

Denne brosjyren er utgitt med økonomisk støtte fra:



SANOFI DIABETES 

Sponsorene har ikke innvirkning på det redaksjonelle innholdet i brosjyren

Kontaktinformasjon:

DIABETESFORBUNDET
Postboks 6442 Etterstad, 0605 Oslo
Besøksadresse: Østensjøveien 18
Tlf: 23 05 18 00
E-post: post@diabetes.no
diabetes.no



diabetesforbundet

Hva er diabetes?

Diabetes er vår vanligste stoffskiftesykdom. Den er kronisk og skyldes mangel på hormonet insulin og/eller insulinresistens – at insulinet virker dårligere.

Felles for alle personer med diabetes er at blodet lett inneholder for mye sukker. Du er rett og slett for «søt». Men ingen sykdomsbilder er like; diabetes har like mange ansikter som det finnes personer med diabetes.

For at kroppen skal fungere, må den ha brennstoff og energi. Dette tilføres gjennom maten vi spiser, i form av næringsstoffene karbohydrater, fett og proteiner. En fullstendig utnyttelse av næringsstoffene krever at hormonet insulin er til stede. Dette produseres i betaceller i bukspyttkjertelen (pankreas) og transporteres gjennom blodet til alle cellene i kroppen. Insulinet kontrollerer cellenes opptak og forbruk av sukker (glukose).

Med denne brosjyren ønsker Diabetesforbundet å gi en innføring i sykdommen diabetes. Enkelte etniske minoriteter, særlig fra det indiske subkontinentet (bl. a. Pakistan, India og Sri Lanka), er ekstra utsatt for å få diabetes type 2. Diabetesforbundet har informasjon om diabetes på mange språk. På nettsiden diabetes.no/innvandrere finner du artikler, informasjonsvideoer og oversikt over brosjyrene som finnes på ditt språk.

En sykdom, flere ansikter

Før kanadierne F. Banting og C.H. Best oppdaget hvordan man kunne fremstille insulin i 1921, førte insulinavhengig diabetes uunnngåelig til døden. Diabetes er fortsatt en alvorlig sykdom som man kan dø av, men det er også en sykdom du kan lære deg å leve godt med.

Hvordan mestre hverdagen?

Når du akkurat har fått diabetes, er det mye nytt du skal lære. Legen din kan være en god støtte, men det meste av tiden må du forholde deg til sykdommen på egen hånd. Derfor er det viktig at du lærer å mestre din diabetes. Diabetes skal ikke hindre deg i å få et godt og langt liv. Du har hovedansvaret for å få dette til, men samtidig er det helsetjenestens ansvar å hjelpe deg med det.

Det er lettere å regulere blodsukkeret dersom du forsøker å leve regelmessig, blant annet med tanke på arbeidstid, søvnmønster, måltidsrytmer, kosthold og trening.

Mange faktorer påvirker blodsukkeret ditt:

- Mat: Blodsukkeret påvirkes av hvor ofte, hvor mye og hva du spiser.
- Fysisk aktivitet: Vil vanligvis senke blodsukkeret.
- Sykdom: Blodsukkeret kan øke, særlig ved feber og infeksjoner.
- Psykiske påkjenninger og stress: Følelser og stress kan føre til at blodsukkeret stiger.

Symptomer

Symptomene på diabetes type 2 kan være utydelige og vanskelige å oppdage. Går du lenge med sykdommen før den blir påvist, vil du sannsynligvis føle deg slapp og sliten, og kanskje unormalt tørst. Noen går i årevis uten at sykdommen blir oppdaget. I enkelte tilfeller blir diabetes type 2 først oppdaget ved behandling av komplikasjoner som nyresvikt og redusert syn eller ved alvorlige hjerte- og karhendelser.

Diabetesvarianter

Diabetes type 1

Diabetes type 1, også kalt insulinavhengig diabetes, oppstår i alle aldersgrupper, men oftest hos barn og unge.

Sykdommen skyldes at de insulinproduserende cellene (betacellene) i bukspyttkjertelen er ødelagt. Kroppens immunsystem oppfatter betacellene som fremmedelementer og ødelegger dem. Dette gir kraftige symptomer, og derfor blir diagnosen stilt raskt. Personer med diabetes type 1 må ha tilførsel av insulin for å leve, gjennom injeksjoner eller fra en insulinpumpe.

Diabetes type 2

Diabetes type 2 er den vanligste formen for diabetes, og de siste årene har vi sett en eksplosiv økning i antall tilfeller.

Sykdommen skyldes dels nedsatt insulinproduksjon, dels at insulinet virker for dårlig. Diabetes type 2 kan til en viss

grad reguleres og behandles ved vekttap, fysisk aktivitet og kosthold, men for de fleste vil også medikamentell behandling bli nødvendig. Diabetes type 2 oppstår som oftest hos voksne og eldre, men forekommer i økende grad hos unge voksne. Flere har nedsatt glukosetoleranse som utvikles til diabetes type 2.

LADA

LADA (Latent Autoimmune Diabetes in the Adults) er en langsomt utviklende diabetes type 1 hos voksne – noen ganger kalt diabetes type 1,5. LADA kan minne om diabetes type 2, men er altså en autoimmun sykdom der ødeleggelsen av de insulinproduserende cellene skjer langsommere enn ved diabetes type 1. Personer med LADA kan i mange tilfeller klare seg uten insulin tilførsel i flere år.

MODY

MODY (Maturity-Onset Diabetes of the Young) skyldes en genetisk defekt i betacellene. To til tre prosent av alle diabetes tilfeller forårsakes av en feil i arveanlegget i ett enkelt gen, og kalles derfor monogen diabetes. MODY finnes i mange varianter, med ulike utslag på blodsukkerkontrollen.

Svangerskapsdiabetes

Svangerskapsdiabetes oppdages for første gang under svangerskapet.

I likhet med diabetes type 2 er enkelte etniske minoriteter ekstra utsatt for svangerskapsdiabetes. Dersom man er gravid eller planlegger å bli det, er det viktig å

være oppmerksom på symptomer på diabetes. Diskuter behov for eventuelle tiltak med legen din. Dette er viktig for å ivareta helsen til både barn og mor.

Minoriteter kan være ekstra utsatt

Enkelte etniske minoriteter (fra bl.a. Pakistan, India og Sri Lanka) er ekstra utsatt for å få diabetes type 2. For å utvikle diabetes type 2, må man være arvelig disponert, men overvekt og mangel på fysisk aktivitet er viktige utløsende faktorer. Forskning viser også at migrasjon og stress bidrar i utviklingen av sykdommen.

Sykdomsutviklingen er ofte langsom med diffuse symptomer. Derfor kan det ta lang tid før riktig diagnose blir stilt. Lurer du på om du kan ha diabetes? Sjekk hos fastlegen!

Komplikasjoner

En dårlig regulert diabetes fører ofte til komplikasjoner. Det vil si sykdommer i hjerte og kar, øyne, føtter, nyrer, nerver og tannkjøtt. Slike komplikasjoner kan føre til dårlig livskvalitet og forkortet levealder. De fleste med diabetes er redde for – og tenker en del på – komplikasjoner.

Forskning kan dokumentere at komplikasjonene i stor grad knyttes til høyt blodsukker over lang tid, men for hjertets del er det i tillegg viktig å holde blodtrykket og kolesterolet under kontroll. Sykdommer som følge av diabetes oppstår ikke akutt, men utvikles over tid. I dag kan mye gjøres for å unngå komplikasjoner eller hindre videre utvikling av disse.

Behandling

Utviklingen av nye hjelpemidler og medisiner har gitt personer med diabetes en lettere hverdag. Bedre behandlingsmetoder og ny kunnskap om betydningen av sunt kosthold, fysisk aktivitet og egenomsorg minsker sjansene for å utvikle alvorlige komplikasjoner.

