

[urdu]

ٹائپ 2 ذیابیطس

(Type 2-diabetes)

ذیابیطس کے بارے میں

میٹا بولزم (خوراک کا جسم میں جذب ہو کر توانائی مہیا کرنا) سے تعلق رکھنے والے امراض میں سے ہمارے یہاں سب سے عام مرض ذیابیطس یعنی Diabetes mellitus ہے۔ ٹائپ 2 ذیابیطس ایک دائمی مرض ہے جس میں خون میں شوگر (شکر) کی مقدار نارمل سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسولین کا اثر ناکافی ہوتا ہے یا جسم میں انسولین کی پیداوار ضرورت سے کم ہوتی ہے۔ ٹائپ 2 ذیابیطس کے زیادہ تر مریضوں میں انسولین کے خلاف مدافعت ہوتی ہے یعنی جسم میں انسولین اتنا اثر نہیں کر پاتی جتنا اثر کرنا چاہیے۔ بالعموم ٹائپ 2 ذیابیطس 30 سال سے زیادہ عمر کے افراد میں ظاہر ہوتی ہے لیکن اب جیسے جیسے ہمارے ملک کے نوجوانوں میں بھی موٹاپا بڑھ رہا ہے، اب زیادہ نوجوان اور کم عمر بالغ افراد اس مرض میں مبتلا ہو رہے ہیں۔

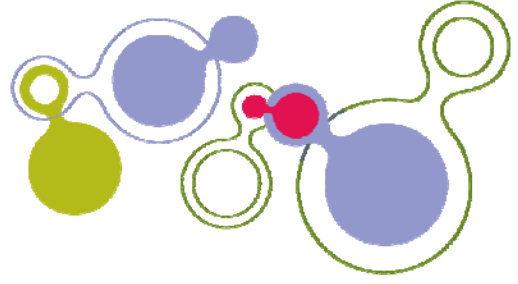
علامات

ٹائپ 2 ذیابیطس کی علامات غیر واضح ہو سکتی ہیں اور اس مرض کا پتہ چلانا مشکل ہو سکتا ہے لہذا بہت سے لوگ کئی سال سے ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے باوجود لاعلم ہوتے ہیں۔

جب خون میں شوگر بہت بڑھ جائے تو پیشاب میں شوگر خارج ہونے لگتی ہے۔ اس وجہ سے پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور بار بار پیشاب کرنا پڑتا ہے۔ جسم اس پر زیادہ پیاس کی صورت میں رد عمل دکھاتا ہے۔ پیشاب میں شوگر خارج ہونے سے کیلوریز ضائع ہوتی ہیں اور اکثر لوگوں کا وزن کم ہو جاتا ہے۔ پیشاب کی نالیوں کا انفیکشن اور پوشیدہ اعضا میں کھجلی بھی ذیابیطس کی علامت ہو سکتی ہے۔ ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے والے زیادہ تر لوگوں میں یہ تبدیلیاں آہستہ آہستہ آتی ہیں لہذا علامات کی طرف ان کا دھیان نہیں جاتا۔ تاہم میٹابولزم کی تبدیلیوں کے باعث آہستہ آہستہ جسم کے تمام افعال متاثر ہونے لگتے ہیں اور انسان سست، تھکا ہوا اور بچھا بچھا رہنے لگتا ہے۔ یہ ان لوگوں کی سب سے عام علامات ہیں جو پختہ عمر میں ذیابیطس میں مبتلا ہوتے ہیں۔

مجھے کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟

جب ڈاکٹر اس مرض کی تشخیص کرے تو ڈاکٹر آپ کے ساتھ مل کر طے کرتا ہے کہ آپ کا علاج کس طرح ہونا چاہیے۔ زیادہ تر لوگ اپنی عادات زندگی بدل کر آغاز کر سکتے ہیں اور چند ماہ اس کے اثر پر غور کیا جاتا ہے۔ اپنی خوراک میں جلد خرچ ہونے والے کاربوائیڈریٹس (نشاستے) گھٹا کر، موٹاپا ہو تو وزن کم کر کے اور ورزش بڑھا کر اکثر لوگوں کے خون میں شوگر کی سطح نمایاں حد تک نیچے آ جاتی ہے۔ اگر تشخیص کے وقت خون میں شوگر کی سطح بہت بلند ہو اور ڈاکٹر کی رائے میں عادات زندگی بدلنے سے تھوڑا ہی فائدہ ہو سکتا ہو تو فوری طور پر گولیوں سے علاج، اور ضرورت ہونے پر انسولین سے علاج بھی، شروع کیا جا سکتا ہے۔ آپ کو یہ علم ہونا اہم ہے کہ آپ کو اس مرض کے بارے میں معلومات اور تربیت حاصل کرنے کا حق ہے۔ ابتدائی کورس 7 گھنٹوں کا ہوتا ہے۔ اس کورس کی ذمہ داری طبی عملے پر ہوتی ہے جس میں مرض کے بارے میں



معلومات، علاج کے طریقے، اپنا علاج خود کرنے، مرض کے باوجود اچھی زندگی گزارنے، حقوق اور آئندہ معائنہ و دیکھ بھال کے موضوعات شامل ہیں۔

نارویجن ذیابیطس ایسوسی ایشن میں آپ کو اپنے جیسی صورتحال رکھنے والے دوسرے لوگوں سے ملنے کا موقع ملے گا اور ہم آپ کو وہ مفید معلومات دے سکتے ہیں جن سے آپ کیلئے روزمرہ معاملات سے نیٹا آسان ہو جائے گا۔ مزید معلومات کیلئے www.diabetes.no دیکھیں۔

خود اپنے خون میں شوگر ماپنا

آپ کو خود اپنے خون میں شوگر ماپنے کے قابل ہونا چاہیئے۔ خون میں شوگر پر کنٹرول کے معاملے میں ہر شخص کی ضروریات اور اہداف دوسروں سے مختلف ہوتے ہیں اور یہ بھی مختلف ہوتا ہے کہ پیمائش سے حاصل ہونے والے نتائج پر کیا قدم اٹھایا جائے لہذا اس بارے میں ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے۔

اس مرض کے بارے میں علم حاصل کرنا بھی بہت اہم ہے۔ فوری طور پر سب کچھ سیکھ لینا ممکن نہیں ہوتا اور آپ کو ذیابیطس پر بخوبی کنٹرول حاصل کرنے میں وقت لگ سکتا ہے۔ بہترین یہ ہے کہ خالی پیٹ خون میں شوگر کی سطح $4-6 \text{ mmol/l}$ ہو اور کھانے کے بعد دو گھنٹوں تک 10 mmol/l سے کم ہو۔

علاج

علاج کے بہتر طریقوں اور صحت بخش غذا، ورزش اور اپنا خیال رکھنے کی اہمیت کے بارے میں نئے علم سے مستقبل میں خطرناک پیچیدگیاں ظاہر ہونے کا امکان کم ہو گیا ہے۔ ذیابیطس کے علاج کے سلسلے میں چار بنیادی ستون یہ ہیں:

• کوشش کا جذبہ/علم

• خوراک

• ورزش

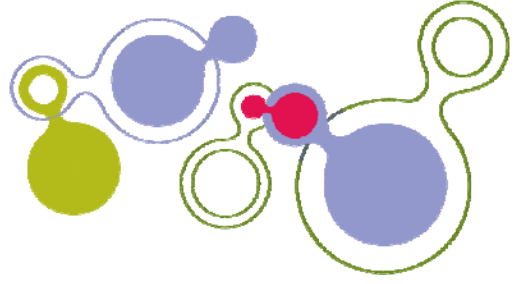
• ضرورت ہونے پر ادویات

اس کے ساتھ ساتھ جو لوگ تمباکو نوشی کرتے ہیں، ان کے کامیاب علاج کیلئے تمباکو نوشی ترک کرنا بھی اہم ہے۔

مرض کے ساتھ ساتھ اچھی زندگی گزارنا

جب آپ کو حال ہی میں ذیابیطس لاحق ہوئی ہو تو آپ کو بہت سی نئی چیزیں سیکھنی ہوتی ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کیلئے ایک اچھا سہارا ہو سکتا ہے لیکن زیادہ تر وقت آپ کو خود اپنے مرض سے نیٹا پڑے گا۔ اس لیے یہ اہم ہے کہ آپ ذیابیطس کو کنٹرول کرنا سیکھیں۔ ذیابیطس کی وجہ سے آپ کو عمدہ اور لمبی زندگی پانے میں کوئی رکاوٹ نہیں ہونی چاہیئے۔ یہ ممکن بنانا سب سے بڑھ کر آپ کی ذمہ داری ہے لیکن ساتھ ساتھ صحت کے اداروں کی ذمہ داری ہے کہ آپ کو تربیت اور علم کے حصول میں مدد دیں۔

ممکن ہے کچھ لوگ ٹائپ 2 ذیابیطس لاحق ہونے کی وجہ سے شرم محسوس کرتے ہوں اور دوسروں سے اپنی بیماری چھپانا چاہتے ہوں۔ چونکہ ٹائپ 2 ذیابیطس کو "لائف سٹائل کی وجہ سے ہونے والی بیماری" کہا جاتا ہے، مریض کیلئے یہ قبول کرنا آسان نہیں رہتا کہ اسے ذیابیطس ہو گئی ہے۔



لیکن: تازہ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ٹائپ 2 ذیابیطس کے لاحق ہونے میں موروثی عوامل کا بھی بڑا ہاتھ ہے اور ڈاکٹروں اور دوسرے معالجین کیلئے اہم ہے کہ وہ اس بات کا حوالہ دے کر مریض کا یہ احساس کم کرنے میں مدد کریں کہ "مجھے یہ بیماری اپنے کیے دھرے کے باعث ہی ہوئی ہے"۔

خون میں شوگر کی کمی (ہائپو گلایسیمیا یا faling) سے کیا مراد ہے؟

خون میں شوگر کی ویلیو 4 mmol/l سے کم ہونے کو ہائپو گلایسیمیا کہا جاتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کو خون میں شوگر کی کمی کی وجہ سے جو علامات یا تکالیف پیش آتی ہیں، انہیں نارویجن میں faling کہتے ہیں:

پسینہ، کپکپی، بے چینی، بھوک، خوف، چڑچڑا پن اور دل زور سے دھڑکنا۔ یہ علامات مختلف لوگوں میں مختلف ہو سکتی ہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ علامات میں تبدیلی بھی آ سکتی ہے۔

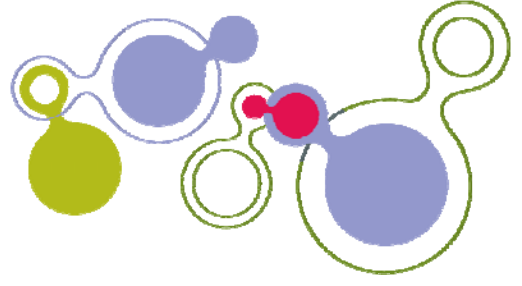
ٹائپ 2 ذیابیطس کیلئے استعمال کی جانے والی گولیوں کی بعض قسموں سے خون میں شوگر کم ہو کر متعلقہ علامات ظاہر ہو سکتی ہیں لیکن گولیوں سے علاج کی صورت میں خون میں شوگر کی خطرناک کمی بہت کم پیش آنے والا واقعہ ہے۔ عام طور پر ایسا تبھی ہوتا ہے جب انسان اپنی خوراک میں بڑی تبدیلیاں کرے لیکن ساتھ ہی گولیوں کی ڈوز کم نہ کرے، یا شدید بیماری میں یا دوسری گولیوں کے استعمال پر جو خون میں شوگر کم کرنے والی گولیوں کا اثر بڑھا دیتی ہیں۔

مستقبل کی پیچیدگیاں


اگر ذیابیطس کو درست کنٹرول نہ کیا جائے، یعنی سالہا سال خون میں شوگر کی زیادتی رہے، تو مستقبل میں پیچیدگیاں پیش آ سکتی ہیں۔ ذیابیطس کے مریض کیلئے خاص طور پر ان تکلیفوں کا خطرہ ہوتا ہے

- گردوں کا مرض
- دل کا دورہ اور سٹروک
- ذیابیطس کی وجہ سے زخم اور ٹانگوں کی شریانوں کو نقصان پہنچنا
- آنکھوں میں باریک شریانوں کو نقصان پہنچنا جس کی وجہ سے نظر کی کمزوری اور اندھا پن ممکن ہے
- نیورو پیتھی (اعصابی ریشوں کا متاثر ہونا) جس کے باعث ٹانگوں میں حس کم ہو جاتی ہے اور/یا درد ہوتی ہے
- نامردی
- مسوڑھوں کی بیماریاں اور منہ کے اندر انفیکشن

اگر جلد ہی لگاتار وقفوں سے معائنہ اور اچھا علاج شروع کر دیا جائے تو ذیابیطس کی وجہ سے لاحق ہونے والے امراض کی پیش رفت آہستہ کی جا سکتی ہے اور امراض سے بچا جا سکتا ہے۔ نارویجن ذیابیطس ایسوسی ایشن نے مستقبل کی پیچیدگیوں/ذیابیطس کے نتیجے میں لاحق ہونے والے امراض کے بارے میں بھی ایک معلوماتی پرچہ تیار کیا ہے۔



نارویجن ذیابیطس ایسوسی ایشن نے یہ معلوماتی پرچہ فروری 2011 میں تازہ تبدیلیوں کے ساتھ دوبارہ شائع کیا۔

اس معلوماتی پرچے کی تیاری میں معاون  HelseDirektoratet