ذیابیطس کے بارے میں غلط احساسات

ذیابیطس کی تشخیص کے بارے میں

"مجھے تھوڑی سی شکر ہے لیکن میں ذیابیطس سے متاثر نہیں ہوں"

لوگوں کو کم یا زیادہ شکر نہیں ہوتا- ذیابیطس خون میں گلوکوز کی کچھ سطح کے مطابق موجودگی ہے جس کا سائنٹیفک طریقے سے پتہ لگایا جاتا ہے-

"میں خود انسولین کا انجیکشن نہیں لگاتا، اس لئے میں ذیابیطس سے متاثر نہیں ہوں"

ذیابیطس سے متاثر افراد کا علاج صرف غذا کی ہدایتوں یا اس میں گولیوں اور/یا انسولین کو شامل کر کے کیا جا سکتا ہے-

"میں خود انسولین کا انجیکشن نہیں لگاتا، میں ایک اچھی ذیابیطس سے متاثر ہوں"

ذیابیطس کی سبھی قسموں کے لئے مناسب علاج کی ضرورت ہوتی ہے، چاہے ان کے لئے انسولین کی ضرورت ہو یا نہ ہو- ذیابیطس کی کسی بھی قسم میں مستقل طور پر زائد گلوکوز کے معنی لمبے عرصے میں پیچیدگیوں کا خطرہ ہوتا ہے- اچھی یا بری ذیابیطس نہیں ہوتی، اسے اچھے یا برے طریقے سے قابو کیا جاتا ہے-

"اس بات کا پتہ لگایا گیا کہ میرا شکر بڑھا ہوا تھا لیکن میں اب ٹھیک ہوں"

جب ایک بار ذیابیطس کا پتہ لگا لیا جاتا ہے تب شکر خون کی سطحوں کو علاج سے نارمل کیا جا سکتا ہے- صحیح معنوں میں ذیابیطس ٹھیک نہیں ہو جاتا حالانکہ اسے اچھی طرح سے قابو کیا جا سکتا ہے-

ذیابیطس کے علاج کے بارے میں

"ذیابیطس بے کیف اور اکتا دینے والا ہوتا ہے"

ذیابیطس سے متاثر کسی نارمل وزن کے شخص کی غذا تب تک اس کی چاہت سے مختلف ہو سکتی ہے، جب تک اسے یہ پتہ ہو کہ مختلف غذائی مجموعہ میں سے کون سی ایک جیسی چیزوں کا استعمال کرنا ہے- زیادہ وزن کے افراد میں کیلوری کی مجوزہ بندش بے شک کچھ بے کیف لگ سکتی ہے-

ذیابیطس کی تعلیم

"ذیابیطس سے متاثر افراد کے لئے غذا: میں اپنی پسند کی ہر چیز کھا سکتا ہوں"

حالانکہ انھیں "ذیابیطس سے متاثر افراد کے لئے اجازت شدہ، مناسب یا خاص غذا" کہا جاتا ہے پھر بھی اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ ان کا بغیر کسی روک ٹوک کے استعمال کرنا چاہئے- لیبل پر لکھی باتوں کو مناسب طور سے پڑھنا اور مابرین کی صلاح ضروری ہے-

"اگر میں خود انسولین کا انجیکشن لگاتا ہوں تو مجھے غذا کے متعلق فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے"

خوراک کا منصوبہ علاج کا حصہ ہے، اس لئے گولیاں یا انسولین ان کی جگہ نہیں لیتے-

"مجھے مچھلی والی سبزیاں، روٹی، خربوزے کا استعمال نہیں کرنا چاہئے... کیونکہ مجھے ذیابیطس ہے"

ان خوراکوں پر بندش نہیں ہے، انھیں صرف مجوزہ غذائی منصوبوں کی مقداروں کے ساتھ منظم کیا جانا چاہئے-

"میں زیادہ کھا رہا ہوں، اس لئے مجھے فاضل گولیاں لینی ہوں گی"

ذیابیطس کی دواؤں کو من مانے طور سے نہ بدل کر قابو کے نتیجوں کے مطابق بدلنا چاہئے- غیر مناسب خوراک سے گڑبڑی ہو سکتی ہے-

"انسولین سے میں اندھا ہو جاؤں گا"

مریضوں کے جسم میں داخل کی گئی انسولین لبلبہ میں تیار شدہ انسولین جیسی ہے- اس کی وجہ سے کئی لوگ زندہ رہ پاتے ہیں اور دوسروں کی زندگی بہتر ہو سکتی ہے کیونکہ دائمی پیچیدگیوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے-

ذیابیطس کی پیچیدگیوں کے بارے میں

"جب مجھے کم شکر دمویت ہوتی ہے، تب میں بہت زیادہ کھانے کا فائدہ اٹھاتا ہوں"

کم شکر دمویت کا علاج کرنے کے لئے عام طور پر 20 – 15 گرام چینی مناسب ہوتی ہے- اس سے زیادہ مقدار میں چینی کھانے کے بعد میں مشکلیں پیدا ہو سکتی ہیں-

"اگر میں شکر کو اچھی طرح سے قابو کرتا ہوں تو بلڈ پریشر یا وزن اہم نہیں ہے"

"تمباکو کا ذیابیطس کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ہے"

ذیابیطس میں قلبی عروقی امراض کے خطرے میں اضافہ ہونے کی امید کی جاتی ہے۔ تمباکو بلڈ پریشر کی زیادتی، کولسٹرول کی زیادتی اور موٹاپا اس خطرے کو کئی گنا بڑھا سکتے ہیں۔

"اگر میں نارمل شکر خون کے ساتھ جاگتا ہوں تو اس کا یہ مطلب ہے کہ میں اچھی طرح سے قابو میں ہوں"

اچھے قابو کا یہ مطلب ہے کہ شکر خون پورے دن نارمل ویلیو کے قریب رہے۔

"مجھے کم شکر کی جگہ زیادہ شکر کی حالت میں بہتر محسوس ہوتا ہے"

کئی لوگ ایسا محسوس کرتے ہیں لیکن آپ کو یہ یاد رکھنا چاہئے کہ خون میں شکر کی زیادتی دائمی پیچیدگیوں کا خطرہ پیدا کرتے ہوئے خاموشی سے کام کرتی ہے۔

یاد رکھیں: اگر آپ کو کوئی شک ہو تو اپنے معالج یا نرس سے پوچھیں