Diabetesbehandlingen består av motivasjon, kunnskap, sunn kost, fysisk aktivitet og eventuelle medisiner. Personer med diabetes bør kunne måle blodsukkeret sitt selv. Dette vil gjøre hverdagen tryggere, fordi du da selv blir i stand til å regulere blodsukkeret i forhold til hva du gjør. Like viktig er det å lære om sykdommen. Opplæring og kunnskap om egen sykdom er en forutsetning for god egenomsorg. Å oppnå en god diabeteskontroll kan ta tid – ikke alt kan læres på en gang.

Hos legen

Ved å måle HbA1c (langtidsblodsukker) og fastende blodsukker kan legen vurdere din blodsukkerregulering sammen med deg. Kontroll av vekt, blodtrykk, kolesterol og andre fettstoffer er også meget viktig – samt årlige undersøkelser av øyne, føtter og nyrer.

Dette kan hjelpe deg til et godt liv med diabetes:

Spis sunt. Kostholdet har innvirkning på blodsukkernivået, kolesterolverdiene og blodtrykket. Har du diabetes, må du derfor som en del av egenbehandlingen,

velge det kostholdet som er best for deg. Se mer informasjon på diabetes.no/innvandrere og diabetes.no/kosthold.

Hvis du røyker, prøv å slutte. Røyking øker faren for sykdommer i hjerte og blodårer, og personer med diabetes er i utgangspunktet mer utsatt for slike komplikasjoner.

Vær oppmerksom på vekten. Overvekt kan være en utløsende faktor for diabetes type 2. En vektreduksjon gir bedre utnyttelse av insulinet.

Mosjonér regelmessig. Fordelene ved jevn fysisk aktivitet er mange. Vi kan blant annet gå ned i vekt. Fysisk aktivitet senker blodsukkeret og får ditt eget insulin til å virke bedre. Fysisk aktivitet gir også gode helsegevinster på lang sikt. En halvtimes rask spasertur hver dag er anbefalt. For å oppnå en målbar effekt, bør du bli varm og litt svett.

Kosthold

Kosthold er en viktig del av behandlingen ved både diabetes type 1 og diabetes type 2.

Hva og hvor mye du spiser, påvirker både blodsukkeret, vekten, blodtrykket og nivået av fettstoffer i blodet. Derfor er kostholdet, sammen med mosjon, svært viktig for både reguleringen av blodsukkeret og risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdom.

Hva kan jeg spise?

Det er karbohydratene i det du spiser eller drikker som påvirker blodsukkeret mest.

Det er lurt å spise variert og lage mest mulig mat fra bunnen av. Da har du kontroll over det du får i deg. Se mer informasjon og oppskrifter på våre kostholdsider: diabetes.no/kosthold

Gode råd:

- Spis mat med farger – grønnsaker i friske farger. Ser og gjør godt!
- Vann er den beste tørstedrikken.
- Sjekk sukkerinnholdet i matvarer.
- Ha frukt og nøtter i veska for å unngå bråsalt og søtsug.
- Kaffe og te, for eksempel chai, er sunnest uten sukker.
- Søtsugen? Spis heller en god og sunn dessert. Lag for eksempel en bærsalat.
- Ikke tenk nei- og ja-mat. Tenk heller på å spise mer av det sunne og mindre av det usunne.

For mye sukker kan føre til overvekt og større risiko for diabetes type 2.

Nøkkelhull og brødskala

I matbutikken finnes det merkeordninger som gjør det lettere å ta sunne valg. Se etter matvarer med nøkkelhull og brødskala. Nøkkelhull forteller at denne matvaren er et bedre valg enn andre produkter i samme matvaregruppe. Brødskalaen viser brødetes grovhet. Brødet bør ha tre eller fire skraverte felter.

Tips

- Spis grønnsaker til hvert måltid.
- Spis fisk 2–4 ganger i uken.

- Linser, bønner og kikerter (belgfrukter) inneholder lite fett og mye proteiner, fiber og mineraler. Et sunt og billig alternativ!
- Litt salt kan fort bli for mye. Velg heller friske krydderurter eller tørket krydder for å gi maten mer smak. Bruk rene kjøttprodukter.

Faste og diabetes

Har du diabetes og planlegger å faste i løpet av ramadan, er det viktig å snakke med fastlegen så tidlig som mulig. Fastlegen kan gi deg gode råd om hva som er trygt for deg, og kan også vurdere når og hvordan du skal ta medisinen dine. Du må ikke slutte å ta insulin, men muligens endre mengde eller tidspunkt for å sette insulin. Fastlegen kan hjelpe deg til en trygg faste med diabetes!

Viktig å huske!

- Snakk med legen om du tenker å faste.
- Har du diabetes? Mål blodsukkeret jevnlig. Dette bryter ikke fasten.
- Vann er den beste tørstedrikken. Drikk mye vann.
- Husk at dadler inneholder mye sukker. Ikke spis mer enn to–tre.
- Pass på at du ikke overspiser.
- Spis sunn mat – tenk stabilt blodsukker.
- Velg langsomme karbohydrater med mye fiber. Dette kan være grovt brød med minst tre skraverte felt på brøds-kalaen eller grov chappati/roti/naan, fullkornsris, bønner og linser.
- Spis grønnsaker og noe frukt.

- Unngå mye sukker- og fettholdig mat, som paratha, puri, samosa, pakora, kebab, mithai, laddoo, jelibi og burfi. Sa-baayad, bur saliid (somali) og halwa.
- Unngå frityrstekt mat. Velg heller matvarer som er kokt eller bakt i ovn.
- Unngå mye olje. Mange retter lages i olje, vær forsiktig med mengden. 1–2 spiseskjeer olje (15–30 ml) er nok til 4 personer.
- Velg gode fettkilder, for eksempel en håndfull nøtter og fet fisk.
- Velg proteinholdige matvarer som kylling, fisk og egg.

Medikamenter

Økt fysisk aktivitet, vektreduksjon ved overvekt og kostomlegging er grunnleggende for all diabetesbehandling. Har du fått diabetes type 2, vil du nesten alltid starte behandlingen med å legge om levevanene. Om det ikke er nok, må du begynne med medisiner – tabletter eller insulin. Hvis du må begynne med medisiner, eller endre bruken av dem, er det viktig å diskutere dette med legen.

For behandling av diabetes type 2 finnes det flere tabletter som virker på ulike måter. Disse tas etter behov. Det finnes også mange ulike typer insulin, som må sprøytes inn under huden ved behov – fra ekstra hurtigvirkende til langtidsvirkende. Mengden må justeres i forhold til blant annet fysisk aktivitet og matinntak. Insulin kan tilføres med insulinpenn eller insulinpumpe.

Lavt blodsukker (føling)

Blodsukkerverdier under 3,5 mmol/l kalles lavt blodsukker, hypoglykemi eller føling. Lavt blodsukker er ikke farlig – så sant du ikke får det i situasjoner hvor det er spesielt viktig å være helt våken og klar, for eksempel når du kjører bil.

Bruk av insulin eller blodsukkensenkende tabletter som inneholder sulfonylurea (SU), kan gi for lavt blodsukker og føling. Ved annen tablettbehandling alene forekommer alvorlige følinger svært sjelden. Da kommer de som regel i forbindelse med store endringer i kostholdet uten at tablett dosen reduseres samtidig, ved alvorlig sykdom, eller ved bruk av andre tabletter som forsterker effekten av den blodsukkensenkende medisinen.

