ذیابیطس کی دائمی پیچیدگیاں

کیا ذیابیطس سنگین بیماری ہے؟

ذیابیطس کے علاج کا بنیادی مقصد ظاہر ہونے والی پیچیدگیوں کو روکنا ہے اور ذیابیطس کے مریض کی زندگی کو اعلی معیاری بنانا ہے- اس لئے یہ اہم ہے کہ خون میں شکر (گلائیسیمیا)، جہاں تک ممکن ہو، عام معیار کے مطابق رہے، (70 اور 125 mg/dl) اور فشار خون کی زیادتی، کولسٹرول کی زیادتی، سگریٹ نوشی اور/یا زیادہ وزن جیسے اسی اہمیت کے دوسرے اثر انگیز خدشات نہ ہوں-

طویل عرصے میں ذیابیطس کی پیچیدگیاں

ہوسکتا ہے کہ ذیابیطس علامت ظاہر نہ کرے، لیکن اگر اسے مناسب طریقے سے قابو نہیں کیا جاتا ہے تو یہ طویل عرصے میں دل، دماغ، گردوں، آنکھوں اور/یا پیروں کو متاثر کرے گی جس سے مندرجہ ذیل حالات ہوسکتے ہیں:

- *قلبی عروقی کیفیت:* یہ ذیابیطس سے متاثر افراد، خاص طور سے کالے افریقی لوگوں میں 2 سے 4 گنا زیادہ ہوتی ہے-
- ایسے حالات جو دل اور اکلیلی گردش کو متاثر کرتے ہیں (سینے میں درد اور عضلیہ قلبی مفعم)-
- ایسے حالات جو دماغ اور دماغ کے خون کی گردش کو متاثر کرتے ہیں (دورہ)-
- •ایسے حالات جو جسم کے نچلے حصوں اور پیروں کو متاثر کرتے ہیں (کبھی کبھی ہونے والا لنگڑاپن)-

آنکھ سے متعلق بیماریاں: خون میں چھوٹی رگوں میں چوٹ کی وجہ سے موتیا بند، گلوکوما اور آنکھ پر دباؤ میں زیادتی ہوسکتی ہے اور پردہ چشم کی تخریب کاری ہوسکتی ہے جس کی وجہ سے اندھاپن ہو سکتا ہے-

گردہ سے متعلق بیماریاں: گردوں کے کام میں کمی ہوسکتی ہے یا یہ پوری طرح کام کرنا بند کرسکتے ہیں- ایک شروعاتی قدم ہوتا ہے جس کا معالج مختلف جانچ سے پتہ لگا سکتے ہیں جس کے لئے بہترین علاج موجود ہے-

ذیابیطس کی تعلیم

اعصابی بیماریاں: اعصابی بیماریاں ہوسکتی ہیں جیسے مردوں میں غیر طبعی شہوت کے عالم میں (جنسی قوت کی کمزوری) پیروں اور ٹانگوں میں جھنجھنی اور اینٹھن، پیشاب کی تھیلی اور آنت میں مرض یا چکر آنا- یہ تشخیص کے 25 سال کے بعد ذیابیطس سے متاثر آدھے لوگوں پر اثر انداز ہوسکتی ہے-

اچھی خبر یہ ہے کہ ذیابیطس پر اچھی طرح قابو رکھنے میں ان سبھی امراض کو روکا جاسکتا ہے، ان سے بچا جاسکتا ہے یا ان میں دیر کی جاسکتی ہے (فشار خون، خون میں گلوکوز اور کولسٹرول کی مقدار کو عام معیار کے مطابق رکھیں)

مندرجہ ذیل باتیں بھی بہت اہم ہیں:

- کبھی بھی سگریٹ نوشی نہ کریں-
- اگر آپ موٹے ہوں تو وزن کم کریں-
- الکحل اور دیگر نشیلی دواؤں کا استعمال نہ کریں-
- جسمانی حرکت کی کمی سے بچیں اور جسمانی حرکت کریں-
- فشار خون پر اچھی طرح سے قابو رکھیں (130/80 mmHg)-
- کولسٹرول اور ٹرائیگلیسرائیڈس پر اچھی طرح قابو رکھیں-
- کم چربی والی غذا استعمال کریں-
- دیگر پیچیدگیوں کو روکنے کے لئے فلو کا ٹیکہ لگوائیں-

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی صحت کی ٹولی سے بہترین تعلق قائم رکھیں، ان کے مشورہ پر عمل کریں اپنے طے شدہ وقت ملاقات پر باقاعدگی سے جائیں اور انھیں کسی بھی بدلاؤ، نظر کی کمزوری، سینے میں درد یا سانس لینے میں دقت اور پیروں میں سوجن یا تبدیلیوں کے بارے میں آگاہ کریں-
اگر آپ خون میں شکر، فشار خون، کولسٹرول کو قابو میں رکھنا چاہتے ہیں اور اپنی زندگی کو کسی خطرے سے بچانا چاہتے ہیں تو ممکن ہے آپ کو روز کئی گولیاں لینی پڑیں- آپ کو ان دواؤں کی ضرورت ہے- انھیں لینا بند نہ کریں-