مرض کن افراد کو لاحق ہوتا ہے؟

ذیابیطس کے تقریباً نوے فیصد لوگ اس قسم کے ہوتے ہیں۔

اس مرض میں کیا تبدیلیاں آتی ہیں؟

جسم یا تو کافی انسولین نہیں بناتا یا اس کا صحیح استعمال نہیں کرتا۔

جنوبی ایشیائی باشندوں کو ذیابیطس کی جانچ کیوں کرائی جائے؟



1

خوراک

بہت سے روایتی جنوبی ایشیائی کھانوں میں چکنائی اور شکر زیادہ ہوتی ہے، جو ذیابیطس کا باعث بن سکتی ہے۔ کچھ مثالیں: پوری، سفید چاول، نان، گلاب جامن، اور بہت سے دوسرے

2

زیادہ خطرہ

جنوبی ایشیا کے لوگ چھوٹی عمر میں ٹائپ ٹو ذیابیطس پیدا کر سکتے ہیں۔

3

طرز زندگی میں تبدیلیاں

مغربی ممالک میں منتقل ہونے کا مطلب کم ورزش اور زیادہ شکر والی غذائیں کھا سکتے ہیں۔

4

جینیات

کچھ لوگوں کو ان کی خاندانی طبی تاریخ کی وجہ سے ذیابیطس ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

5

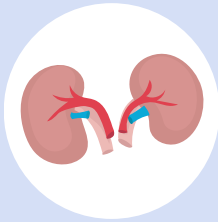
صحت کے خطرات

ذیابیطس کے شکار جنوبی ایشیائی افراد کو دل کی بیماری اور صحت کے دیگر سنگین مسائل کا زیادہ خطرہ ہے۔

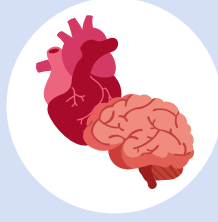
ذیابیطس سے عام پیچیدگیاں



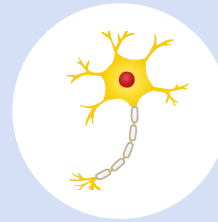
آنکھ کا نقصان



گردے کی بیماری



دل کی بیماری اور اسٹروک



اعصابی نقصان



پاؤں کے انفیکشن

ذیابیطس کے خطرے کو کم کرنے کے طریقے

صحت مند کھاؤ

سبزیاں زیادہ کھائیں، کم چکنائی پروٹین کا انتخاب کریں (مچھلی، چکن، کم چکنائی والا دبی اور پنیر، توفو، دال) پودوں کے تیل (زیتون اور کینولا) اور گری دار میوے استعمال کرنے کی کوشش کریں۔

اناج کے چھوٹے حصے کھائیں اور پورے اناج کی روٹی، چپاتی، بریڈ، اور باسمتی، بھورے یا ایلے ہوئے چاولوں کا انتخاب کریں۔

صحت مند انتخاب کریں

تباکو نوشی اور شراب نوشی کو کم کریں۔

دیگر صحت کی حالتوں کا انتظام کرنے کی کوشش کریں، جیسے ہائی بلڈ پریشر اور ہائی کولیسٹرول

تناؤ کی سطح کو منظم کرنے پر کام کریں۔

صحت مند رہنے کے بارے میں مزید خیالات کے لیے اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے بات کریں۔

ورزش

اگر آپ چلنے کے عادی نہیں ہیں، تو دن میں تقریباً 5-10 منٹ آہستہ آہستہ شروع کریں، اور ہفتے میں 5 بار 30 منٹ تک بڑھائیں۔

جب آپ تیار ہوں تو، ہفتے میں 2-3 بار ہلکے وزن کو اٹھانے کی کوشش کریں۔

ورزش کا پروگرام شروع کرنے سے پہلے اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے بات کریں۔

اپنے ڈاکٹر کو کب دیکھنا ہے۔

جنوبی ایشیائی باشندوں کو ذیابیطس ٹائپ 2 کا خطرہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کی عمر 35 سال اور اس سے زیادہ ہے تو اسکریننگ کرنا ضروری ہے اور

4 اگر آپ کا وزن زیادہ ہے۔
(خاص طور پر اگر وزن زیادہ تر پیٹ کے ارد گرد ہوتا ہے)

1 ذیابیطس کی خاندانی طبی تاریخ، اور ذیابیطس کے ساتھ فرسٹ ڈگری رشتہ دار (ماں، باپ، بہن بھائی)

ذیابیطس کی علامات دیکھیں، جیسے

5 معمول سے بہت زیادہ پیشاب کرنا
ہر وقت پیاس محسوس کرنا
دھندلی بصارت
معمول سے زیادہ تھکاوٹ محسوس کرنا
ہاتھوں یا پیروں میں بے حسی یا جھنجھلاہٹ

