قسم 2 کی ذیابیطس کے پیچیدگیوں سے کیسے بچیں

سگریٹ نوشی نہ کریں

سگریٹ نوشی قلبی عروقی (عضلیہ قلبی انسداد، دورہ) ہونے کا خطرہ بڑھا دیتی ہے اور آپ کی زندگی سے وابستہ توقعات کو بہتر بنانے میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے اور جب آپ کولسٹرول یا شریانی بیش طنابی جیسے خطرے کے دیگر عناصر کو ٹھیک کرتے ہیں، تب یہ پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھا دیتی ہے۔

ذیابیطس سے متاثر افراد کے لئے سگریٹ نوشی منع کر دینا چاہئے!

اپنے وزن پر مؤقت طور پر قابو رکھیں

زیادہ وزن ذیابیطس سے متاثر افراد میں انسولین کی ضرورت کو بڑھا دیتا ہے اور اس طرح خون میں شکر کو قابو میں رکھنا مشکل بنا دیتا ہے اور ذیابیطس کی دوا لینے کی ضرورت کو بڑھا دیتا ہے۔ زیادہ وزن فشار خون کی نوعیت اور قلبی عروقی امراض (عضلیہ قلبی انسداد اور دورہ) ہونے کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔

کیا آپ کے وزن اور جسمانی سرگرمی کے مطابق کوئی غذا تجویز کی گئی ہے

غذا ذیابیطس سے متاثر افراد کی پیچیدگیوں کو روکنے کے لئے ضروری ہے۔ غذا آپ کے معالج/نرس کے ذریعہ آپ کی روزمرہ کی جسمانی سرگرمی کو دھیان میں رکھتے ہوئے آپ کا مثالی وزن بنائے رکھنے یا اس تک پہنچنے کے لئے ضروری کیلوریوں کا تخمینہ کرتے ہوئے متعین کی جانی چاہئے۔ غذا اس کے مرکبات (شکر، پروٹین، چربی) پر متوازن کی جانی چاہئے اور آپ کی ضرورتوں کے مطابق پورے دن کے لئے کئی بار کی جانی چاہئے۔

اپنا فشار خون 130/80 mmHg سے کم رکھیں

فشار خون ایک ایسی اہم وجہ ہے جو قلبی بیماری (قلبی انسداد اور حرکت قلب رکنا) دماغی امراض (جریان خون، اور دورہ) گردے کے امراض (گردے کا کام نہ کرنا) اور پردہ چشم (اندھا پن) ہونے کا خطرہ بڑھا دیتا ہے- قلبی عروقی امراض روکنے کے لئے اس پر قابو اتنا ہی اہم ہے جتنا گلائی سیمیا (خون میں شکر) کا-

اپنے فشار خون کو مؤقت طور سے قابو کریں!

اپنا ہدف HbA_1C 7 سے کم رکھیں

A_1C ہیموگلوبن ایک ایسی شناختی علامت ہے جس سے آپ کا معالج یہ جان پاتا ہے کہ کیا آپ کے گلائی سیمک (خون میں شکر) پر قابو پچھلے 2 ماہ میں صحیح رہا ہے- اس لئے اگر آپ کو 7 کی حد سے نیچے رہنا ہے تو آپ کو اس بات کا اطمینان رہے گا کہ آپ کا تحویلی قابو اچھا ہے اور آپ کو پیچیدگی نہیں ہوگی-

اپنا کولسٹرول 200 mg سے کم رکھیں

کولسٹرول ایک ایسی چربی ہے جو خون کی رگ میں جمع ہوتی ہے جو ان میں رکاوٹ پیدا کر سکتی ہے جس کی وجہ سے قلب اور دماغی عروقی امراض ہو سکتے ہیں- اس وجہ سے یہ اہم ہے کہ آپ اپنی غذا پر توجہ دیں، جانوروں کی چربی کے استعمال پر قابو رکھیں اور مچھلی اور زیتون کے تیل کا اتنی مقدار میں استعمال کریں جو آپ کے معالج کے ذریعہ متعین روزمرہ کیلوریوں کے لئے حسب ضرورت ہو-