Symptomene eller plagene når blodsukkeret blir lavt, varierer fra person til person og kan også endre seg med tiden. Men de aller fleste vil kjenne seg igjen i noe av dette: svette, skjelvinger, uro, sult, frykt, irritabilitet og hjertebank. Ved svært lavt blodsukker – ofte kalt insulinsjokk – kan man virke beruset og få et glassaktig blikk. Dette kan utvikle seg til bevisstløshet og kramper, men det gjelder i veldig liten grad

Hvordan få opp blodsukkeret

Har du for lavt blodsukker, må du raskt spise eller drikke noe søtt. Frukt, sukkerbiter, søt brus, juice eller melk er bra for å få blodsukkeret raskt opp igjen. Etter følingen har gitt seg bør man spise noe brødmatt, slik at følingen ikke kommer

tilbake. Ved kraftig føling kan den som har diabetes opptre forvirret, slik at han eller hun trenger hjelp til å få i seg sukker eller sette glukagon. Ved bevisstløshet må lege kontaktes.

Høyt blodsukker (hyperglykemi)

Høyt blodsukker er ikke farlig over kort tid, hvis ikke det blir for høyt for lenge.

Går du med altfor høyt blodsukker over tid, kan en syreforgiftning (ketoacidose) oppstå. Dette er en potensielt dødelig tilstand, men den gjelder i veldig liten grad personer med diabetes type 2. Det er likevel greit å være oppmerksom på symptomene:

- Tørste og økt vannlating
- Nedsatt allmenntilstand
- Magesmerter, kvalme og oppkast
- Forvirring og redusert bevissthet
- Acetonlukt av pusten (søtlig, litt som neglelakkfjerner)

Personer med diabetes type 1 har større svingninger i blodsukkeret, og ikke minst for pumpebrukere er ketoacidose en reell risiko.

Å leve med diabetes

Har du et barn som har fått diabetes, vil det ofte kunne oppleves som urettferdig, meningsløst og uforståelig. Er du ung eller voksen, er ikke fortvilelsen mindre. Mange skjønner ikke hvorfor «dette skjer med meg» – det er helt normalt med følelsesmessige reaksjoner.

Situasjonene kan oppleves som en krise i livet, og mange blir bekymret

for fremtiden. I tillegg opplever en del at andre mennesker har liten vilje eller evne til å sette seg inn i situasjonen, og feiloppfatningene av diabetes er mange. Behandlingen – slik mange opplever den, med strenge regler fra familie og helsepersonell – kan gi de som har diabetes en følelse av å bli bedømt som menneske etter blodsukker verdien.

Likevel vil mange, både pårørende og personer med diabetes, oppleve en slags lettelse når diagnosen er stilt. Et godt samarbeid med helsetjenester der du bor er viktig. Det å ha en lege som er interessert i diabetes, og som du kan snakke åpent med, er helt vesentlig.

Diabetes er en kronisk sykdom som aldri tar «fri», og som du selv må ta det daglige ansvaret for. Målet er jo å leve et godt, langt og normalt liv uten å bli pasient. Da må du selv skaffe deg informasjon og erfaringer for å mestre sykdommen, og dette tar tid. Det krever kunnskap og mot til å gjøre nye erfaringer. Støtte fra pårørende, venner og helsepersonell kan bety mye.

Diabetes er en sykdom som stiller store krav til egenbehandling, men ikke la sykdommen ta overhånd over deg og livet ditt. Det stabile blodsukkeret er et middel for å kunne leve et normalt og godt liv. Utfordringen består i å finne frem til et behandlingsopplegg som gir størst mulig frihet, trivsel og trygghet i hverdagen for deg og for familien. Du må stole på deg selv – det er den beste medisinen.

Åpenhet

Det finnes mange myter om diabetes, de fleste av disse er ikke sanne. Det er viktig å skaffe seg riktig informasjon om sykdommen. Med økt kunnskap kan du mestre sykdommen bedre, og du kan stort sett leve som alle andre.

Vanlige myter:

«Diabetes er smittosomt» USANT. Diabetes smitter ikke. Du får ikke diabetes av omgås andre med diabetes.

«Det er din egen skyld at du har fått diabetes» USANT. Levevaner påvirker, men arv spiller en vesentlig rolle for å utvikle diabetes type 2 – du må være genetisk disponert.

«Du kan ikke spise sukker om du har diabetes» USANT. Du kan spise sukker, men pass på. Raske karbohydrater gir rask blodsukkerstigning, men LITT søtt, helst sammen med fiberrik mat, går som regel fint.

«Om du er overvektig, har du diabetes type 2» USANT. Overvekt og diabetes type 2 kan henge sammen, men det er ikke alltid slik.

«Du kan bli blind av diabetes» SANT. Høyt blodsukker over tid kan skade de små blodkarene i netthinnen, og risikoen øker med høyt blodtrykk i tillegg. Mange oppdager faktisk at de har diabetes type 2 når de får problemer med synet.

Hva skjer hos legen?

Fastlegen kan hjelpe deg å finne ut om du har diabetes. Bestill time hos fastlegen hvis du er usikker. Legen kan også finne ut om du er i faresonen, om du har nedsatt glukosetoleranse og dermed økt risiko for å utvikle diabetes type 2.

Det er viktig at du forbereder deg før en time hos fastlegen. Du kan gjerne forberede deg sammen med en annen person. Her er noen punkter det er nyttig å tenke gjennom på forhånd:

- Har du behov for tolk er det viktig at du sier fra på forhånd. Dette er gratis for deg, og tolken har taushetsplikt
- Tenk gjennom hva som plager deg, og hva du mener legen kan hjelpe deg med.
- Skriv ned alle medisiner du tar
- Skriv ned det du vil spørre om på forhånd – det er lett å glemme underveis
- Ta gjerne med en person som kan hjelpe deg
- Ikke vær redd for å fortelle hvordan du har det

Hvordan undersøker fastlegen om du har diabetes?

- Fastlegen kan spørre deg om forandringer og plager du opplever (symptomer)
- Fastlegen undersøker blodet ditt (tar blodprøver).
- Fastlegen kan ta en glukosebelastningstest. Du må møte fastende til denne blodprøven. Legen gir beskjed om dette på forhånd.

Dersom du står i fare for å få – eller har fått – diabetes, er det viktig at legen finner ut av dette så raskt som mulig. På den måten vil du få god hjelp og oppfølging, og du minsker sjansen for å få komplikasjoner.

Du er ikke alene

Å møte andre med diabetes er nyttig og en stor trygghet for mange.

Mange finner mye trøst og støtte i å møte andre i same situasjon. Diabetesforbundet er en uavhengig interesseorganisasjon for personer med diabetes, deres familie og venner, helsepersonell og andre med interesse for diabetes. Vi har over 35.000 medlemmer.

Lurer du på om du har diabetes type 2? Er du usikker på hva du kan spise eller om du kan trene? Plages du av følinger? Eller trenger du noen å snakke med om hvordan du kan takle hverdagen med diabetes? Vi er her for deg – uansett.

RISIKOFAKTORER DIABETES TYPE 2



Arv



Overvekt



Inaktivitet



Usunt kosthold

Er DU i faresonen?

diabetes.no/risikotest

diabetesforbundet

SYMPTOMER PÅ DIABETES

Trøtthet/mangel
på energiMye tissing
(også om natten)

Ekstrem tørste



Vekttap

Symptomene kan være mildere eller fraværende ved diabetes type 2.

