ذیابیطس کے بارے میں عام تصورات

ذیابیطس کیا ہے؟

- ذیابیطس ایک ایسا دائمی مرض ہے جو خون میں گلوکوز (شکر) کی سطح طے شدہ مقدار سے بڑھ جانے سے ہوتا ہے۔

ذیابیطس سے متاثر آدمی ----------	بنیادی گلوکوز کی مقدار(خالی معدہ رگ کے خون میں) 126 mg/dl کے برابر یا اس سے زیادہ
ذیابیطس کے بغیر آدمی----------	گلوکوز کی مقدار 75-100 mg/dl
وہ لوگ جنھیں ذیابیطس کا خطرہ زیادہ رہتا ہے ----------	بنیادی گلوکوز کی مقدار 100-125 mg/dl

ذیابیطس کی اہمیت

ذیابیطس ایک بہت ہی عام بیماری ہے جو 6-10% آبادی کو متاثر کرتی ہے اور اگلے کچھ سالوں میں اس کے خاص کرکے ان مہاجرین کی آبادی میں بڑھنے کے آثار ہیں جو مغربی طرز زندگی اپنا رہے ہیں۔
یہ خاص کرکے معمر افراد کو متاثر کرتی ہے۔
ذیابیطس کی اہمیت خاص کرکے ان معاملوں میں، جو اچھی طرح سے قابو میں نہیں ہیں، میں ان پیچیدگیوں سے متعلق ہیں جو خاص کرکے قلبی عروقی نظام (عضلیہ قلب، دورہ) اور اعصابی نظام گردہ اور بینائی کو متاثر کرتا ہے۔
ذیابیطس کے ساتھ دوسرے امراض بھی آتے ہیں جو قلبی عروق کی پیچیدگیوں کا خطرہ بھی بڑھا دیتے ہیں، جیسے شریانی بیش طنابی، چربی (کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈس) میں اضافہ اور موٹاپا (خاص کرکے کمر کی موٹائی میں اضافہ)۔

ذیابیطس کیوں ہوتی ہے؟

ہم جو فاضل کھانا کھاتے ہیں، وہ ہاضمی نظام میں گلوکوز میں بدل دیا جاتا ہے- گلوکوز خون میں جذب ہوجاتا ہے جہاں جسم کے خلئے توانائی حاصل کرنے کے لئے اس کا استعمال کرتے ہیں- انسولین ایک ایسی شئے ہے جو لبلبہ میں پیدا ہوتی ہے، (خاص کرکے جب ہم کچھ کھاتے ہیں) اور یہ خون یا گلوکوز کو خلیوں میں داخل ہونے دیتا ہے- ذیابیطس لبلبہ کے ذریعے انسولین اخراج کی کمی اور/یا اس کے اثر پر کمی کی وجہ سے [illegible] بڑھ جاتی ہے-

[illegible]؟

[illegible] 10-12 [illegible]-
[illegible] 250 mg/dl [illegible] (زیادہ [illegible]) اور [illegible]
[illegible]: گاڑھا [illegible]
[illegible] اس- [illegible] بڑھ [illegible]
[illegible] اور یہ [illegible] بڑھ [illegible]-

[illegible]

[illegible] 1

- [illegible] اور [illegible]-
- [illegible]: زائد [illegible] وزن [illegible]-

[illegible] 2

- [illegible] 90% [illegible]-
- [illegible] دوران [illegible]-
- [illegible] دوسرے [illegible]-
- [illegible] اور اس [illegible]-
- [illegible] اس [illegible] اور [illegible] ([illegible]) [illegible]-

دوران حمل کا ذیابیطس

- دوران حمل شروع ہونے والا ذیابیطس۔

علاج کے لئے عام حکمت عملی

ذیابیطس سے متاثر فرد کے لئے مندرجہ ذیل کام اہم ہیں:

- گلائکیمیا (خون میں شکر کی سطح) کو قابو کرنا۔
- وزن، فشار خون، چربیوں (کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈس) کو قابو کرنا اور خاص طور سے سگریٹ نوشی نہ کرنا۔

ذیابیطس کو کیسے روکیں؟

حال میں قسم 1 کی ذیابیطس کو کارگر طریقے سے نہیں روکا جاسکتا۔
قسم 2 کی ذیابیطس زیادہ عام ہے اور موٹاپے اور جسمانی حرکت کی کمی سے اچھی طرح سے جڑی ہے، اسے متوازن غذا سے روکا جاسکتا ہے: پھلوں اور سبزیوں کا زیادہ استعمال، چربی زدہ غذاؤں کا کم استعمال کرنا اور روز تقریبا آدھا گھنٹہ پیدل چلنے جیسا کوئی روز مرہ جسمانی کام کرنا۔