اگر آپ کی درج ذیل شرائط میں سے کوئی ہے:

2 ہائی بلڈ پریشر
کولیسٹرول کی اعلیٰ سطح
پری ذیابیطس
(PCOS) پولی سسٹک اوویری سنڈروم
ایستادنی فعلیت کی خرابی

3 حمل کے دوران ذیابیطس کی طبی تاریخ

ٹائپ 2 ذیابیطس والے کچھ لوگوں میں یہ علامات نہیں ہوسکتی ہیں، اس لیے یہ ضروری ہے کہ 40 سال سے زیادہ عمر کے تمام لوگوں کی اسکریننگ کروائی جائے اور اگر آپ کی ذیابیطس کی خاندانی تاریخ ہے۔ اگر آپ کو شک ہے کہ آپ یا آپ کے پیارے کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہو سکتی ہے تو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے بات کریں۔

نئی تشخیص؟



آپ کی ذیابیطس کو منظم کرنے کے لئے تجاویز

اپنی دوائیں باقاعدگی سے اور تجویز کردہ کے مطابق لیں۔

طرز زندگی میں تبدیلی

صحت مند کھانے کا منصوبہ تیار کرنے کے لیے اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والے سے بات کریں۔

دن میں 5-10 منٹ چلنے کی کوشش کریں، اور ہفتے میں 5 بار 30 منٹ تک بڑھائیں۔ جب آپ تیار ہوں تو، ہفتے میں 2-3 بار ہلکے وزن کو اٹھانے کی کوشش کریں۔

ورزش کا پروگرام شروع کرنے سے پہلے اپنے ہیلتھ کیئر پریکٹیشنر سے بات کریں۔

روزانہ اپنے پیروں کو چیک کریں اور اگر آپ کو کوئی غیر معمولی چیز نظر آتی ہے تو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ کے ساتھ فالو اپ کریں۔

ذیابیطس کی پیچیدگیوں کی باقاعدہ اسکریننگ کے لیے اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ کے ساتھ فالو اپ کریں (صفحہ 2 دیکھیں)

مزید معلومات کے لیے اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے بات کریں۔

کسی بھی قدرتی علاج یا سپلیمنٹس کو شروع کرنے سے پہلے، اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے بات کریں کہ آپ اپنی قسم 2 ذیابیطس کو سنبھالنے کے بہترین طریقہ پر تبادلہ خیال کریں اور ایک ساتھ ایک طریقہ کار کا پتہ لگائیں۔

کم بلڈ شوگر کی اقساط

ہائپوگلیسیمیا، خون کی شکر میں ایک خطرناک کمی، انسولین یا ذیابیطس کی دوائیں لینے والے لوگوں میں ہو سکتی ہے۔

اس کا نتیجہ بہت کم کھانے، دیر سے کھانے، زیادہ ادویات لینے، سرگرمی میں اضافہ، یا حالیہ الکحل کے استعمال سے ہو سکتا ہے۔ سنگین معاملات شعور کے نقصان کا باعث بن سکتے ہیں۔

علامات کیا ہیں

پسینہ آنا، کانپنا، دھڑکن، بے چینی محسوس کرنا

بھوک، متلی، سر درد، ٹنگلنگ

نیند میں خلل، عجیب خواب، کمزوری/چکر آنا، توجہ مرکوز کرنے میں دشواری

شدید: بینائی میں تبدیلی، غنودگی، بولنے میں دشواری، بے ہوشی اگر آپ کو ان علامات کا سامنا ہے، تو براہ کرم اپنے ڈاکٹر یا قریبی ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ سے رجوع کریں۔



ذیابیطس کی ادویات اور طبی آلات تک رسائی

کچھ افراد کی ذیابیطس کی دوائیوں یا آلات سے منسلک صحت کی دیکھ بھال کے زیادہ اخراجات ہوسکتے ہیں۔ مزید معلومات اور مالی مدد تک رسائی کے طریقوں کے لیے اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے بات کریں۔

وسائل

ذیابیطس کے وسائل، غذائیت سے متعلق معلومات، اور مزید کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ان ویب سائٹس تک رسائی حاصل کریں:

- **Diabetes Canada**

- <https://www.diabetes.ca/about-diabetes>

- **Government of Canada: Your Guide to Diabetes**

- <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/your-guide-diabetes.html>

Created by: Kanya Rajendra

Reviewed by: Dr. Nikita Patel, Dr. Noor Ramji, Dr. Subhani Ragunathan, Dr. Mithila Somasundaram

References:

Diabetes Canada

Shah, A., Kanaya, A.M. Diabetes and Associated Complications in the South Asian Population. Curr Cardiol Rep 16, 476 (2014). <https://doi.org/10.1007/s11886-014-0476-5>