Ta kontakt med lege dersom du har noen av disse symptomene.

diabetesforbundet

SYMPTOMER VED FØLING

Lavt blodsukker/hypoglykemi <3.5 mmol/L



Når man har føling, har kroppen for mye insulin og trenger sukker/karbohydrater for å få opp blodsukkeret igjen. Dersom blodsukkeret ikke stiger, eller man mister bevissthet, ring 113.

diabetesforbundet

SYMPTOMER VED HØYT BLODSUKKER

Hyperglykemi >10 mmol/L



Tåkesyn

Store
urinmengder

Trøtt

Tørret i munn
og slimhinner

Tørste



Ved syreforgiftning/ketoacidose har kroppen alvorlig insulinmangel. Da kan man i tillegg få symptomer som oppkast, magesmerter, bevisstløshet og rask pust som lukter aceton/neglelakkfjerner. De vanligste årsakene til ketoacidose er ved nyoppstått diabetes type 1, når type 1-ere får annen sykdom med feber, eller ved insulinpumpefeil.

diabetesforbundet

SANOFI صف اول کی فارماسیوٹیکل کمپنی ہے

ہمارا بنیادی مقصد دنیا بھر میں صحت کو فروغ دینا ہے

عالمی سطح پر ہمارے 11000 سے زیادہ کارکن تحقیق و ترقی سے وابستہ ہیں جو تین براعظموں میں 20 سے زیادہ تحقیقی مراکز میں کام کر رہے ہیں۔ ہم تحقیق کے ذریعے علاج معالجے کیلئے تخلیقی ایجادات کو اہمیت دیتے ہیں، ذیابیطس کے مریضوں کیلئے بھی۔



SANOFI7050148



www.sanofi.no

ہمارے انسولین پین کے بارے میں
سوالات کیلئے 800 36 444 پر
Sanofi کی ڈائیبیٹیز کیئر لائن سے رابطہ کریں۔
SANOFI DIABETES

sanofi-aventis Norge AS

Prof. Kohtsvei 5-17
P.O.Box.133, 1366 Lysaker
فون: (+47) 67 10 71 00
فیکس: (+47) 67 10 71 01

Boehringer
Ingelheim

جدید تخلیق کے ثمرات

کیا آپ جانتے ہیں کہ ٹائپ 2 ذیابیطس کے مریضوں کو دل اور خون کی نالیوں کے امراض کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے؟



کیا یہی صورتحال آپ کی بھی ہے؟

diabetes
hjerte.no



پر مزید تفصیل پڑھیں
www.diabeteshjerte.no

اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں

Boehringer Ingelheim Norway KS
Postboks 405, 1373 Asker
Tlf: 66 76 13 00

ٹائپ 2 ذیابیطس کیلئے جذبے کے ساتھ مصروف عمل



DIA170612

SANOFI DIABETES

ہاں، میں نارویجن ڈائیبیٹیز ایسوسی ایشن میں ممبر بننا چاہتا/چاہتی ہوں

آپ اس طرح ممبر بن سکتے ہیں:
1960 کو ٹیکسٹ میسیج «diabetes» بھیجیں
diabetes.no پر جائیں
23 05 18 00 پر فون کریں

نام:
پتہ:
پوسٹ کوڈ: پوسٹل ایریا:
ای میل:
تاریخ پیدائش: فون:

یہ فارم ہمیں سٹینڈ پر پہنچایا جا سکتا ہے یا ڈاک میں بھیجا
جا سکتا ہے:

DIABETESFORBUNDET
Pb 6442 Etterstad, 0605 Oslo

- عام ممبر شپ کی فیس - 450 کرونر
 حمایتی ممبر شپ کی فیس - 150 کرونر
 طبی عملے کی ممبر شپ کی فیس - 450 کرونر

پیشہ:
 رعایتی ممبر شپ کی فیس - 225 کرونر
18-25 سال عمر کے نوجوان، 30 سال عمر تک کے طالب علم، کم از کم
پنشن پانے والے ریٹائرڈ افراد، معذوری کا وظیفہ پانے والوں، 2G تک
آمدن والوں کیلئے)

ان تفصیلات سے ہمیں آپ کو ایسی معلومات بھیجنے میں مدد ملے گی
جو آپ کیلئے موزوں ہوں:

- MODY ٹائپ 1 ذیابیطس ہے
 لواحقین ٹائپ 2 ذیابیطس ہے
 ذیابیطس نہیں ہے LADA

ممبر بنیں، ہمیں اپنی آواز سے تقویت دیں

ہماری تنظیم کے ممبر بن کر آپ ذیابیطس کو سامنے لانے میں مدد کریں گے۔
متحد ہو کر ہم زیادہ مضبوط ہوں گے!

diabetesforbundet

آج ہی ممبر بنیں

ممبر کے طور پر آپ بہت سے معاملات میں مدد کریں گے جیسے:

ذیابیطس پر تحقیق

ذیابیطس کے سب مریضوں کیلئے بہتر حقوق

طبی عملے کو تازہ معلومات حاصل رہنا تاکہ آپ کو بہترین ممکن علاج میسر آئے
خود اپنا علاج کرنے کے بارے میں یقینی معیار کی معلومات اور ممبروں کا رسالہ
بذریعہ ڈاک آپ کے گھر تک

ذیابیطس کے مریضوں اور ان کے لواحقین کیلئے سرگرمیاں اور مل بیٹھنے کے
مقامات

ذیابیطس کے
ساتھ اچھی زندگی
اور ذیابیطس کے بغیر
مستقبل کیلئے - متحد

آپ کو اچھی
شرائط پر انشورنس اور
ممبروں کیلئے فوائد
حاصل ہوں گے

ممبروں کیلئے مزید فوائد کے بارے میں جاننے کیلئے یہاں
دیکھیں diabetes.no/medlemsfordeler



آپ تنہا نہیں ہیں

بہت سے لوگوں کیلئے ذیابیطس میں مبتلا دوسرے لوگوں سے ملنا فائدہ مند ہوتا ہے اور انہیں بہت تحفظ حاصل ہوتا ہے۔

بہت سے لوگ اپنے جیسی صورتحال رکھنے والوں سے بڑا دلاسا اور سہارا پاتے ہیں۔ نارویجن ڈائیبیٹیز ایسوسی ایشن ذیابیطس کے مریضوں، ان کے گھر والوں اور دوستوں، طبی عملے اور ذیابیطس میں دلچسپی رکھنے والے دوسرے لوگوں کیلئے ایک خودمختار فلاحی تنظیم ہے۔ ہمارے ارکان کی تعداد 35 000 سے زیادہ ہے۔

کیا آپ سوچ رہے ہیں کہ آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے؟ کیا آپ اس بارے میں بے یقینی کا شکار ہیں کہ آپ کیا کھا سکتے ہیں اور آیا آپ ورزش کر سکتے ہیں؟

کیا آپ کو ہائپوگلاسیمیا پیش آتے رہنے کا مسئلہ ہے؟ یا آپ کو اس بارے میں کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہے کہ آپ ذیابیطس کے ساتھ روزمرہ زندگی سے کیسے نبٹ سکتے ہیں؟ ہم آپ کیلئے حاضر ہیں۔ چاہے کوئی بھی بات ہو۔

i

ہماری مدد کریں

آپ نارویجن ڈائیبیٹیز ایسوسی ایشن کے کام میں آسانی سے مدد کر سکتے ہیں۔

نمبر 2160 پر DIA90 ٹیکسٹ کریں اور اس طرح ہمیں 90 کرونر کی مدد مل جائے گی۔

یہ رقم آپ کے فون کے بل میں سے کٹے گی۔

آپ کا ڈاکٹر کیسے معلوم کرتا ہے کہ آپ کو ذیابیطس ہے؟

- « ڈاکٹر آپ سے ان تبدیلیوں اور تکلیفوں کے بارے میں پوچھے گا جو آپ محسوس کرتے ہیں (علامات)
- « ڈاکٹر آپ کے خون کا معائنہ کروائے گا (خون کے ٹیسٹ کروائے گا)
- « ڈاکٹر آپ کا گلوکوز ٹالرینس ٹیسٹ کروا سکتا ہے۔ آپ کو خون کے اس ٹیسٹ کیلئے خالی پیٹ جانا ہو گا۔
- « ڈاکٹر آپ کو اس بارے میں پہلے سے بتا دے گا۔

