

## ٹائپ 2 ذیابیطس کو سمجھنا

- « صحتمندانہ وزن کی حد سے اوپر ہونا
- « ورزش سے عاری طرز زندگی
- « بڑھتی ہوئی عمر
- « ایبوریجنل یا ٹورس سٹریٹ آئی لینڈر پس منظر ہونا
- « میلانیشیا، پولی نیشیا، چین، جنوب مشرقی ایشیا، مشرق وسطیٰ یا بھارت کا پس منظر ہونا
- « حمل کے دوران ذیابیطس لاحق ہونا
- « پولی سسٹک اووری سنڈروم لاحق ہونا
- « سائیکوسس کے علاج کی ادویات یا سٹیرائڈز والی ادویات کی کچھ قسمیں لینا۔

### کیا ٹائپ 2 ذیابیطس سے بچا جا سکتا ہے یا اس کا علاج کیا جا سکتا ہے؟

جن لوگوں کیلئے ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ ہو، وہ صحتمندانہ طرز زندگی اپنا کر ذیابیطس سے بہت عرصے تک بچے رہ سکتے ہیں، یا کچھ کیسوں میں ہمیشہ بچے رہتے ہیں۔ اس میں باقاعدگی سے جسمانی سرگرمی کرنا، صحت بخش غذا کا انتخاب کرنا اور وزن کو صحتمندانہ سطح پر رکھنا شامل ہے۔



ذیابیطس کی سب سے عام قسم ٹائپ 2 ذیابیطس ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں میں سے 85-90% ٹائپ 2 ذیابیطس کا شکار ہیں۔

### ٹائپ 2 ذیابیطس کیا ہے؟

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 کو جسم کے خلیات میں داخل ہونے کا موقع دے اور گلوکوز توانائی کیلئے استعمال ہو سکے۔

ٹائپ 2 ذیابیطس تب ہوتی ہے جب جسم انسولین کا اثر قبول نہ کرتا ہو اور خون میں گلوکوز کی سطح کو مطلوبہ حد میں رکھنے کیلئے کافی انسولین نہ بنا سکتا ہو۔ اس کے نتیجے میں خون میں گلوکوز کی سطح بڑھ جاتی ہے۔

### ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ کن لوگوں کیلئے ہے؟

ٹائپ 2 ذیابیطس بالعموم بالغ افراد کو ہوتی ہے لیکن کم عمر لوگ - بلکہ بچے بھی - اب اس قسم کی ذیابیطس میں مبتلا ہو رہے ہیں۔

ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ پیدا کرنے والے عوامل میں یہ شامل ہیں:

- « خاندان میں ٹائپ 2 ذیابیطس ہونا
- « پری ڈائیٹیز ہونا

## ٹائپ 2 ذیابیطس کی تشخیص کیسے ہوتی ہے؟



ٹائپ 2 ذیابیطس کی تشخیص کے تین طریقے ہیں:

- بلڈ گلوکوز ٹیسٹ (محض انگلی میں سوئی چبھونے کا ٹیسٹ نہیں) جس کا تجزیہ پیتھالوجی لیبارٹری کرے۔ یہ ٹیسٹ یا تو خالی پیٹ خون دے کر کروایا جا سکتا ہے (جب کچھ کھائے اور پیے بغیر کم از کم آٹھ گھنٹے گزر چکے ہوں) یا گھانے پینے کی ممانعت کے بغیر خون کا ٹیسٹ کروایا جا سکتا ہے۔
- Oral glucose tolerance test (OGTT)، اورل گلوکوز ٹالرنس ٹیسٹ) جو پیتھالوجی لیبارٹری میں ہوتا ہے۔ پہلے آپ خالی پیٹ خون کا نمونہ دے کر گلوکوز کا ٹیسٹ کروائیں گے، پھر آپ کو چینی والا مشروب پینے کو دیا جائے گا اور اس کے دو گھنٹے بعد آپ کا خون ٹیسٹ کیا جائے گا۔
- HbA1c ٹیسٹ جو پچھلے 10 تا 12 ہفتوں میں آپ کے خون میں گلوکوز کی اوسط سطح ظاہر کرتا ہے۔ یہ بھی پیتھالوجی ٹیسٹ ہے لیکن اس کیلئے خالی پیٹ رہنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

