ذیابیطس کیا ہے؟

جب آپ کو ذیابیطس ہو جاتا ہے تو آپ کا جسم آپ کی غذا میں موجود توانائی کا استعمال نہیں کر پاتا ہے- آپ کے جسم کو انسولن بنانے اور اس کا استعمال کرنے میں دشواری ہو رہی ہوتی ہے- انسولن ایک ایسا ہارمون ہے جو خون میں موجود شکر کے استعمال میں آپ کے حسم کی مدد کرتا ہے- ذیابیطس کی دو اہم قسمیں ہیں: قسم 1 اور قسم 2-

- *قسم 1 ذیابیطس میں آپ کا جسم انسولن کم مقدار میں یا بالکل نہیں بناتا ہے-*
- *قسم 2 ذیابیطس میں آپ کا جسم عموما انسولن بناتا ہے لیکن آپ کا جسم اس کا اچھی طرح استعمال نہیں کر پاتا-*

دونوں قسموں کے ذیابیطس میں آپ کے خون میں شکر کی مقدار بڑھنے لگتی ہے کیونکہ اس کا استعمال نہیں ہو پاتا ہے- شکر آپ کے خون میں رہتا ہے اور آپ کے بلڈ شوگر کی مقدار کا درجہ زیادہ ہو جاتا ہے- خون میں شکر کی بڑھی ہوئی مقدار آپ کی خون کی نالیوں اور اعصاب کو نقصان پہنچا سکتی ہے اور ایک طویل مدت کے دوران زیادہ سنگین طبی مسائل پیدا کر سکتی ہے- اپنے خون میں شکر کی مقدار کے درجہ کو نارمل سے قریب تر رکھ کر آپ درج ذیل مسائل کے امکانات کم کر سکتے ہیں:

- آنکھوں سے جڑے مسائل
- گردوں کے مسائل
- پاؤں اور / یا ٹانگ کا قطع جراحی
- جنسی مسائل
- دل کا دورہ اور اسٹروک

حمل سے متعلق ذیابیطس اس وقت ہوتا ہے جب حمل کے دوران آپ کے خون میں شکر زیادہ ہو-- حمل سے متعلق ذیابیطس حمل کے دوران عورتوں کے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے ہوتا ہے- اگر آپ حاملہ ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے حمل سے متعلق ذیابیطس کے بارے میں معلومات حاصل کریں-

قسم 1 ذیابیطس

قسم 1 ذیابیطس میں مبتلا افراد کو اپنے خون کی شکر کو قابو میں رکھنے کے لئے انسولن کا انجکشن لینا چاہئے- قسم 1 ذیابیطس عام طور پر نوجوانی میں شروع ہوتا ہے، لیکن یہ کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے- قسم 1 ذیابیطس کے وجوہات کا تعلق درج ذیل سے ہے:

- خاندان میں قسم 1 ذیابیطس کی تاریخ
- ایسا جسمانی مسئلہ جس کی وجہ سے انسولن بنانے والی خلیات ناکارہ ہو جاتی ہیں-

علامات میں شامل ہیں:

- زیادہ پیاس لگنا
- پیشاب زیادہ ہونا
- بھوک زیادہ لگنا
- اچانک وزن کم ہونا
- بہت تھکن محسوس کرنا

کیٹوایسیڈوسس (Ketoacidosis) ایسی سنگین مسئلہ ہے جو عام طور پر صرف قسم 1 ذیابیطس میں مبتلا لوگوں میں ہوتا ہے- اس کی وجہ یہ ہے کہ جب جسم انسلن کا استعمال نہیں کر پاتا تو یہ خون میں موجود شکر کا استعمال بھی توانائی حاصل کرنے کے لئے نہیں کر پاتا- اس کی بجائے جسم چکنائی کا استعمال کرتا ہے، جس کی وجہ سے فضولات جمع ہونے لگتے ہیں- اگر آپ کیٹوایسیڈوسس میں مبتلا ہیں تو آپ یہ علامات ظاہر کر سکتے ہیں:

- معمول سے زیادہ بھوک اور پیاس محسوس کرن
- قے کرنا یا پیٹ میں درد ہونا
- سانس میں پھل جیسی مہک آنا
- سانس تیز اور گہری ہونا
- بخار ہونا
- پیشاب کی جانچ میں پٹی کا رنگ بدل جانا
- خون میں شکر کی مقدار کا درجہ 240 mg/dl یا اس سے زیادہ ہونا

آپ کو کیٹوایسیڈوسس کا علاج خود کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے! اپنے ڈاکٹر کو فورا اطلاع دیں!

قسم 2 ذیابیطس

قسم 2 ذیابیطس میں مبتلا لوگوں کا علاج مناسب غذائی منصوبہ بندی، ورزش، منہ سے لینے والی دواؤں اور / یا انسولن کے ذریعہ کیا جاسکتا ہے- قسم 2 ذیابیطس سب سے عام قسم کا ذیابیطس ہے- حالانکہ یہ کمسن لوگوں میں ہو سکتا ہے لیکن یہ زیادہ تر ایسے لوگوں کو ہوتا ہے:

- جن کی عمر 40 سال سے زیادہ ہو
- جن کا وزن بڑھا ہوا ہو
- ذیابیطس کی خاندانی تاریخ والے افراد
- حمل کے دوران ذیابیطس میں مبتلا رہی ہوں
- 9 پاؤنڈ سے زیادہ وزن کے بچے کو جنا ہو
- جو بیماری یا چوٹ کے وجہ سے ذہنی دباؤ میں ہوں
- جنہیں ہائی بلڈ پریشر ہے
- جو افریقی امریکی، ہسپانوی امریکی، یا دیسی امریکی ہوں

اس کی علامات میں شامل ہیں:

- تھکاوٹ محسوس کرنا
- خشک، خارشی جلد
- ہاتھوں یا پیروں میں بیحسی یا جھنجھناہٹ
- بار بار انفکشن ہونا
- بار بار پیشاب آنا
- بینائی دھندلی ہونا
- جنسی اعمال میں دشواری
- زخم یا کٹے پھٹے کی شفا میں زیادہ وقت لگنا

قسم 2 ذیابیطس کے اکثر کوئی علامات نہیں ہوتے-

آپ یا آپ کے خاندان کے کسی بھی فرد کو اگر مذکورہ بالا سے کوئی بھی تین یا اس سے زیادہ علامات ہوں، تو آپ کو ذیابیطس کی جانچ کرانی چاہئے-

بائیپوگلائسیمیا کیا ہے؟

ہائیپوگلائسیمیا، یا خون میں کم شکر، تب ہوتا ہے جب آپ کے خون میں شکر کی مقدار کا درجہ معمول سے کم، یا 70 mg/dl سے کم ہو جائے-

علامات میں شامل ہیں:

- لرزنا، پسینے اور کپکپی کے ساتھ
- تھکاوٹ محسوس کرنا
- زیادہ بھوک لگنا
- دل کی دھڑکن تیز لگنا
- الجھن کا احساس
- دھندلی بینائی اور سردرد

بائیپوگلائسیمیا بغیر کسی علامت کو محسوس کئے بھی ہو سکتا ہے-

ہائیپوگلائسیمیا کا علاج

آپ کو فوراً اپنے کم بلڈ شوگر کا علاج کرانا چاہیے- اگر آپ کا بلڈ شوگر 70 mg/dl سے کم ہے اور آپ حاملہ نہیں ہیں تو ان میں سے ایک لیں:

- 1/2 کپ پھل کا رس یا معمولی سوڈا (بغیر شکر والا نہیں)
- ایک کھانے کا چمچ شہد یا شکر

اگر آپ 15 منٹوں میں بہتر محسوس نہ کریں تو شکر کی کوئی چیز کھا کر پھر کوشش کریں- اگر آپ کا بلڈ شوگر پھر بھی کم ہو تو فورا اپنے ڈاکٹر کو اطلاع دیں!

بائیپرگلائسیمیا کیا ہے؟

ہائیپرگلائسیمیا، یا خون میں زیادہ شکر، تب ہوتا ہے جب آپ کے خون میں شکر کی مقدار کا درجہ معمول سے زیادہ، یا کھانا کھانے سے قبل 120 mg/dl یا کھانے کے بعد 180 mg/dl ہو جائے- اگر یہ اکثر ہوتا ہے تو اس مسئلہ کی طرف توجہ دینے کی ضرورت ہے- اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں-

علامات میں شامل ہیں:

- غیر معمولی طور سے بھوک یا پیاس کا بڑھنا
- زیادہ پیشاب ہونا، خصوصًا رات میں
- خشک اور خارشی جلد
- تھکان اور نیند کا احساس
- دھندلی بینائی
- بار بار انفکشن ہونا

Hyperglycemia کا علاج

Hyperglycemia کا علاج بہت ضروری ہے- آپ کی تشخیص ہونے کے چند گھنٹوں کے ابدر علاج کا شروع ہوجانا- علاج میں دوا یا دوا کی خوراک میں تبدیلی، زیادہ احتیاط سے غذا کی منصوبہ بندی، اور باقاعدگی سے ورزش شامل ہو سکتے ہیں-

ذیابیطس سے متعلق مزید معلومات کے لئے رابطہ کریں:

MetroPlus کیئر مینجمنٹ ایکشن لائن

1-800-579-9798

اس لیفلیٹ کی معلومات کا مقصد آپ کے ڈاکٹر کی صلاح اور طبی دیکھ بھال کا بدل ہونا نہیں- آپ سے متعلق انفرادی حقائق کی بنا پر آپ کے ڈاکٹر کا علاج یہاں پر مذکورہ طریقہ سے مختلف ہو سکتا ہے-

MetroPlus Health Plan
160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038

ممبران کے لئے معلومات:

1-800-303-9626

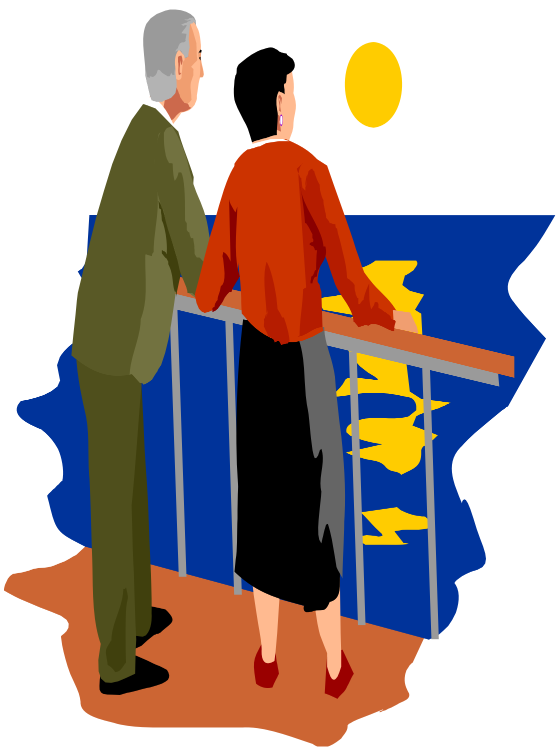
میٹروپلس ہیلتھ پلان سے متعلق معلومات:

1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

02/07 (URD)

ذیابیطس کیا ہے؟



MetroPlus Health Plan
1-800-475-METRO
WWW.METROPLUS.ORG