



ذیابیطس... خطرے کو کیسے کم کرنا ہے

ٹائپ 1 ذیابیطس

ٹائپ 1 ذیابیطس اس وقت لاحق ہوتی ہے جب کسی شخص کا جسم انسولین نہیں بنا سکتا۔ ٹائپ 1 ذیابیطس میں مبتلا 10% لوگوں کو متاثر کرتی ہے۔ اس کی تشخیص عام طور پر بچپن کے دوران ہوتی ہے۔ اگر آپ میں ٹائپ 1 ذیابیطس کی تشخیص ہو چکی ہو، تو آپ چند اہم چیزوں پر عمل کر سکتے ہیں جو تندرست رہنے اور اس بیماری کے نتیجے میں پیدا ہونے والے صحت کے مسائل سے بچنے میں آپ کی مدد کریں گی۔ آپ اپنی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والی ٹیم سے تندرست کیسے رہنا ہے بارے میں بات چیت کر سکتے ہیں۔ آپ کی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والی ٹیم ایک ڈاکٹر، نرس اور غذائیت دان پر مشتمل ہو سکتی ہے۔

حمل کے دوران ہونے والی ذیابیطس (Gestational Diabetes)

زمانہ حمل کی ذیابیطس حمل کے دوران لاحق ہو سکتی ہے۔ 3 سے 20% حاملہ خواتین کو حمل کے دوران ہونے والی ذیابیطس لاحق ہو سکتی ہے، جس کا انحصار ان کے خطرے میں ہونے کے عوامل پر ہے۔ زمانہ حمل کی ذیابیطس میں مبتلا خواتین کا جسم مناسب مقدار میں انسولین نہیں بناتا یا ان کا جسم اسے اچھی طرح استعمال کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ بہت سی خواتین اس پر خوراک اور ورزش کے ذریعے قابو پا سکتی ہیں، تاہم کچھ کو ممکن ہے کہ انسولین لینے کی ضرورت پڑے۔ زمانہ حمل کی ذیابیطس بچہ پیدا ہونے کے بعد ٹھیک ہو جاتی ہے لیکن دونوں عورت اور اس کے بچہ کو بعد کی زندگی میں ٹائپ 2 ذیابیطس لاحق ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

ٹائپ 1 ذیابیطس اور زمانہ حمل کی ذیابیطس کی روک تھام کیلئے کچھ زیادہ اقدامات نہیں کئے جا سکتے۔

ٹائپ 2 ذیابیطس

ٹائپ 2 ذیابیطس اس وقت لاحق ہوتی ہے جب جسم انسولین تو بنا تا ہے لیکن اسے مناسب طریقے سے استعمال نہیں کر سکتا، یا جسم کی مدد کیلئے انسولین کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ یہ عام طور پر 40 سال سے بڑی عمر کے بالغوں کو لاحق ہوتی ہے، تاہم اس کی شرح چھوٹی عمر کے افراد اور یہاں تک کہ بچوں میں

کیا آپ نے ذیابیطس کے بارے میں سنا ہے؟

اس بیماری میں مبتلا افراد کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ دو ملین سے زیادہ کینیڈینز کو ذیابیطس لاحق ہے، تاہم ان میں سے تیسرے حصے کو اس کے متعلق کچھ بھی معلوم نہیں ہے۔ ذیابیطس اکثر اوقات کئی سالوں تک چند یا کسی بھی علامات کے بغیر ابستگی کے ساتھ شروع ہو سکتی ہے۔

ذیابیطس کے بارے میں جاننا کیوں ضروری ہے؟

ایسی ذیابیطس جس کا علاج نہ کیا جائے وہ صحت کے سنگین مسائل کا باعث بن سکتی ہے جیسے کہ دل کی بیماری، اندھاپن، کسی عضو یا گردے سے محرومی۔

اچھی خبر یہ ہے کہ اس سنگین بیماری سے بچاؤ یا صحت کے مسائل کے خطرے کو کم کرنے کیلئے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔

ذیابیطس کیا ہے؟

ذیابیطس جسم کی غذا سے حاصل ہونے والی توانائی کو استعمال کرنے کی قابلیت کو متاثر کرتی ہے۔ جسم غذا کو گلوکوز میں تبدیل کرتا ہے (جو ایک قسم کی چینی ہے) جو ہمیں توانائی فراہم کرتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد گلوکوز خون میں پایا جاتا ہے۔ انسولین ایک ہارمون ہے جسے جسم بناتا ہے۔ یہ گلوکوز کو خون اور خلیوں سے خارج کرنے میں مدد دیتا ہے تاکہ اسے توانائی کے طور پر استعمال کیا جا سکے۔ ذیابیطس ایک ایسی بیماری ہے جس میں جسم مناسب مقدار میں انسولین نہیں بناتا یا جو انسولین وہ بناتا ہے اسے استعمال نہیں کر سکتا۔

ذیابیطس کی مختلف اقسام کون کونسی ہیں؟

ذیابیطس کی تین اقسام ہیں - ٹائپ 1 ذیابیطس، حمل کے دوران ہونے والی ذیابیطس، اور ٹائپ 2 ذیابیطس۔

”تندرست طرز زندگی“ کیلئے کیا کرنا پڑتا ہے؟

صحت بخش غذا، جسمانی سرگرمی اور تمباکو نوشی نہ کرنا ایسے اہم اقدامات ہیں جو تندرست زندگی جینے اور بیماری کی روک تھام میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

فرضی حکایت: ”مجھے بتایا گیا ہے کہ مجھے بارڈر لائن ذیابیطس لاحق ہے۔“

”بارڈر لائن ذیابیطس“ کا کوئی وجود نہیں ہے۔ آپ کو یا تو ذیابیطس لاحق ہے یا نہیں ہے۔ اپنے ٹیسٹ کے نتائج کو سمجھنے کیلئے اپنے ڈاکٹر سے بات چیت کرنا ضروری ہے، تاکہ آپ ان اہم اقدامات پر عمل کر سکیں جو تندرست رہنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ اگر آپ کی بلڈ گلوکوز کا ٹیسٹ ہائی ہے، لیکن اتنا زیادہ نہیں کہ آپ میں ذیابیطس کی تشخیص ہو، تو آپ کا ڈاکٹر اسے ”قبل از وقت ذیابیطس“، ”نقصان زدہ گلوکوز کی برداشت“ یا ”نقصان زدہ بڑھتی ہوئی گلوکوز“ کہہ سکتا ہے۔ ڈاکٹر وقتاً فوقتاً آپ کے بلڈ گلوکوز کا جائزہ لے گا۔ زندگی کے رہن سہن میں تبدیلیاں جسے صحت بخش غذا اور جسمانی سرگرمی میں زیادہ حصہ لینا ٹائپ 2 ذیابیطس اور دل کی بیماری کی روک تھام یا اس میں تاخیر کیلئے اہم اقدامات ہیں۔

صحت بخش غذا کو اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنائیں

تمام کھانے صحت بخش غذا میں فٹ ہوتے ہیں۔ صحت بخش غذا صرف ایک کھانے یا دن میں کھائے گئے ایک طعام کے متعلق ہی نہیں ہے؛ یہ روزانہ کھانا کھانے کا وہ طریقہ کار ہے جو صحت بخش غذا کھانے کا طرز زندگی بناتا ہے۔ آپ کی شروعات کیلئے مندرجہ ذیل کچھ تجاویز دی گئی ہیں:

- اچھے کھانے سے لطف اندوز ہوں۔ اپنے خاندان اور دوست احباب کے ساتھ اپنے طعام کو شیئر کرنے کیلئے وقت نکالنا یاد رکھیں۔ یہ زندگی کی بڑی خوشیوں میں سے ایک ہے!
- غذا کے چار گروپوں میں سے ہر ایک میں سے کھانے کا انتخاب کر کے اپنے طعام کو متوازن رکھیں۔ کینیڈا کی فوڈ گائیڈ غذا کے انتخابات میں آپ کی رہنمائی کر سکتی ہے۔ (اس کی مفت نقل حاصل کرنے کیلئے، ٹورانٹو پبلک ہیلتھ کو 416-338-7600 پر کال کریں)۔

- غذا کی مختلف اقسام کا انتخاب کریں! مختلف کھانے کے گروپوں میں سے کھانے کا انتخاب کریں اور ہر گروپ میں سے مختلف کھانے لینے کی کوشش کریں۔
- اپنے جسم کو سننا سیکھیں۔ اس وقت کھائیں جب آپ کو بھوک لگی ہو، اس وقت رک جائیں جب آپ اپنے ”تقریباً سیر“ ہونے کے احساسات کو محسوس کریں۔
- جتنا زیادہ ممکن ہو سکے باقاعدہ اوقات پر کھانا کھانے کی کوشش کریں۔ دن کا آغاز غذائیت سے بھرپور ناشتے سے کریں۔
- زیادہ ریشہ دار غذائیں (high-fibre foods) کھائیں، جیسے کہ بغیر چھنے اٹے کی روٹی اور سیریلز، دالیں، بھورے چاول، سبزیاں اور پھل۔



بھی بڑھ رہی ہے۔ ذیابیطس میں مبتلا 90% افراد کو ٹائپ 2 لاحق ہے۔ اس قسم کی ذیابیطس پر زندگی کے رہن سہن کی عادات میں تبدیلیاں لانے کے ذریعے قابو پایا جا سکتا ہے، لیکن کئی مرتبہ گولیوں اور/یا انسولین کے ٹیکوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ ٹائپ 2 ذیابیطس کی روک تھام کیلئے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔

خطرے والے عوامل کون کونسے ہیں؟

مندرجہ ذیل ہونا:

- 40 سال کی عمر یا اس سے زیادہ کا ہونا
- وزن کی زیادتی یا آپ کے زیادہ تر وزن کا آپ کے جسم کے درمیانی حصے کے ارد گرد ہونا
- کسی زیادہ خطرے والے گروہ کا رکن ہونا - قدیمی باشندے، افریقی، ایشیائی، ہسپانوی یا جنوبی ایشیائی سلسلہ نسب کا باشندہ ہونا
- مندرجہ ذیل کا رکھنا:
- ذیابیطس کی خاندانی تاریخ - والدین، بھائی، بہن یا دادا-دادی-نانا-نانی
- کسی ایسے بچے کو جنم دینا جو 4 کلوگرام (9 پاؤنڈ) سے زیادہ ہو یا زمانہ حمل کے ذیابیطس کی تاریخ
- گلوکوز کی برداشت اور گلوکوز لیولز کی فاسٹنگ کانارمل حد سے باہر ہونا
- ہائی کولیسٹرول اور/یا ہائی بلڈ پریشر اور/یا دل کی بیماری

ذیابیطس سے متعلقہ صحت کے خدشات جیسے کہ آنکھ، نس یا گردے کے مسائل

مندرجہ ذیل کیفیات میں سے کسی ایک کی تشخیص ہوتی ہو:

- شقاق دماغی (schizophrenia)
- کئی سسٹوں پر مشتمل بیضہ دان کا سنڈروم (polycystic ovary syndrome)
- جلد پر سیاہ دھبے (acanthosis nigricans)

میں ٹائپ 2 ذیابیطس سے بچاؤ یا اس میں تاخیر پیدا کرنے کیلئے کیا کر سکتا ہوں؟

چاہے آپ ان خطرے والے عوامل میں سے کسی نہ مبتلا ہوں جنہیں تبدیل نہیں کیا جا سکتا، جیسے کہ عمر اور خاندانی تاریخ، اس کے باوجود کچھ ایسے اہم خطرے والے عوامل موجود ہیں جن پر آپ قابو پا سکتے ہیں۔ موجودہ مطالعوں سے پتہ چلا ہے کہ جن لوگوں کو اس بیماری کا خطرہ لاحق ہے ان کے طرز زندگی میں حتیٰ کہ چھوٹی سی تبدیلی بھی ٹائپ 2 ذیابیطس سے محفوظ رکھ سکتی ہے یا اس کے آغاز میں تاخیر کر سکتی ہے۔

صحت مند غذا کھانا اور چاق و چوبند زندگی زیادہ توانائی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کریں گے، ذہنی دباؤ محسوس کرنا کم کر دیں اور اپنے بارے میں اچھا محسوس کریں۔ یاد رکھیں... یہاں تک کہ چھوٹے چھوٹے اقدامات کرنے سے بہت فرق پڑ سکتا ہے۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ ٹائپ 2 کی ذیابیطس سے بچاؤ کیلئے کیا اقدامات کر سکتے ہیں۔

تباکو نوشی اور ذیابیطس کا آپس میں کیا تعلق ہے؟

- وہ لوگ جو تباکو نوشی کرتے یا تباکو استعمال کرتے ہیں انہیں تباکو نوشی نہ کرنے والوں کے مقابلے میں ٹائپ 2 کی ذیابیطس لاحق ہونے کا امکان کم از کم 50% زیادہ ہے۔
- تباکو نوشی کرنے والوں کے پیٹ یا "شکم" پر زیادہ چربی ہوتی ہے۔ چربی کی یہ قسم جسم کو انسولین کی زیادہ مدافعت کرنے والا بنا دیتی ہے۔
- سگریٹوں کے دھوئیں میں موجود نیکوٹین جسم کو انسولین کیلئے زیادہ مدافعت والا بنا دیتی ہے۔ ذیابیطس میں مبتلا تباکو نوشی کرنے والوں کو زیادہ انسولین لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے اور ان کا اپنے بلڈ شوگر پر کنٹرول تباکو نوشی نہ کرنے والوں کے مقابلے میں خراب ہو سکتا ہے۔
- سگریٹ کے دھوئیں میں موجود کیمیکلز خون کے خلیوں کے اسٹرکو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ تباکو نوشی نہ کرنے والے ذیابیطس میں مبتلا افراد کے مقابلے میں ذیابیطس میں مبتلا سگریٹ نوشی کرنے والوں کا ایسی بیماریوں میں مبتلا ہونے کا زیادہ امکان ہے جو خون کے خلیوں کو نقصان پہنچنے کے نتیجے میں لاحق ہوتی ہیں۔
- اگر آپ تباکو نوشی کرتے ہیں، تو اسے ترک کرنے کی کوشش کریں۔ تباکو نوشی ترک کرنے کی ادویات کا استعمال آپ کے کامیابی سے تباکو نوشی ترک کرنے کے امکانات کو دوگنا کر سکتا ہے۔
- ٹورانٹو پبلک ہیلتھ تباکو نوشی چھوڑنے کی ابتدا کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ اس فون نمبر پر کال کریں 416-338-7600 یا ہماری ویب سائٹ پر لائیو ای چیٹ (live e-chat) کی کوشش کریں۔
- اسموگرز ہیلتھ لائن کینیڈین کینسر سوسائٹی (Canadian Cancer Society) کی ایک مفت خدمت ہے جو تباکو نوشی/تباکو کے استعمال کو ترک کرنے میں لوگوں کی پوشیدہ، کوئی فیصلہ صادر کرنے بغیر مدد کرتی ہے۔ کال کریں 1-877-513-5333



• کم چکنائی والی دودھ سے بنی مصنوعات، بغیر چربی والے گوشت اور کم چکنائی یا بنا چکنائی کے کھانوں کا انتخاب کریں۔

• نمک، شراب اور کیفین کی مقدار محدود رکھیں۔

آئیے آگے بڑھیں! ہر دن چاق و چوبند ہونے سے لطف اندوز ہوں

کیا آپ کا خیال ہے کہ چاق و چوبند ہونے کیلئے بہت زیادہ وقت یا کوشش درکار ہے؟ چاق و چوبند رہنے سے لطف اندوز ہونا کتنا آسان ہے پڑھتے جائیے!

• زیادہ چاق و چوبند ہونے کیلئے باغبانی، پیدل چلنا، ڈانس کرنا اور بچوں کے ساتھ کھیلنے سے آپ ہمیشہ لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

• چاق و چوبند ہونے کی ابتدا کرنے میں کبھی تاخیر نہیں ہوتی اسے کبھی بھی شروع کیا جاسکتا ہے۔ آہستگی سے شروع کریں اور فی ہفتہ 150 منٹوں تک کی معتدل سے زور دار ہوا کھانے والی جسمانی سرگرمیوں کو بڑھاتے جائیں۔ یہ 10 یا اس سے زائد منٹوں کے اوقات تک کی جاسکتی ہیں۔ تیز تیز چلنے، تیراکی کرنے یا سائیکل چلانے سے اپنے دل کی دھڑکنوں کو تیز کریں۔

• چاق و چوبند ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اس کیلئے کسی جم میں جائیں یا ورزش کرنے کی کلاسوں میں حصہ لیں۔ ایسے بہت سے طریقے ہیں جن سے آپ مزید چاق و چوبند ہو سکتے ہیں۔ مختلف کام کرنے کی کوشش کریں اور دیکھیں کہ آپ کیلئے کیا ٹھیک ہے۔

• قطرہ قطرہ دریا ہوتا ہے - اپنی گاڑی کو پارک کر دیں اور پیدل چلیں، اور یا سیڑھیوں کو کثرت سے استعمال کریں۔

• پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا کا وزٹ کریں (Public Health Agency of Canada) - ابتدا کرنے میں اپنی مدد کیلئے چاق و چوبند ہونے کی ہدایات کی ویب سائٹ (اگلے صفحے پر دیکھیں)۔ کینیڈین جسمانی سرگرمی کے ہدایت نامے کی مفت کاپی حاصل کرنے کیلئے ٹورانٹو پبلک ہیلتھ کو اس فون نمبر پر کال کریں 416-338-7600



فرضی حکایت: ”ٹائپ 2 ذیابیطس سنگین نہیں ہے۔“

تمام اقسام کی ذیابیطس سنگین ہے۔ ذیابیطس کے باعث پیدا ہونے والے صحت کے مسائل کینیڈین لوگوں میں معذوری اور موت کے نمایاں اسباب ہیں۔ ذیابیطس کا کوئی علاج نہیں ہے لیکن طرز زندگی میں محتاط تبدیلیوں، گولیوں اور/یا انسولین سے اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

فرضی حکایت: ”بہت زیادہ میٹھا کھانا ذیابیطس کا باعث بن سکتا ہے۔“

بہت زیادہ میٹھا کھانا ذیابیطس کا باعث نہیں بنتا۔ ذیابیطس ایک پیچیدہ بیماری ہے جو مختلف عوامل کے سبب پیدا ہوتی ہے۔ جب کسی شخص میں ذیابیطس کی تشخیص ہو جائے، تو چینی ایک محدود مقدار میں کھانی چاہئے۔ ایک ماہر خوراک کھانا کھانے کی منصوبہ بندی میں مدد کر سکتا ہے۔

مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ مجھے ذیابیطس لاحق ہے؟

ذیل میں چند علامات سے آگاہ رہنا چاہئے:

- بہت زیادہ پیاس لگنا
 - بینائی میں دھندلاہٹ
 - بار بار پیشاب آنا
 - مسلسل یا بار بار ہونے والی انفیکشنز
 - وزن گھٹنا یا بڑھنا
 - ہاتھوں یا پیروں میں جھنجھلاہٹ / ان کا سن ہونا
 - بہت تھکن محسوس کرنا، توانائی کی کمی
 - چپروں یا زخموں کا دیر بعد ٹھیک ہونا
- اگر آپ 40 سال کی عمر یا اس سے بڑے ہیں، تو آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ لاحق ہے اور آپ کو کم از کم ہر تین سال بعد معائنہ کروانا چاہئے۔ اگر آپ کو ذیابیطس کیلئے دیگر خطرے والے عوامل میں سے کوئی لاحق ہے، تو اپنی عمر کی پروا کئے بغیر، آپ کو مزید باقاعدگی کے ساتھ معائنہ کروانا چاہئے۔
- اگر آپ میں ٹائپ 2 ذیابیطس کی تشخیص ہو چکی ہو، تو ذیابیطس پر قابو پانے کیلئے ایک صحت و تندرست طرز زندگی کی جانب تبدیلیاں لانا ضروری ہے اور یہ ذیابیطس کے باعث ہونے والے مزید صحت کے مسائل کی روک تھام میں مدد کرتی ہیں۔ اگر آپ میں ذیابیطس کی علامات موجود ہیں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

مزید معلومات کیلئے

womenshealthmatters.ca

• ڈیٹیشنز آف کینیڈا (Dietitians of Canada)
dietitians.ca

• کین رسک (CANRISK) سوالنامہ
اپنے ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے خطرے کے بارے میں معلوم کریں
<http://www.healthycanadians.gc.ca/health-sante/disease-maladie/diabetes-diabete/canrisk/index-eng.php>

• ذیابیطس ایجوکیشن پروگرامز (Diabetes Education Programs)
اگر آپ ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہیں اور یہ جاننا چاہتے ہیں کہ اس پر قابو کیسے پایا جائے، تو ہماری ویب سائٹ پر جائیں۔

• کینیڈین ڈیابیطس ایسوسی ایشن (Canadian Diabetes Association)
1-800-BANTING (226-8464)
diabetes.ca

• قریبی ذیابیطس ایجوکیشن سینٹر پر دستیاب پروگراموں اور خدمات کے بارے میں معلوم کرنے کیلئے اپنے مقامی ہسپتال یا کمیونٹی ہیلتھ سینٹر سے رابطہ کریں۔

• ہیلتھ کینیڈا (Health Canada) - کینیڈا کی فوڈ گائیڈ
canadasfoodguide.net

• پبلک ہیلتھ ایجینسی آف کینیڈا - کینیڈین فزیکل ایکٹیوٹی گائیڈ (Canadian Physical Activity Guide)
phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/03paap-eng.php

• وومنز ہیلتھ میٹرز (Women's Health Matters)