اگر آپ کو ذیابیطس لاحق ہونے کا خطرہ ہو یا ذیابیطس ہو چکی ہو تو یہ اہم ہے کہ ڈاکٹر جلد از جلد اس کا پتہ چلا لے۔ اس طرح آپ کو اچھی مدد اور دیکھ بھال میسر آئے گی اور آپ کیلئے پیچیدگیوں کا امکان کم ہو جائے گا۔

مل جل کر ہم نارویجن ڈائیبیٹیز ایسوسی ایشن کے اس تصور کیلئے کام کرتے ہیں: ذیابیطس کے ساتھ اچھی زندگی کیلئے اور ذیابیطس کے بغیر مستقبل کیلئے - متحد

ڈاکٹر کے یہاں کیا ہوتا ہے؟

آپ کا فیملی ڈاکٹر یہ معلوم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے کہ آیا آپ کو ذیابیطس ہے۔ اگر آپ کو شک ہے تو اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کا وقت لیں۔ ڈاکٹر یہ بھی معلوم کر سکتا ہے کہ آیا آپ خطرے کی حد کے اندر ہیں، آیا آپ میں گلوکوز کی برداشت کم ہے اور اس وجہ سے آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس لاحق ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔

یہ اہم ہے کہ آپ ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے تیاری کر رکھیں۔ اچھا ہو گا کہ آپ کسی اور کے ساتھ مل کر تیاری کریں۔ یہاں کچھ نقاط دیے جا رہے ہیں جن پر پہلے سے سوچ رکھنا فائدہ مند ہو گا:

« اگر آپ کو مترجم کی ضرورت ہے تو یہ اہم ہے کہ آپ پہلے سے اطلاع دیں۔ آپ کو مترجم مفت ملتا ہے اور اس پر رازداری کی پابندی ہوتی ہے

« اس بارے میں سوچیں کہ آپ کو کیا تکلیفیں ہیں اور آپ کے خیال میں ڈاکٹر کن چیزوں کیلئے آپ کی مدد کر سکتا ہے

« آپ جو دوئیاں لیتے ہیں، ان سب کے نام لکھ رکھیں

« آپ کو جو کچھ پوچھنا ہو، وہ پہلے سے لکھ رکھیں ورنہ ملاقات کے دوران اپنے سوالات بھول جانے کا امکان ہوتا ہے

« کسی ایسے شخص کو ساتھ لے جانا اچھا ہو گا جو آپ کی مدد کر سکتا ہو

« یہ بتانے سے نہ جھجکیں کہ آپ کا کیا حال ہے

کیا مجھے ذیابیطس ہو سکتی ہے؟ انتظار نہ کریں۔ ڈاکٹر سے معلوم کریں!

اچھی طرح کنٹرول کی گئی ذیابیطس

اگر ذیابیطس اچھی طرح کنٹرول میں ہو تو اس کا مطلب ہے کہ انسان نے اپنے خون میں شوگر کی ویلیو کو متوازن اور ہموار سطح پر رکھنے کا طریقہ معلوم کر لیا ہے۔ اچھے کنٹرول سے ہمارا جسم اچھی طرح کام کرتا رہتا ہے!

اگر آپ کوئی سوال پوچھنا چاہیں تو آپ ڈائیبیٹیز لائن پر فون کر سکتے ہیں۔ فون نمبر: 81521948 - ڈائیبیٹیز لائن پر مختلف زبانوں میں جواب دینے والے صلاح کار ہوتے ہیں۔ diabetes.no/innvandreere پر مزید تفصیل پڑھیں۔

Spør ekspertene om diabetes



Har du spørsmål om diabetes? Vi er her for å hjelpe!

Kontakt Diabeteslinjen hverdager fra 9.00-15.00.

diabetesforbundet
diabeteslinjen.no

شفاف معلومات

ذیابیطس کے بارے میں بہت سے تصورات پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے بیشتر درست نہیں ہیں۔ بیماری کے بارے میں درست معلومات حاصل کرنا اہم ہے۔ معلومات میں اضافے کے سبب آپ اپنی بیماری کو بہتر سنبھال سکتے ہیں اور بالعموم باقی سب لوگوں جیسی زندگی گزار سکتے ہیں۔

"اگر آپ کا وزن زیادہ ہو تو آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہوتی ہے"

غلط- موٹاپے اور ٹائپ 2 ذیابیطس کا ایک دوسرے سے تعلق ہو سکتا ہے لیکن ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا۔ جس شخص کا وزن زیادہ ہو، ضروری نہیں کہ اسے ذیابیطس ہو۔

"ذیابیطس کی وجہ سے آپ اندھے ہو سکتے ہیں"

درست- طویل عرصہ خون میں شوگر کی زیادتی کی وجہ سے آنکھ کے ریٹینا میں خون کی باریک نالیوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور اگر انسان کو ساتھ ہائی بلڈ پریشر بھی ہو تو یہ خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ کئی لوگوں کو اپنے ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا پتہ تب چلتا ہے جب ان کی نظر خراب ہو جاتی ہے۔

"ذیابیطس چھوتی بیماری ہے"

غلط- ذیابیطس چھوتی بیماری نہیں ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے ساتھ میل جول کی وجہ سے آپ کو ذیابیطس نہیں ہو سکتی۔

"یہ آپ کا اپنا قصور ہے کہ آپ کو ذیابیطس ہو گئی ہے"

غلط- عادات کا اثر ہوتا ہے لیکن ٹائپ 2 ذیابیطس لاحق ہونے میں موروثی عوامل اہم کردار رکھتے ہیں۔ ذیابیطس تبھی ہو سکتی ہے جب آپ میں جینیٹک رجحان ہو۔

"اگر آپ کو ذیابیطس ہو تو آپ چینی نہیں کھا سکتے"

غلط- آپ چینی کھا سکتے ہیں لیکن دھیان سے۔ جلد جذب ہونے والے کاربوہائیڈریٹس سے خون میں شوگر تیزی سے بڑھتی ہے لیکن تھوڑی سی مٹھاس، جس کے ساتھ زیادہ ریشے والی کوئی چیز کھا لی جائے، بالعموم ٹھیک رہتی ہے۔



ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنا

اگر آپ کے بچے کو ذیابیطس ہو گئی ہے تو بالعموم یہ غیر منصفانہ، بے معنی اور ناقابل فہم محسوس ہو گا۔ اگر آپ نوعمر یا بالغ ہیں تو بھی مایوسی تھوڑی نہیں ہوتی۔ بہت سے لوگ سمجھ نہیں پاتے کہ "میرے ساتھ یہ کیوں ہو رہا ہے" - جذباتی ردعمل بالکل نارمل ہے۔

ذیابیطس ایک دائمی مرض ہے جو کبھی "چھٹی پر نہیں جاتا" اور جس کیلئے آپ کو خود روزانہ کی ذمہ داری لینی پڑتی ہے۔ آپ کا ہدف یہی ہے کہ آپ مریض بنے بغیر ایک اچھی، طویل اور نارمل زندگی جیئیں۔ اس لیے بیماری سے بخوبی نمٹنے کیلئے آپ کو خود معلومات اور تجربات حاصل کرنے پڑتے ہیں، اور اس میں وقت لگتا ہے۔ نئے تجربات حاصل کرنے کیلئے علم اور ہمت کی ضرورت ہوتی ہے۔ لواحقین، دوستوں اور طبی عملے کے سہارا دینے سے انسان کو بہت حوصلہ مل سکتا ہے۔