اپنی ذیابیطس کو قابو میں رکھنے کا طریقہ جانیں

اپنی بیماری پر خود قابو رکھنا اہم ہے جس سے آپ کو مرض سے نجات حاصل ہو اور آپ کو پیچیدگیاں نہ ہوں- آپ کی غذا میں بہتری، ورزش، خود تجزیہ (شعری خون میں شکر) کے مطابق دواؤں (منہ سے یا انسولین) سے آپ کی زندگی کے معیار میں اضافہ ہوگا اور آپ اور زیادہ آزاد ہو جائیں گے-

اپنے شعری خون میں شکر کا خود تجزیہ کرنے کا طریقہ جانیں!

اپنے پیروں پر نگاہ رکھیں

یہ اہم ہے کہ آپ روز اپنے پیروں اور اس سخت جلد اور دراڑوں کی جانچ کریں جو دکھائی دے سکتی ہیں کیونکہ ان سے ایسی جراثیم زدگی ہو سکتی ہے جن کا علاج کرنا مشکل ہوتا ہے اور جس کے نتیجوں کی پہلے سے پیش گوئی نہیں کی جا سکتی ہے-

اس لئے آپ کو اپنے پیروں اور استعمال کئے جانے والے جوتوں کی قسم پر نگاہ رکھنی چاہئے- اگر آپ کی جلد خشک ہو تو اپنے پیر روز پانی اور صابن سے دھوئیں اور نمی لانے والی کریم لگائیں-

اگر آپ کی اپنی جلد میں سختی یا دراڑوں کا پتہ چلتا ہے تو اپنے جوتے بدلیں اور اپنے معالج/نرس سے مشورہ کریں۔

پابندی سے ورزش کریں

آپ کے مرض کو قابو کرنے اور پیچیدگیوں کو روکنے کے لئے جسمانی ورزش ضروری ہے۔ اس کے علاوہ یہ غذا کے ساتھ لی گئی کیلوریوں کے جز کو صرف میں لانے کے لئے بھی اچھا رہتا ہے، یہ جسم کے ذریعہ انسولین کے متعلق حساسیت کی اصلاح کرنے میں مدد کرتا ہے (جس میں کم دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے) اور پورے قلبی عروقی نظام کی اصلاح میں اضافہ ہوتا ہے۔

ہلکی پھلکی جسمانی ورزش پابندی سے کریں!

اپنے معالج اور/یا نرس کے یہاں مؤقت طور پر جانا نہ بھولیں

حالانکہ آپ ایسا سوچتے ہیں کہ آپ کو اپنی حالت کے بارے میں پوری جانکاری ہے اور آپ اپنی حالت پر قابو کرنے کے لئے خود کافی ہیں، پھر بھی آپ کو اپنی غذا، وزن، پیروں، دوا کے علاج، آنکھوں کی جانچ کروانے اور تجزیاتی جانچ کرنے کے لئے اپنے معالج اور نرس کے یہاں مؤقت طور سے جانا چاہئے۔

ذیابیطس سے متاثر فرد کا مؤقت طور سے جائزہ	
وزن	ہر ایک 3 ماہ
فشار خون	ہر ایک 3 ماہ
شعری خون کی شکر	علاج اور طبی مشورہ کے مطابق
A_1C ہیموگلوبین	سال میں دوبار
کولسٹرول جانچ	سال میں دوبار
پیشاب میں پروٹین پر قابو	ہر ایک سال
پیروں کی دیکھ بھال	ہر روز
پیروں کی جانچ	کسی نرس/معالج کے ذریعہ سال میں ایک بار
آنکھوں کی جانچ	کسی ماہر عینیات کے ذریعہ سال میں کم سے کم ایک بار
آپ کے خود تجزیہ قابو کی جانچ	کسی معالج/نرس کے ذریعہ ہر تین ماہ پر