

ٹائپ 1 ذیابیطس کو سمجھنا

کیا ٹائپ 1 ذیابیطس سے بچا جا سکتا ہے یا اس کا علاج کیا جا سکتا ہے؟

ٹائپ 1 ذیابیطس سے بچنے یا اس کے علاج کیلئے کچھ نہیں کیا جا سکتا تاہم محققین فی الوقت اس پر کام کر رہے ہیں۔ اگر ٹائپ 1 ذیابیطس کو بخوبی کنٹرول میں رکھا جائے تو آپ صحتمند زندگی گزارنا جاری رکھ سکتے ہیں۔

ٹائپ 1 ذیابیطس کی علامات کیا ہیں؟

جب ٹائپ 1 ذیابیطس کی تشخیص نہ ہوئی ہو تو عام ترین علامات میں یہ شامل ہوتی ہیں:

- « پیاس لگنا اور عام معمول سے کہیں زیادہ پانی پینا
- « زیادہ کثرت سے ٹائلٹ جانا (پیشاب کیلئے)
- « تھکن اور توانائی کی کمی محسوس کرنا
- « وزن میں کمی جس کی وجہ دکھائی نہ دے
- « جنسی اعضا میں فنگس کا انفیکشن
- « مزاجی تبدیلیاں۔



ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے والوں میں سے تقریباً 10 تا 15 فیصد ٹائپ 1 ذیابیطس کا شکار ہیں۔

ذیابیطس ایک ایسی کیفیت ہے جس میں خون میں گلوکوز (شکر) بہت زیادہ ہوتی ہے۔ گلوکوز آپ کے جسم کیلئے توانائی کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ یہ ان کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ دار غذاؤں) سے حاصل ہوتا ہے جو آپ کھاتے ہیں جیسے ڈبل روٹی، پاسٹا، چاول، اناج، پھل، نشاستہ دار سبزیاں، دودھ اور دہی۔ آپ کا جسم کاربوہائیڈریٹس کو توڑ کر گلوکوز میں تبدیل کرتا ہے جو آپ کے خون میں داخل ہو جاتی ہے۔

آپ کے جسم میں لبلبہ انسولین بناتا ہے۔ انسولین کی ضرورت اس لیے ہوتی ہے کہ یہ خون میں موجود گلوکوز کیلئے جسم کے خلیات میں داخل ہونا اور توانائی کیلئے استعمال ہونا ممکن بناتی ہے۔

ٹائپ 1 ذیابیطس تب لاحق ہوتی ہے جب لبلبہ انسولین نہ بنا سکتا ہو۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسولین بنانے والے خلیات (بیٹا سیلز) کو جسم کا اپنا مدافعتی نظام تباہ کر چکا ہوتا ہے۔

ٹائپ 1 ذیابیطس کیوں لاحق ہوتی ہے؟

ٹائپ 1 ذیابیطس کی عین درست وجہ معلوم نہیں ہے۔ ہمیں یہ علم ہے کہ کچھ لوگوں کیلئے ان کی جینز کی وجہ سے ٹائپ 1 ذیابیطس لاحق ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ان لوگوں کو ذیابیطس تب لاحق ہوتی ہے جب کوئی چیز مدافعتی نظام کو لبلبے میں موجود انسولین بنانے والے بیٹا سیلز تباہ کرنے کیلئے چھیڑ دیتی ہے۔

ٹائپ 1 ذیابیطس بالعموم کم عمر کے لوگوں کو تشخیص ہوتی ہے لیکن اسکی تشخیص کسی بھی عمر میں ہو سکتی ہے۔

ذیابیطس کو روزانہ کی بنیاد پر کنٹرول کرنا اہم ہے تاکہ خون میں گلوکوز کی سطح مطلوبہ حد میں رہے۔ اس طرح آپ کو قریب کے زمانے میں صحتمند رہنے میں مدد ملتی ہے اور آگے چل کر پیچیدگیوں کا خطرہ کم رہتا ہے جیسے آنکھوں، گردوں، اعصاب اور خون کی نالیوں کو نقصان پہنچنا۔

ذیابیطس کے سلسلے میں کون آپ کی مدد کر سکتا ہے؟

ذیابیطس کو کنٹرول میں رکھنے کیلئے ایک ٹیم کی کوششیں درکار ہوتی ہیں جس میں آپ، آپ کے اہل خانہ، دوست اور طبی کارکن شامل ہوتے ہیں۔ کئی مختلف طبی کارکن آپ کی مدد کر سکتے ہیں جن میں یہ شامل ہیں:

- « آپ کا جنرل پریکٹیشنر
- « endocrinologist (ذیابیطس کا سپیشلسٹ)
- « سنڈیافتہ ڈائیبیٹیز ایجوکیٹر یا ڈائیبیٹیز نرس پریکٹیشنر
- « ایکریڈیٹڈ پریکٹسنگ ڈائیبیٹیشن
- « ایکریڈیٹڈ ایکسرسائز فزیالوجسٹ (ورزش کرانے کا ماہر)
- « رجسٹرڈ پوڈائٹرسٹ (پیروں کے علاج کا ماہر)
- « کاؤنسلر، سوشل ورکر یا ماہر نفسیات۔