ذیابیطس ایک ایسی بیماری ہے جس میں اپنا علاج خود کرنے کے تقاضے بہت زیادہ ہوتے ہیں لیکن بیماری کو اپنے اوپر اور اپنی زندگی پر غلبہ حاصل نہ کرنے دیں۔ خون میں شوگر کی ہموار سطح وہ ذریعہ ہے جس سے آپ ایک نارمل اور اچھی زندگی گزار سکتے ہیں۔ چیلنج یہی ہے کہ علاج کا ایسا نظام دریافت کیا جائے جس سے آپ اور آپ کے گھرانے کیلئے زندگی میں زیادہ سے زیادہ آزادی، اطمینان اور تحفظ میسر رہے۔ آپ کو خود پر بھروسہ ہونا چاہیئے۔ یہی بہترین علاج ہے۔

انسان کو یوں محسوس ہو سکتا ہے کہ زندگی میں بہت بڑی مصیبت آ گئی ہے اور کئی لوگ مستقبل کی فکر کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ کچھ لوگوں کو یوں بھی لگتا ہے کہ دوسرے لوگ ان کی صورتحال سمجھنے کیلئے راضی نہیں ہیں یا وہ اس کی صلاحیت ہی نہیں رکھتے، اور ذیابیطس کے بارے میں بہت سی غلط فہمیاں بھی پائی جاتی ہیں۔ جیسا کہ بہت سے لوگ علاج کے بارے میں محسوس کرتے ہیں کہ گھر والے اور طبی عملہ سخت اصولوں پر عمل کا تقاضا کرتے ہیں، اس وجہ سے مریضوں کو یہ محسوس ہو سکتا ہے کہ خون میں شوگر کی ویلیو کی بنیاد پر بحیثیت انسان ان کے بارے میں رائے قائم کی جاتی ہے۔

پھر بھی بہت سے لوگوں، ذیابیطس کے مریضوں اور ان کے لواحقین کو بھی، تشخیص ہو جانے پر ایک طرح سے بوجھ ہلکا ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ آپ کا اپنے علاقے میں صحت کے اداروں کے ساتھ اچھا تعاون رکھنا اہم ہے۔ ذیابیطس میں دلچسپی رکھنے والا ڈاکٹر، جس سے آپ کھل کر بات کر سکتے ہوں، مہیا ہونا نہایت اہم ہے۔

خون میں شوگر کیسے بڑھائی جائے

ہائپر گلایسیمیا (خون میں شوگر کی زیادتی) کی علامات

ہائپر گلایسیمیا $>10 \text{ mmol/L}$



دھن دلی نظر



زیادہ پیشاب آنا



منہ اور اندرونی لعابدار
جھلیوں میں خشکی



تھکن



پاس



جسم میں تیزابیت کا زہریلا اثر تب پھیلتا ہے (ketoacidose) جب جسم میں انسولین کی شدید کمی ہو۔ اس کے ساتھ ساتھ قے، پیٹ میں درد، بیہوشی، ایسیٹون/نیل پالش ریموور جیسی بو والی تیز چلتی ہوئی سانس - ketoacidose کی عام ترین وجہ یہ ہیں کہ انسان کو حال ہی میں ٹائپ 1 اڈیابیطس لاحق ہوئی ہے، جب ٹائپ 1 کے مریضوں کو کوئی اور بیماری ہو جائے جس کے ساتھ بخار ہو، یا انسولین پمپ کی خرابی -

اگر خون میں شوگر بہت کم ہو تو آپ کو فوراً کوئی میٹھی چیز کھانی یا پینی چاہیئے۔ پھل، چینی کے ٹکڑے، چینی والا سوفا ڈرنک، جوس یا دودھ خون میں شوگر کو جلد بڑھانے کیلئے اچھے ہیں۔ ہائپر گلایسیمیا دور ہو جانے کے بعد آپ کو کچھ ڈبل روٹی یا روٹی کھانی چاہیئے تاکہ دوبارہ ہائپر گلایسیمیا نہ ہو۔ شدید ہائپر گلایسیمیا کی صورت میں مریض درست سوچنے سمجھنے کے قابل نہیں ہوتا لہذا اسے چینی کھانے یا گلوکاگون (glukagon) لگانے کیلئے مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر مریض بیہوش ہو تو ڈاکٹر سے رابطہ کرنا ضروری ہے۔

خون میں شوگر کی زیادتی (ہائپر گلایسیمیا)

تھوڑے وقت کیلئے خون میں شوگر کی زیادتی خطرناک نہیں ہے، اگر یہ بہت شدید نہ ہو اور زیادہ دیر نہ رہے۔

اگر طویل عرصہ خون میں شوگر کی زیادتی رہے تو جسم میں تیزابیت کا زہریلا اثر پھیل سکتا ہے (ketoacidose)۔ یہ کیفیت اتنی خطرناک ہے کہ موت بھی ممکن ہے لیکن ٹائپ 2 ڈیابیطس کے مریضوں کے ساتھ ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ پھر بھی علامات پر نظر رکھنی چاہیئے:

« پیاس اور زیادہ پیشاب آنا

« طبیعت کی عمومی خرابی

« پیٹ میں درد، متلی اور قے

« الجھا ہوا ذہن اور حواس درست نہ ہونا

« سانس سے ایسیٹون جیسی بو (مٹھاس والی، کچھ کچھ نیل پالش ریموور جیسی بو)

ٹائپ 1 ڈیابیطس کے مریضوں کے خون میں شوگر کی اونچ نیچ زیادہ ہوتی ہے اور پمپ استعمال کرنے والوں کیلئے خون میں زہریلا اثر پھیلنا ایک حقیقی خطرہ ہے۔

ہائپوگلاسیمیا (føling) کی علامات

خون میں شوگر کی کمی / ہائپوگلاسیمیا <3.5 mmol/L



تھکن



سر میں درد



پسینہ آنا

موڈ میں اونچ نیچ

بھوک

ہائپوگلاسیمیا



کپکپی / جسم کو
جھٹکے لگنا



بے چینی اور
پریشانی



نظر کے مسائل

پھیکی رنگت



جب کسی کو ہائپوگلاسیمیا ہو تو اس کے جسم میں انسولین بہت زیادہ ہوتی ہے اور خون میں شوگر دوبارہ بڑھانے کیلئے شکر/ کاربوہائیڈریٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر خون میں شوگر نہ بڑھے یا مریض بیہوش ہو جائے تو 113 پر فون کریں۔

خون میں شوگر کی کمی (føling)

خون میں شوگر کی ویلیو 3.5 mmol/L سے نیچے ہونے کو شوگر کی کمی، ہائپوگلاسیمیا یا føling کہا جاتا ہے۔ خون میں شوگر کی کمی خطرناک نہیں ہے سوائے اس کے کہ یہ کمی ایسے موقع پر پیش آئے جب پوری طرح بیدار اور ہوشیار ہونا ضروری ہو مثال کے طور پر جب آپ گاڑی چلا رہے ہوں۔

انسولین یا خون میں شوگر گھٹانے والی جن گولیوں میں (SU) sulfonylurea شامل ہو، ان کے استعمال سے خون میں شوگر کی کمی یا ہائپوگلاسیمیا ہو سکتا ہے۔ اگر صرف کسی اور قسم کی گولیوں سے علاج ہو رہا ہو تو شدید ہائپوگلاسیمیا انتہائی شاذونادر ہوتا ہے۔ تب شدید ہائپوگلاسیمیا بالعموم خوراک میں بہت زیادہ تبدیلی پر جبکہ ساتھ گولیوں کی ڈوز نہ گھٹائی جائے، یا شدید بیماری، یا خون میں شوگر گھٹانے والی دوا کا اثر بڑھانے والی دوسری گولیوں کے استعمال پر ہی واقع ہوتا ہے۔