ٹائپ 2 ذیابیطس کا کوئی علاج نہیں ہے لیکن اگر آپ اس پر اچھا کنٹرول رکھیں تو آپ صحتمندانہ زندگی گزارنا جاری رکھ سکتے ہیں۔ تازہ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ وزن کم کرنے اور کمی کو برقرار رکھنے سے کچھ کیسوں میں ٹائپ 2 ذیابیطس لاحق ہونے کا عمل سست ہو سکتا ہے۔

## ٹائپ 2 ذیابیطس کی علامات کیا ہیں؟

ٹائپ 2 ذیابیطس کی علامات میں یہ شامل ہو سکتی ہیں:

- « معمول کی نسبت زیادہ پیاس لگنا اور زیادہ پانی پینا
- « زیادہ کثرت سے ٹائلٹ جانا (پیشاب کیلئے)
- « تھکن اور توانائی کی کمی محسوس کرنا
- « ایسے زخم یا چیرے جو ٹھیک نہ ہوں
- « دھندلی نظر
- « خارش اور جلد کے انفیکشن
- « ٹانگوں یا پیروں میں درد یا سنسناہٹ۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ لوگوں کو ان علامات کا احساس نہیں ہوتا یا علامات وقت کے ساتھ ساتھ آہستگی سے نمودار ہوتی ہیں۔ کچھ لوگوں کو بالکل کوئی علامات پیش نہیں آتیں۔ کچھ کیسوں میں، ذیابیطس کی اولین علامت کوئی پیچیدگی ہو سکتی ہے جیسے پاؤں کا السر، دل کا دورہ یا نظر کا مسئلہ۔

## ٹائپ 2 ذیابیطس کو کیسے کنٹرول کیا جاتا ہے؟

ٹائپ 2 ذیابیطس کو صحت بخش غذا اور باقاعدہ جسمانی سرگرمی کے ساتھ کنٹرول کیا جاتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ، آپ کو گلوکوز کم کرنے والی ادویات (گولیاں) یا انجیکشن سے لینے والی ادویات کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔ جیسے جیسے ذیابیطس بڑھے، کچھ لوگوں کو اپنے خون میں گلوکوز کی سطح کو مطلوبہ حد میں رکھنے کیلئے انسولین کے انجیکشن لینے کی ضرورت پڑے گی۔

اپنی ذیابیطس کا خیال رکھنا اہم ہے تاکہ آپ کی صحت اچھی رہے اور ذیابیطس سے وابستہ پیچیدگیوں مثلاً آنکھوں، گردوں، اعصاب اور خون کی نالیوں کو نقصان پہنچنے جیسی پیچیدگیوں کی روک تھام ہو۔

## 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
- « ذیابیطس کا سپیشلسٹ
- « سند یافتہ ڈائیبیٹیز ایجوکیٹر یا ڈائیبیٹیز نرس پریکٹیشنر
- « ایکریڈیٹڈ پریکٹسنگ ڈائیبیٹیشن
- « ایکریڈیٹڈ ایکسرسائز فزیالوجسٹ (ورزش کرانے کا ماہر)
- « رجسٹرڈ پوڈیاٹرسٹ (پیروں کے علاج کا ماہر)
- « کاؤنسلر، سوشل ورکر یا ماہر نفسیات۔



## اہم ترین تجاویز

- اپنی ذیابیطس کو سنبھالنے کے لیے صحت بخش غذائی پلان پر عمل کریں، باقاعدگی سے ورزش کریں، خون میں گلوکوز کی سطح چیک کریں اور (اگر ضرورت ہو تو) دوائی لیں۔
- ذیابیطس کو درست طریقے سے سنبھالنا جاری رکھنے کے لیے باقاعدگی سے اپنے ڈاکٹر سے ملتے رہیں۔
- اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ دوسرے ماہرین صحت ذیابیطس کے سلسلے میں کیسے آپ کو سہارا دے سکتے ہیں۔
- کوئی ایک حل سب لوگوں کی ضرورت پوری نہیں کرتا۔ آپ کے ماہرین 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 ماہر صحت سے بات کروانے کو کہیں۔ کیا آپ کو انٹریپرٹ (زبانی مترجم) کی ضرورت ہے؟ تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس **(Translating and Interpreting Service)** 131 450 (TIS) 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۔