انسولین

آپ کا جسم توانائی حاصل کرنے کے لئے گلوکوز (ایک قسم کی شکر) کا اسی طریقے سے استعمال کرتا ہے جس طرح کار گیس کا استعمال کرتی ہے- انسولین خون میں گلوکوز کی مقدار کو منظم کرتا ہے، جس سے آپ کو اپنے روزمرہ کے کاموں کے لئے توانائی حاصل ہوتی ہے-

آپ کو انسولین کی ضرورت اس لئے ہوتی ہے کیونکہ آپ کا جسم انسولین تیار نہیں کر پاتا یا مناسب گلوکوز کی سطح بنائے رکھنے کے لئے کافی مقدار میں پیدا نہیں کرتا ہے- انسولین کو منہ سے نہیں لیا جاسکتا؛ اس لئے اس کا انجیکشن لگانا ضروری ہے-

انسولین ذیابیطس کے لئے ایک دوا ہے

انسولین ذیابیطس کا علاج کرنے کے لئے ایک بہترین دوا ہے- کئی بار یہ بہت ضروری ہوتا ہے- بہرحال یہ خطرناک ہوسکتا ہے کیونکہ یہ شکر کی سطح کو بہت کم کر سکتا ہے (کم شکر دمویت)- اگر آپ میں کسی خاص وقت میں بہت زیادہ انسولین ہوتا ہے، تو خون میں آپ کا گلوکوز بہت کم ہو جائے گا- اگر آپ میں بہت کم انسولین ہو، خاص طور سے کھانے کے وقت، تو خون میں آپ کا گلوکوز بہت زیادہ بڑھ جائے گا-

یہ بہت اہم ہے کہ آپ اپنے معالج یا نرس کے ذریعہ دی گئی ہدایات پر سختی سے عمل کریں- اگر آپ کو کوئی شک ہو تو ہمیشہ ان سے اس کے بارے میں پوچھیں-

انسولین کی کئی قسمیں ہیں

انسولین کی استعداد اور اس کے کام کے طریقے کے مطابق اس کی مختلف قسمیں ہیں- آپ کے معالج یا نرس آپ کے لئے اس انسولین کو تجویز کریں گے جو آپ کے خون میں شکر، آپ کی غذا اور آپ کی جسمانی ورزش کے مطابق آپ کے لئے مناسب ہو-

اپنا انسولین دیگر افراد سے نہ بدلیں۔ ہمیشہ تجویز کی گئی مقدار اور وقفہ کے مطابق استعمال کریں۔

اس حالت میں کیا ہوتا ہے جب آپ کے گلوکوز کی سطح نارمل نہ ہو؟

- اپنی کاربوہائڈریٹ کے صرف (روٹی، پستہ، پھل، چینی، شہد وغیرہ) کی جانچ کریں: کیا آپ نے عام طور پر لی جانے والی مقدار سے زیادہ یا کم استعمال کیا ہے؟
- اپنی جسمانی سرگرمی کا جائزہ لیں۔ کیا آپ نے عمومی ورزشوں کو زیادہ یا کم کیا ہے؟
- اگر خون میں شکر (گلائیسیمیا) بہت کم ہو تو اپنے معالج یا نرس کی ہدایت کے مطابق فورا چینی لیں۔

اگر خوراک اور کام میں پابندی ہو تو اپنے معالج یا نرس سے اس علاج پر نظر ثانی کرنے کے لئے کہیں جو آپ کر رہے ہیں۔

انسولین صحیح طریقے سے لینے کے لئے مندرجہ ذیل کو یاد رکھنا بہت کار آمد ہوگا:

- انسولین ہر روز برابر وقفہ سے لیں (کھانے کے مطابق)۔
- انسولین احتیاط سے نکالیں تاکہ یہ اطمینان رہے کہ آپ انسولین مناسب مقدار میں لے رہے ہیں۔
- ہر ایک انسولین انجیکشن کا صحیح وقت اور مقدار لکھ لیں۔
- اپنے معالج یا نرس کے ذریعہ دی گئی معلومات کا استعمال کرتے ہوئے خوراک، انسولین اور کاموں کو متوازن کرنے کا طریقہ سیکھیں۔
- جسم کے ان عضلات کو گھمانے کے طریقے پر عمل کریں جہاں انجیکشن لگائے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ٹانگوں پر انجیکشن