خون میں شوگر گرنے کی علامات یا تکالیف مختلف لوگوں میں مختلف ہوتی ہیں اور ان میں وقت کے ساتھ ساتھ تبدیلی بھی آ سکتی ہے۔ لیکن اکثر لوگوں کو ان میں سے کچھ علامات جانی پہچانی معلوم ہوں گی: پسینہ، کپکپی، بے چینی، بھوک، خوف، چڑچڑا پن اور تیز دھڑکن۔ جب خون میں شوگر انتہائی کم ہو جائے۔ جسے اکثر انسولین شاک کہتے ہیں۔ انسان ایسے دکھائی دیتا ہے جیسے نشے میں ہو اور اس کی نظر ٹھہر جاتی ہے۔ یہ کیفیت بڑھتی ہوئی بیہوشی اور تشنج تک پہنچ سکتی ہے لیکن ایسا بہت کم ہوتا ہے۔

ادویات

ورزش بڑھانا، موٹاپے کی صورت میں وزن گھٹانا اور خوراک کو بدلنا ہمیشہ ذیابیطس کے علاج کیلئے لازم ہیں۔ اگر آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہو گئی ہے تو تقریباً ہمیشہ علاج کا آغاز آپ کو اپنی عادات بدلنے سے کرنا ہو گا۔ اگر یہ کافی نہ ہو تو آپ کیلئے ادویات لینا ضروری ہے گولیاں یا انسولین۔ اگر آپ کو ادویات شروع کرنی ہوں یا انسولین کا استعمال بدلنا ہو تو ڈاکٹر کے ساتھ اس بارے میں مشورہ کرنا اہم ہے۔

ٹائپ 2 ذیابیطس کے علاج کیلئے کئی طرح کی گولیاں دستیاب ہیں جو مختلف طریقوں سے اثر کرتی ہیں۔ انہیں ضرورت کے مطابق لیا جاتا ہے۔ انسولین کی بھی کئی مختلف قسمیں ہیں جنہیں ضرورت ہونے پر سرنج کے ذریعے جلد کے نیچے داخل کیا جاتا ہے کچھ قسمیں تیزی سے اثر کرتی ہیں اور کچھ کا اثر آہستہ آہستہ ہوتا ہے۔ کئی صورتوں میں، مثلاً "ورزش اور کھانے پینے کے لحاظ سے، انسولین کی مقدار میں تبدیلی ضروری ہوتی ہے۔ انسولین پین یا انسولین پمپ سے انسولین لی جا سکتی ہے۔

i

انسولین کے دو اہم کام

- « انسولین یہ یقینی بناتی ہے کہ کھانا کھانے کے بعد جسم کے پٹھے اور چکنائی کے خلیات خون سے شوگر جذب کر لیں۔ اس طرح خون میں شوگر بڑھنے سے بچاؤ ہو جاتا ہے۔ گویا انسولین خون میں شوگر گھٹاتی ہے۔
- « انسولین جگر میں شوگر کی پیداوار کو کنٹرول کرتی ہے اور یہ یقینی بناتی ہے کہ کھانوں کے اوقات کے درمیان خون میں شوگر نارمل رہے۔



چابی کے سوراخ کا نشان اور ڈبل روٹی کا پیمانہ

سودا سلف کی دکانوں میں ایسے لیبلوں کی سکیمیں ہیں جن سے صحت بخش غذائیں چننا آسان ہو جاتا ہے۔ ایسی چیزیں چنیں جن پر چابی کا سوراخ اور ڈبل روٹی کا پیمانہ بنا ہو۔ چابی کے سوراخ سے پتہ چلتا ہے کہ یہ غذا اسی گروہ کی دوسری مصنوعات کی نسبت بہتر انتخاب ہے۔ ڈبل روٹی کے پیمانے سے پتہ چلتا ہے کہ ڈبل روٹی کتنے موٹے اور مکمل اناج کی ہے۔ ڈبل روٹی کے لیبل پر تین یا چار خانوں میں رنگ بھرا ہونا چاہیئے۔

تجاویز

بر کھانے کے ساتھ سبزیاں کھائیں



ہفتے میں 2-4 دفعہ مچھلی کھائیں



دالیں، پھلیاں اور چنے وغیرہ (پھلیوں سے حاصل کردہ چیزوں) میں چکنائی کم اور پروٹینز، غذائی ریشے اور معدنیات کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ ایک صحت بخش اور سستا انتخاب!



تھوڑا سا نمک بھی نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ بہتر ہو گا کہ آپ کھانے کا ذائقہ بڑھانے کیلئے تازہ جڑی بوٹیاں اور خشک مصالحہ جات چنیں۔



صاف گوشت کی مصنوعات چنیں۔



اگر آپ کو ذیابیطس ہے اور آپ رمضان میں روزے رکھنے کا ارادہ کر رہے ہیں تو یہ اہم ہے کہ آپ جلد از جلد اپنے فیملی ڈاکٹر سے بات کریں۔ فیملی ڈاکٹر آپ کو یہ مشورہ دے سکتا ہے کہ آپ کیلئے کیا محفوظ ہے اور یہ بھی غور کر سکتا ہے کہ آپ کو کب اور کس طرح ادویات لینی چاہیں۔ آپ کو انسولین نہیں چھوڑنی چاہئے لیکن ممکن ہے انسولین کی مقدار یا انسولین لینے کا وقت بدلنا پڑے۔ فیملی ڈاکٹر آپ کو ذیابیطس کے باوجود محفوظ طور پر روزے رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔

یہ یاد رکھنا اہم ہے!

- « اگر آپ روزے رکھنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو ڈاکٹر سے بات کریں۔
- « کیا آپ کو ذیابیطس ہے؟ باقاعدگی سے خون میں شوگر چیک کریں۔ اس سے روزہ نہیں ٹوٹتا۔
- « پیاس بجھانے کیلئے پانی بہترین مشروب ہے۔ زیادہ پانی پیئیں۔
- « یاد رکھیں کہ کھجوروں میں بہت مٹھاس ہوتی ہے۔ دو - تین سے زیادہ کھجوریں نہ کھائیں۔
- « یہ دھیان رکھیں کہ آپ مناسب مقدار سے زیادہ نہ کھائیں۔
- « صحت بخش چیزیں کھائیں۔ خون میں شوگر کی سطح ہموار رکھنے کا سوچیں۔
- « جسم میں دیر سے جذب ہونے والے اور زیادہ ریشے والے کاربوائیڈریٹس چنیں۔ ڈبل روٹی کے پیمانے پر کم از کم تین رنگین خانوں والی ڈبل روٹی یا موٹے گہرے رنگ کے آٹے کی چپاتی/روٹی/نان، فل کورن (دانے کی اوپری تہ سمیت) چاول، پھلیاں اور دالیں کھائیں۔

- « سبزیاں کھائیں اور کچھ پھل بھی -
- « زیادہ چینی اور چکنائی والی چیزوں مثلاً پرائھے، پوری، سموسوں، پکوڑوں، کباب، مٹھائی، لڈو، جلیبی اور برفی سے پرہیز کریں۔
- « Bur saliid, Sabaayad (صومالی) اور حلوے سے بھی پرہیز کریں۔
- « کھلے تیل میں تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔ اس کی بجائے اہلی ہوئی یا اوون میں بیکڈ چیزیں چنیں۔
- « زیادہ تیل سے پرہیز کریں۔ کئی پکوان تیل میں بنتے ہیں، مقدار کے بارے میں محتاط رہیں۔ 1-2 کھانے کے چمچ (30-15 ملی لیٹر) تیل 4 افراد کیلئے کافی ہے۔
- « چکنائی کے اچھے ذرائع چنیں مثال کے طور پر نٹس اور چکنائی والی مچھلیاں -
- « مرغی، مچھلی اور انڈے جیسی پروٹین کی حامل غذائیں چنیں۔

کم چینی

چائے/قہوے میں چینی گھٹا دیں اور زیادہ چینی والی چیزیں مثلاً "مٹھائی کم کھائیں۔ چینی سے خون میں شوگر بڑھتی ہے!