ٹائپ 1 ذیابیطس کی علامات تیزی سے بڑھ سکتی ہیں اور ان کیلئے فوری طبی توجہ درکار ہوتی ہے۔ اگر ٹائپ 1 ذیابیطس کا علاج نہ کیا جائے تو diabetic ketoacidosis (DKA)، ذیابیطس کی تیزابیت) پیش آئے گی۔ DKA تب پیش آتی ہے جب جسم توانائی کیلئے گلوکوز کو استعمال نہ کر سکتا ہو اور اسکی بجائے توانائی کی خاطر کیٹونز (ketones) کہلائے جانے والے کیمیائی مادے بنانے لگے۔ کیٹونز کی وجہ سے خون زیادہ تیزابی ہو جاتا ہے۔ گلوکوز کی زیادتی کی وجہ سے جسم میں نمکیات اور پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ یہ کیفیت زندگی کیلئے خطرہ ہے اور اس کیلئے ہسپتال میں فوری علاج درکار ہوتا ہے۔

ٹائپ 1 ذیابیطس کو کیسے کنٹرول کیا جاتا ہے؟

ٹائپ 1 ذیابیطس کو کنٹرول کرنے کیلئے جسم کو انسولین دی جاتی ہے جو اب جسم خود نہیں بنا سکتا۔ انسولین انجیکشن یا انسولین پمپ کے ذریعے دی جاتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے ساتھ کام کرتے ہوئے طے کرے گا کہ آپ کو کونسی قسم کی انسولین کی ضرورت ہے اور تجویز کرے گا کہ آپ کو کتنی کثرت سے انسولین لینے کی ضرورت ہے۔ یہ آپ کے طرز زندگی اور انفرادی ضروریات پر منحصر ہو گا۔ انسولین لینے کے ساتھ ساتھ، آپ کو اپنے خون میں گلوکوز کی سطح بھی باقاعدگی سے چیک کرنی ہو گی، صحتمندانہ غذا کے پلان پر چلنا ہو گا اور جسمانی سرگرمی میں مشغول رہنا ہو گا۔

اگر کیٹونز موجود ہوں تو آپ کو ٹائپ 1 ذیابیطس ہو سکتی ہے۔ خون میں گلوکوز کی زیادتی سے اس تشخیص کی تصدیق ہو جائے گی۔

- آپ کا ڈاکٹر آٹو اینٹی باڈیز کا پتہ چلانے کیلئے بھی ٹیسٹ کر سکتا ہے۔ ان ٹیسٹوں سے معلوم کیا جا سکتا ہے کہ آیا آپ کو آٹو امیون ٹائپ 1 ذیابیطس ہے۔
- اگر آپ کو ایسی علامات پیش ہیں جو ٹائپ 1 ذیابیطس جیسی لگتی ہیں تو بلا توقف ڈاکٹر سے ملیں اور ذیابیطس کا پتہ چلانے کیلئے کہیں۔ ٹائپ 1 ذیابیطس کی جلد تشخیص کے سبب DKA سے بچا جا سکتا ہے۔

ٹائپ 1 ذیابیطس کی تشخیص کیسے ہوتی ہے؟



- اگر آپ کا ڈاکٹر سمجھے کہ آپ کی علامات سے ٹائپ 1 ذیابیطس کا اشارہ ملتا ہے تو خون میں گلوکوز کی زیادتی کا پتہ چلانے کیلئے آپ کا خون ٹیسٹ کیا جائے گا اور کیٹونز کی موجودگی کا پتہ چلانے کیلئے خون یا پیشاب کا ٹیسٹ کیا جائے گا۔ جب جسم میں انسولین بہت کم ہو یا بالکل نہ ہو تو جسم کیٹونز بہت زیادہ مقدار میں بناتا ہے۔



اہم ترین تجاویز

- اپنی ذیابیطس کو سنبھالنے کے لیے باقاعدگی سے اپنے خون میں گلوکوز کی سطح چیک کریں اور سیکھیں کہ انسولین، خوراک اور ورزش کا توازن کیسے رکھا جاتا ہے۔
- 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۔
- کوئی ایک حل سب لوگوں کی ضرورت پوری نہیں کرتا۔ آپ کے ماہرینِ صحت آپ کو ذیابیطس کو سنبھالنے میں مدد دینے کے لیے آپ کے ساتھ کام کریں گے۔
- **NDSS ہیلپ لائن (Helpline) 1800 637 700** کو کال کریں اور ذیابیطس کو سنبھالنے کے سلسلے میں کسی ماہرِ صحت سے بات کروانے کو کہیں۔ کیا آپ کو انٹرنیٹ (زبانی مترجم) کی ضرورت ہے؟ تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس (Translating and Interpreting Service) **(TIS) 131 450** کو 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، صحت مند رہنے اور اچھی زندگی گزارنے میں مدد دینے کے لیے بہت سی امدادی خدمات، معلومات اور سبسڈی کے تحت مصنوعات فراہم کرتی ہے۔