

ذیابیطس کیا ہے؟

ذیابیطس ایک مرض ہے جو ایسی صورت میں ہوتا ہے جب آپ کا جسم خون کے گلوکوز کو مناسب طرح سے استعمال نہیں کر سکتا ہے۔ ہمارا جسم خون میں گلوکوز کو توانائی کے لیے استعمال کرتا ہے۔ جب ہم کوئی ایسی غذا کھاتے ہیں یا پیتے ہیں جس میں کاربوہائیڈریٹ ہو، جیسے کہ چپاتی، چاول، بریڈ، آلو، پاستا، بسکٹس، مٹھانیاں، بلبہ اور مشروبات اور پھلوں کا رس، تو خون میں گلوکوز کی سطحیں بڑھ جاتی ہیں۔

جب آپ کو ذیابیطس ہوتا ہے تو، آپ کے خون میں گلوکوز کی سطحیں بڑھی ہوئی ہوتی ہیں کیونکہ آپ کا جسم اس توانائی کے لیے اس گلوکوز کو مناسب طور پر استعمال نہیں کر پاتا جس کی اسے ضرورت ہے۔ اگر اسے درست نہ کیا جائے تو، یہ پیچیدگیاں پیدا کر سکتا ہے جس کے سبب آپ اندھے ہو سکتے ہیں، آپ کو دل کا دورہ یا فالج ہو سکتا ہے، یا یہاں تک کہ عضو کاٹنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

وہ چیزیں جن کے لیے آپ اپنے جی پی کے پاس جاسکتے ہیں

- آپ کے ڈاکٹر یا نرس آپ کو بتائیں گے کہ آپ کس طرح اپنے خون میں گلوکوز کی سطحوں کو کم کریں۔
- اگر آپ ذیابیطس پر قابو کی صورتحال سے خوش نہیں ہیں۔
- اگر آپ کو اپنے ذیابیطس سے نمٹنے کے انتظام میں دشواری ہو رہی ہے۔
- اگر آپ کو اپنی دواؤں سے کسی بھی ضمنی اثر کا سامنا ہوتا ہے۔
- کسی ماہر غذا سے ملاقات کے حوالے کے لیے جو آپ کو اپنے کھانے میں تبدیلی کرنے اور زیادہ ورزش کرنے میں مدد کرے۔
- آپ کے علاقے میں ذیابیطس کی اجتماعی تعلیم سے متعلق معلومات کے لیے۔
- پابندی سے خون کی جانچیں، بلڈ پریشر اور پیروں کی جانچیں۔
- سال میں کم از کم ایک بار آپ کی آنکھوں کی جانچ کے لیے کسی اسپیشلسٹ سے ملاقات کا حوالہ۔

میں خود اپنی مدد کس طرح کر سکتا ہوں؟

- اپنی سبھی مقررہ ملاقاتوں پر جائیں۔
- مجوزہ نسخے کے مطابق اپنی دوائیں لیں۔
- حسیت نہ ہونے اور رنگ یا شکل میں کسی تبدیلی کے لیے روزانہ اپنے پیروں کی جانچ کریں۔
- زیادہ ورزش کریں، جیسے کہ زیادہ ٹہلنا شروع کرنا، اور وقت کے ساتھ ساتھ اس میں اضافہ کریں۔ کم بیٹھنے کی کوشش کریں۔
- اپنے کھانے کی عادات میں تبدیلی کریں۔
- اپنا سردیوں کے موسم کے فلو کا ٹیکہ لیں۔
- کسی اضافی وزن کو کم کرنے میں مدد حاصل کریں۔
- اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہوں تو - اسے بند کریں۔

آگے کیا ہوتا ہے؟

ذیابیطس کا علاج ممکن نہیں ہے، لیکن آپ اسے قابو میں رکھ سکتے ہیں۔

آپ کو اپنے خون میں گلوکوز، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کم کر کے معمول پر لانے کے لیے اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کرنی چاہیے۔ اس میں دوائیں لینا شامل ہو سکتا ہے لیکن آپ کو اپنے کھانے میں بھی تبدیلیاں کرنی ہوں گی اور زیادہ ورزش کرنی ہوگی۔

میں کون سی غذائیں کھا سکتا ہوں؟

- آپ جو غذا کھاتے ہیں اس کی مقدار کم کریں، مثال کے طور پر چپاتی، نان (یا دیگر مسطح بریڈز) اور چاول ایک ساتھ نہ لیں، ان میں سے کوئی ایک لیں۔
- زیادہ سبزیاں کھائیں (جیسے بینگن، گاجر)، پھل، پھلیاں اور دال۔
- زیادہ مچھلی (بفتے میں کم سے کم دو بار) اور کم گوشت کھائیں۔
- کم چربی کھائیں۔ سور کی چربی اور گھی کے بجائے سبزیاں اور زیتون کا تیل استعمال کریں، لیکن اس کی مقدار کم رکھیں۔
- بسکٹوں، چاکلیٹ، خستہ چیزوں، بامبے مکس اور دیگر اسٹیکس کی مقدار کم کریں جن میں چکنائی اور شکر زیادہ ہو۔
- ذائقے کے لیے نمک کے بجائے سیاہ مرچ، جڑی بوٹیوں اور مصالحوں کا استعمال کریں۔
- پوری چکنائی والے دودھ کے بجائے بالائی اتری ہوئی یا نیم بالائی والے دودھ کا استعمال کریں۔
- شکر والی مشروبات جیسے کہ انرجی ڈرنکس، بلبہ اور مشروبات، ملک شیک اور پھلوں کے رس کے بجائے زیادہ پانی پیئیں۔

مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ میرے خون میں گلوکوز کی سطحیں زیادہ ہیں؟

اگر آپ کے خون میں گلوکوز کی سطحیں زیادہ ہیں تو، اسے بتانا دشوار ہوسکتا ہے، اسی لیے آپ کو اپنے جی پی سے پابندی کے ساتھ جانچ کروانے کی ضرورت ہے۔ کچھ معاملات میں آپ کو درج ذیل میں سے کچھ علامات ہوسکتی ہیں:

- زیادہ پیشاب آنا، خاص طور پر رات میں
 - معمول سے زیادہ پیاس محسوس ہونا
 - تھکن محسوس ہونا
 - بغیر کوشش کے وزن میں کمی
 - کٹھے اور زخم ہونے پر ٹھیک ہونے میں زیادہ وقت لگنا
- اگر آپ کو ان میں سے کوئی علامات ہیں تو، یا آپ کو اپنی صحت میں کسی تبدیلی کا شبہ ہے تو، اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔

کیا کوئی روایتی دوا مدد کرسکتی ہے؟

اس بات کا کوئی مستحکم ثبوت نہیں ہے کہ روایتی دوائیں اور ترکیبوں سے ذیابیطس کو منظم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ان میں سے کچھ ترکیبیں آپ کی ذیابیطس کی دوا کے کام کرنے کے طریقے کو متاثر کرسکتی ہیں، اور کچھ ذیابیطس کی پیچیدگیوں کو خراب کرسکتی ہیں۔ لہذا، اگر آپ کوئی روایتی دوا لے رہے ہوں تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتانا واقعی ضروری ہے۔ اپنی تجویز کردہ دوا کو روایتی ترکیبوں سے تبدیل کرنا محفوظ نہیں ہے۔

ڈائیبیٹیز یو کے میرے لیے کیا کچھ کرسکتا ہے؟

اگر آپ اپنے ذیابیطس کے بارے میں کسی کے ساتھ بات کرنا چاہتے ہیں، اگر آپ پریشان ہیں، یا اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں تو، ہمارے کیئر لائن کو *0345 123 2399 پر فون کریں۔ ہمارے پاس تربیت یافتہ صلاح کاران ہیں جو آپ کو اچھی طرح اپنے ذیابیطس کو منظم کرنے میں مدد کے لیے اعانت، مشورہ اور عملی معلومات فراہم کرسکتے ہیں۔ اگر آپ انگریزی میں نہیں بولنا چاہتے تو ہمارے پاس آپ کے لیے ترجمانی کے واسطے لوگ موجود ہیں۔

اگر آپ کو غذا اور اس بارے میں مختلف زبانوں میں معلومات درکار ہے کہ آپ کیا کرسکتے ہیں تو کیئر لائن کو کال کرتے وقت جنوب ایشیائی کھانوں کا مزہ لیں (*Enjoy Food South Asian*) نامی کتابچہ کی ایک کاپی طلب کریں۔

اگر آپ اس نگہداشت کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں جو آپ کو حاصل ہونی چاہیے تو، اس www.diabetes.org.uk/other_languages پر جا کر ہمارا نگہداشت صحت کی 15 ضروری چیزیں مختلف زبانوں میں ڈاؤن لوڈ کریں