اگر آپ روزے رکھنے کا ارادہ کر رہے ہیں تو اچھا ہو گا کہ آپ یہ معلومات اپنے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ آپ کا ڈاکٹر diabetes.no/innvandrerne پر بھی مفید مشورے پڑھ سکتا ہے۔

خوراک

خوراک ٹائپ 1 اور ٹائپ 2 دونوں طرح کی ذیابیطس کے علاج کا ایک اہم حصہ ہے۔

آپ کیا اور کتنا کھاتے ہیں، اس سے خون میں شوگر، وزن، بلڈ پریشر اور خون میں چکنے مادوں، سبھی پر اثر پڑتا ہے۔ لہذا ورزش کے ساتھ ساتھ خوراک بھی خون میں شوگر پر کنٹرول اور دل اور خون کی نالیوں کے امراض کا خطرہ دور کرنے کیلئے نہایت اہم ہے۔

میں کیا کھا سکتا ہوں؟

آپ جو کچھ کھاتے یا پیتے ہیں، اس میں سے کاربوائیڈریٹس خون کی شوگر پر سب سے زیادہ اثر کرتے ہیں۔ اچھا ہو گا کہ بہت سی قسموں کی غذائیں کھائی جائیں اور زیادہ سے زیادہ کھانا شروع سے آخر تک خود بنایا جائے۔ اس طرح یہ آپ کے ہاتھ میں رہتا ہے کہ آپ کے جسم میں کیا جا رہا ہے۔ خوراک کے بارے میں ہمارے پیجز diabetes.no/kosthold پر مزید معلومات اور ترکیبیں دیکھیں۔

مفید مشورے:

- « رنگین چیزیں یعنی خوشگوار رنگوں والی سبزیاں کھائیں۔ یہ دیکھنے میں بھی اچھی ہیں اور اثر بھی اچھا رکھتی ہیں!
- « پیاس بجھانے کیلئے سب سے اچھا مشروب پانی ہے۔
- « کھانے پینے کی چیزوں میں چینی کی مقدار چیک کریں۔
- « اچانک بھوک اور میٹھے کی طلب سے بچنے کیلئے بیگ میں پھل اور نٹس رکھیں۔
- « کافی اور قہوہ جات، مثلاً "چائے، چینی کے بغیر ہوں تو صحت کیلئے اچھا ہے۔
- « میٹھے کی طلب؟ ایک اچھا اور صحت بخش میٹھا کھانا بہتر ہے۔ مثال کے طور پر بیروں کا سالاد بنائیں۔
- « کھانے کی چیزوں کے بارے میں ایسے نہ سوچیں کہ یہ منع ہے اور یہ منع نہیں ہے۔ بلکہ یہ سوچیں کہ آپ کو صحت بخش چیزیں زیادہ کھانی چاہئیں اور غیر صحت بخش چیزیں کم کھانی چاہئیں۔

زیادہ چینی کی وجہ سے انسان موٹاپے کا شکار ہو سکتا ہے اور ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔



ذیابیطس کے ساتھ اچھی زندگی گزارنے میں ان چیزوں سے مدد مل سکتی ہے:

صحت بخش خوراک: خوراک کی وجہ سے خون میں شوگر، کولیسٹرول کی مقدار اور بلڈ پریشر پر اثر پڑتا ہے۔ لہذا اگر آپ کو ذیابیطس ہو تو خود اپنا علاج کرنے کے سلسلے میں ایسی خوراک چنیں جو آپ کیلئے بہترین ہو۔ diabetes.no/innvandrerne اور diabetes.no/kosthold پر مزید معلومات دیکھیں۔



اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو چھوڑنے کی کوشش کریں۔ تمباکو نوشی کی وجہ سے دل اور شریانوں کے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اور ذیابیطس کے مریضوں کیلئے ویسے بھی ان پیچیدگیوں کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔



اپنے وزن کا دھیان رکھیں۔ موٹاپا ٹائپ 2 ذیابیطس شروع کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔ وزن کم کرنے سے انسولین بھی زیادہ فائدہ دیتی ہے۔



باقاعدگی سے ورزش کریں۔ باقاعدگی سے ورزش کرنے کے بہت سے فوائد ہیں۔ ایک فائدہ یہ ہے کہ ہم وزن کم کر سکتے ہیں۔ ورزش سے خون میں شوگر کی سطح کم ہوتی ہے جس سے آپ کے جسم میں بننے والی انسولین بہتر کام کرنے لگتی ہے۔ ورزش سے صحت کیلئے دیرپا اچھے اثرات بھی ہوتے ہیں۔ روزانہ آدھ گھنٹا تیز چلنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ نوٹ کرنے کے لائق اثر ہو پانے کیلئے ضروری ہے کہ آپ اتنی ورزش کریں جس سے آپ کا جسم گرم ہو جائے اور ہلکا سا پسینہ آ جائے۔

علاج



نئے امدادی ذرائع اور ادویات کی وجہ سے ذیابیطس کے مریضوں کی زندگی آسان ہو گئی ہے۔ علاج کے بہتر طریقوں اور صحت بخش خوراک، ورزش اور خود اپنی دیکھ بھال کرنے کی اہمیت کے بارے میں نئے علم کے سبب سنگین پیچیدگیاں پیش آنے کے امکانات کم ہو گئے ہیں۔

ذیابیطس کے علاج میں جذبہ، صحت بخش خوراک، ورزش اور حسب ضرورت ادویات شامل ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کو اپنے خون میں شوگر خود چیک کرنے کے قابل ہونا چاہیئے۔ اس طرح زندگی زیادہ محفوظ ہو جائے گی کیونکہ اس طرح آپ اپنی سرگرمیوں کے لحاظ سے خود اپنے خون میں شوگر کنٹرول کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اس بیماری کے بارے میں علم حاصل کرنا بھی اتنا ہی اہم ہے۔ خود اپنی اچھی دیکھ بھال کر پانے کیلئے بیماری کے بارے میں تربیت اور علم ایک لازمی امر ہے۔ ذیابیطس پر بخوبی کنٹرول حاصل کرنے میں وقت لگ سکتا ہے۔ سب کچھ ایک ساتھ سیکھ لینا ممکن نہیں ہوتا۔

ڈاکٹر کے یہاں

HbA1c (خون میں طویل عرصے کی شوگر ویلیو) اور خالی پیٹ شوگر چیک کر کے ڈاکٹر آپ کے ساتھ مل کر آپ کی شوگر پر کنٹرول کے بارے میں غور کر سکتا ہے۔ وزن، بلڈ پریشر، کولیسٹرول اور دوسرے چکنے مادوں کو کنٹرول میں رکھنا بھی بہت اہم ہے۔ نیز ہر سال آنکھوں، پیروں اور گردوں کے معائنے بھی بہت اہم ہیں۔



i

خود اپنے خون میں شوگر چیک کریں۔ اپنے جسم سے واقفیت حاصل کریں۔ آپ جو کچھ کھاتے ہیں، اس سے آپ کے خون میں شوگر پر کیا اثر پڑتا ہے؟ خود چیک کریں!

آپ کو زندگی میں زیادہ اختیار محسوس ہو گا۔ بلڈ شوگر میٹر (خون میں شوگر ماپنے کا آلہ) استعمال کرنا مشکل نہیں ہے۔ بلڈ شوگر میٹر استعمال کرنا سیکھیں، مثلاً "ڈاکٹر کے یہاں یا فارمیسی میں۔"

خطرہ بