nDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Diabetes-related complications - Urdu | اردُو

ذیابیطس سے وابستہ پیچیدگیاں

آپ کی دیرپا صحت کیلئے یہ اہم ہے کہ آپ اپنی ذیابیطس کا خیال رکھیں۔ اگر آپ ذیابیطس پر اچھا کنٹرول رکھیں اور اپنی عمومی صحت کا خیال رکھیں تو آپ ذیابیطس سے وابستہ پیچیدگیوں کا خطرہ کم کر سکتے ہیں۔

ذیابیطس کی عام ترین پیچیدگیاں کیا ہیں؟

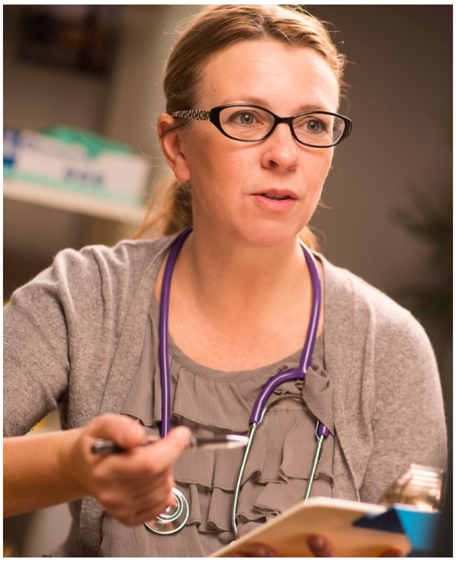
ذیابیطس سے وابستہ پیچیدگیوں میں یہ شامل ہو سکتی ہیں:

- خون کی بڑی نالیوں کو نقصان پہنچنا (میکرو ویسکولر/کارڈیو ویسکولر پیچیدگیاں)، جو دل کے دورے، سٹروک یا ٹانگوں میں خون کی گردش کے مسائل پر منتج ہوتا ہے
- خون کی چھوٹی نالیوں کو نقصان پہنچنا (مائیکرو ویسکولر پیچیدگیاں)، جن کی وجہ سے آنکھوں، گردوں، پیروں اور اعصاب کے مسائل ہوتے ہیں
- جلد، دانتوں اور مسوڑھوں سمیت جسم کے دوسرے حصوں کو نقصان۔

خون کی بڑی نالیاں

ذیابیطس کے مریضوں میں خون کی بڑی نالیوں کو نقصان کی اہم ترین وجہ atherosclerosis نامی کیفیت ہے۔ یہ کیفت تب واقع ہوتی ہے جب پلاک - جو کولیسٹرول اور دوسری چکنائیوں سے بنتا ہے - خون کی نالیوں کی اندرونی دیواروں میں اکٹھا ہو جاتا ہے۔ اس طرح خون کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں اور اندرونی اعضا اور جسم کے دوسرے حصوں کو کم خون پہنچتا ہے۔

اگر پلاک پھٹ جائے تو اس طرح خون کا لوتھڑا بن سکتا ہے جو اندرونی اعضا اور جسم کے دوسرے حصوں کو خون کی فراہمی مکمل طور پر روک سکتا ہے۔ اس سے دل، دماغ اور ٹانگوں کو خون فراہم کرنے والی نالیاں متاثر ہو سکتی ہیں۔



Version 4. 1 April 2023. First published June 2016. NDSSFS015U

دل

- خون کی گردش میں کمی کے باعث دل کے دورے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- دل کا دورہ تب پڑتا ہے جب دل کے اندر خون کی نالیوں میں سے کوئی نالی بند ہو جائے جس سے دل کے پٹھے کو نقصان پہنچتا ہے۔
- دل کے دورے کی علامات میں چھاتی کے درمیانی حصے میں سخت درد یا شدید دباؤ کا احساس شامل ہو سکتا ہے – اور یہ درد اوپر گردن کی طرف یا نیچے بائیں بازو کی طرف جا سکتی ہے – سانس لینے میں مشکل بھی ہو سکتی ہے۔
- اعصاب کو نقصان کے باعث ممکن ہے کہ ذیابیطس کے کچھ مریضوں میں دل کے دورے کی کوئی علامت ظاہر نہ ہو۔

دماغ

- خون کی گردش میں کمی کے باعث سٹروک کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- سٹروک تب ہو سکتا ہے جب دماغ کے کسی حصے کی طرف جانے والی خون کی کسی نالی میں خون کی فراہمی اچانک بند ہو جائے۔
- سٹروک کی علامات میں یہ شامل ہو سکتی ہیں: کمزوری یا جسم کے ایک جانب سن ہو جانے کا احساس، چہرہ ایک طرف سے لٹک جانا، یا بولنے میں مشکل۔

ٹانگیں

- ٹانگوں کو خون کی فراہمی میں کمی کے باعث آپ کی ٹانگیں اور پاؤں متاثر ہو سکتے ہیں۔ اسے پیریفرل رگوں کی بیماری کہتے ہیں۔
- اس کے سبب ٹانگوں کے نچلے حصے اور پیروں میں درد، ٹھنڈک اور رنگت کی خرابی واقع ہو سکتی ہے، زخموں کے مندمل ہونے میں دیر لگتی ہے، ٹانگوں کی جلد چمکیلی ہو جاتی ہے اور چلتے ہوئے کولھوں، رانوں یا پنڈلیوں میں درد ہوتی ہے۔
- طویل عرصہ ٹانگوں کو خون کی کمی رہنے کے سبب زخم اور انفیکشن بن سکتے ہیں جو آگے ٹانگ کاٹے جانے کا خطرہ بڑھا سکتے ہیں۔

خون کی بڑی نالیوں کو نقصان پہنچنے کا خطرہ اس صورت میں زیادہ ہوتا ہے کہ:

- آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح آپ کی ٹارگٹ رینج (مطلوبہ حد) سے زیادہ ہو
- آپ کا بلڈ پریشر زیادہ ہو
- آپ کے خون میں چکنائی (کولیسٹرول یا ٹرائی گلیسرائیڈز) کی سطح بلند ہو
- آپ کا وزن صحتمندانہ حد سے زیادہ ہو یا کمر کے گرد کا حصہ زیادہ بھاری ہو
- آپ تمباکو نوشی کرتے ہوں
- آپ کے خاندان میں دل کا مرض ہو۔

آپ کا ڈاکٹر آپ کے سالانہ ذیابیطس کے معائنے (جسے سالانہ سائیکل آف کیئر بھی کہتے ہیں) میں چیک کر سکتا ہے کہ آپ کیلئے خون کی بڑی نالیوں کو نقصان کا خطرہ کتنا ہے۔

خون کی چھوٹی نالیاں

طویل عرصہ خون میں گلوکوز کی سطح بلند رہنے سے آنکھوں، گردوں اور اعصاب میں خون کی چھوٹی نالیوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

آنکھیں

- وقت کے ساتھ ساتھ ریٹینا میں خون کی چھوٹی نالیاں نقصان کا شکار ہو سکتی ہیں اور ان سے پانی یا خون رس سکتا ہے۔ اسے ریٹینوپیتھی کہتے ہیں۔
- آنکھوں کی دوسری بیماریاں – جیسے موتیا بند اور گلاکوما – ذیابیطس کے مریضوں میں زیادہ عام ہیں۔

Version 4. 1 April 2023. First published June 2016. NDSSFS015U

- اگر آنکھوں کی بیماریاں جلد دریافت کر کے علاج کر لیا جائے تو ان پر زیادہ کامیابی سے قابو پایا جا سکتا ہے۔
- کم از کم ہر دو سال بعد اپنی آنکھیں آپٹومیٹرسٹ یا ماہر امراض چشم (ophthalmologist) سے چیک کروائیں تاکہ نقصان کی ابتدائی علامات کا پتہ چلایا جا سکے۔
- آنکھوں کے مسائل کی جلد دریافت اور علاج سے بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

گردے

- بلڈ پریشر کی زیادتی اور خون میں گلوکوز کی زیادتی کی وجہ سے گردوں میں خون کی چھوٹی نالیوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں خون کو نتھارنے والی باریک نالیاں رسنے لگتی ہیں اور گردے اپنا کام اتنی اچھی طرح نہیں کر پاتے۔ اسے ڈائبیٹک نیفروپیتھی یا ذیابیطس سے وابستہ گردوں کی بیماری کہا جاتا ہے۔
- کم از کم ہر 12 ماہ بعد اپنے ڈاکٹر سے گردے چیک کروائیں۔ اس کیلئے آپ کے سالانہ ذیابیطس کے معائنے (جسے سالانہ سائیکل آف کیئر بھی کہتے ہیں) کے تحت پیشاب کا ٹیسٹ اور ایک خون کا ٹیسٹ ہو گا۔
- گردوں کے مسائل کی جلد دریافت اور علاج سے بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

اعصاب

- خون میں گلوکوز کی زیادتی، زیادہ شراب پینے اور دوسری بیماریوں کی وجہ سے اعصاب کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔
- ٹانگوں، بازوؤں اور ہاتھوں میں اعصاب کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اسے پیریفرل نیوروپیتھی کہتے ہیں۔ اعصاب کو نقصان کے سبب درد، سنسناہٹ یا حس ختم ہونے کا سامنا ہو سکتا ہے۔
- اعصاب کو نقصان کی وجہ سے آپ کا معدہ بھی متاثر ہو سکتا ہے (gastroparesis)، آنتیں متاثر ہو سکتی ہیں (دست یا قبض)، مثانہ، یا جنسی اعضا متاثر ہو سکتے ہیں (مردوں میں عضو تناسل سخت نہ ہو پانا)۔ اسے آٹونومک نیوروپیتھی کہتے ہیں۔

جسم کے دوسرے حصے

دانت اور مسوڑھے

- جب خون میں گلوکوز کی سطح طویل عرصہ مطلوبہ حد سے زیادہ رہے تو دانتوں کے مسائل کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہوں تو اس سے بھی خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- دانتوں کے مسائل میں دانتوں کو کیڑا لگنا، مسوڑھوں کا انفیکشن (gingivitis) اور مسوڑھوں کی بیماری شامل ہو سکتے ہیں۔
- دانتوں اور مسوڑھوں کے انفیکشن کی وجہ سے آپ کیلئے دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔
- دانتوں کے مسائل کی علامات میں منہ خشک رہنا اور مسوڑھوں کی درد، سوجن یا خون بہنا شامل ہیں۔
- دانتوں کے مسائل کی روک تھام کیلئے یہ اہم ہے کہ آپ دن میں دو دفعہ دانت برش کریں اور روزانہ خلال کریں۔ باقاعدگی سے ڈینٹسٹ کے پاس جانے سے بھی دانتوں کی صحت برقرار رکھنے میں مدد ملے گی۔ اپنے ڈینٹسٹ کو بتائیں کہ آپکو ذیابیطس ہے۔

جلد

- جب خون میں گلوکوز کی سطح مطلوبہ حد سے زیادہ ہو تو جلد کے مسائل کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔
- جلد کے مسائل میں بہت خشک جلد شامل ہو سکتی ہے جس کی وجہ خون کی چھوٹی نالیوں اور اعصاب کو نقصان پہنچنا ہے۔ جلد کے انفیکشنوں کا خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔
- آپ جلد کو تکلیف دینے والی چیزوں سے دور رہ کر اپنی جلد کی حفاظت کر سکتے ہیں مثلاً تیز گرم پانی سے ٹب میں غسل اور شاور، خوشبودار صابن اور گھریلو صفائی کی مصنوعات سے بچیں۔
- خشک جلد سے بچنے کیلئے روزانہ موئسچرائزر لگائیں لیکن پیروں کی انگلیوں کے درمیان موئسچرائزر نہ لگائیں۔
- اگر جلد پر چیرا لگ جائے تو فوراً علاج کریں تاکہ انفیکشن نہ ہو۔
- جلد کا کوئی بھی مسئلہ ہونے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔

Version 4. 1 April 2023. First published June 2016. NDSSFS015U

اچھی صحت برقرار رکھنے کیلئے تجاویز

ایسی بہت سی چیزیں ہیں جن پر عمل کر کے (اپنی ذیابیطس ٹیم کی مدد کے ساتھ) آپ اپنے لیے پیچیدگیوں کا خطرہ کم کر سکتے ہیں اور ذیابیطس کے باوجود صحتمند رہ سکتے ہیں۔

- اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ کیا آپکو گھر میں اپنے خون میں گلوکوز پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ اپنے خون میں گلوکوز کی سطح چیک کرتے ہیں تو اپنے لیے مجوزّہ مطلوبہ حد کے اندر رہنے کا ہدف رکھیں۔ آپکا ڈاکٹر یا ڈائبیٹیز ایجوکیٹر آپ کیلئے خون میں گلوکوز کے انفرادی ٹارگٹ کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں۔
- اپنے بلڈ پریشر کو نارمل کے زیادہ سے زیادہ قریب رکھیں۔ ٹارگٹ رینج 130/80 سے 140/90 تک، یا اس سے کم۔ اگر آپ کو دل (دل اور خون کی شریانوں) کا مرض یا گردوں کی بیماری لاحق ہے تو آپ کا ڈاکٹر آپ کیلئے بلڈ پریشر کا ٹارگٹ تجویز کرے گا تاکہ آپ کی صحت کی انفرادی ضروریات پوری ہوں۔ ہر دفعہ ڈاکٹر سے ملاقات پر اپنا بلڈ پریشر چیک کروائیں۔
- اپنے خون میں کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈز کو مجوزہ ٹارگٹ رینج کے اندر رکھیں۔ ممکن ہے آپ کا ڈاکٹر کولیسٹرول کو قابو میں رکھنے والی اور دل اور خون کی نالیوں کے مرض کے دوسرے خطرات کو قابو میں رکھنے والی ادویات تجویز کرے۔
- بہت سی مختلف غذائی اشیاء کا انتخاب کرتے ہوئے صحت بخش خوراک کھائیں جیسے پورے دانوں والے اناج، پھل، سبزیاں، چربی کے بغیر گوشت، مچھلی اور کم چکنائی والی دودھ کی اشیاء۔ یہ بھی اہم ہے کہ سیچوریٹڈ (ثقیل) چکنائی اور نمک (سوڈیم) والی چیزوں کو محدود رکھا جائے۔ ڈائٹیشن آپ کو بہترین غذاؤں کا انتخاب کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔
- باقاعدگی سے جسمانی سرگرمی کریں کیونکہ یہ بلڈ پریشر اور خون میں گلوکوز کی سطح کم کرنے کا بہت عمدہ طریقہ ہے۔ ہفتے کے بیشتر دنوں میں 30 منٹ ورزش کا ہدف رکھیں۔ کوئی بھی نئی ورزش یا ایکٹیویٹی پروگرام شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔
- اگر آپ کا وزن صحتمندانہ رینج سے زیادہ ہے تو تھوڑا سا وزن کم کرنے سے بھی آپ کو بلڈ پریشر، خون میں گلوکوز اور کولیسٹرول کم کرنے میں مدد ملے گی۔
- تمباکو نوشی نہ کریں۔ اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو چھوڑنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ اپنے طور پر تمباکو نوشی نہیں چھوڑ سکتے تو مدد مانگیں - اپنے ڈاکٹر سے بات کریں یا Quitline کو **13 78 48** پر فون کریں۔

اپنے ڈاکٹر اور ذیابیطس کی ہیلتھ کیئر ٹیم کے ساتھ باقاعدگی سے اپائنٹمنٹس کا ہدف رکھیں اور اپنے سالانہ دیکھ بھال کے معمول میں شامل صحت کے تمام معائنے کروائیں۔ یہ معائنے آپ کی صحت اور ذیابیطس سے وابستہ پیچیدگیوں کا خطرہ جانچنے کیلئے اہم ہیں۔

آپکی ذیابیطس کی ہیلتھ کیئر ٹیم ذیابیطس سے وابستہ پیچیدگیوں کا خطرہ کم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

اہم ترین تجاویز

- ذیابیطس کو درست طریقے سے سنبھالنا جاری رکھنے کے لیے باقاعدگی سے اپنے ڈاکٹر سے ملتے رہیں۔
- اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ دوسرے ماہرینِ صحت ذیابیطس کے سلسلے میں کیسے آپ کو سہارا دے سکتے ہیں۔
- ترجمہ شدہ معلوماتی وسائل پڑھنے یا ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے **ndss.com.au/information-in-your-language** پر جائیں یا **NDSS ہیلپ لائن (Helpline)** کو **1800 637 700** پر کال کر کے ان وسائل کی کاپی بھیجنے کو کہیں۔
- کیا آپ کو انٹرپریٹر (زبانی مترجم) کی ضرورت ہے؟ تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس (Translating and Interpreting Service) (TIS) کو **131 450** پر کال کریں۔ اپنی زبان بتائیں۔ رابطہ ہونے کا انتظار کریں اور **1800 637 700** پر بات کروانے کو کہیں۔

NDSS اور آپ

NDSS آپ کو ذیابیطس کو سنبھالنے، صحتمند رہنے اور اچھی زندگی گزارنے میں مدد دینے کے لیے بہت سی امدادی خدمات، معلومات اور سبسڈی کے تحت مصنوعات فراہم کرتی ہے۔

یہ معلوماتی پرچہ صرف رہنمائی کیلئے ہے۔ اسے انفرادی طبی مشورے کا متبادل نہیں بننا چاہیئے اور اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی تشویش ہو یا آپ کے ذہن میں مزید سوالات ہوں تو آپ کو اپنے طبی کارکن سے رابطہ کرنا چاہیئے۔

Version 4. 1 April 2023. First published June 2016. NDSSFS015U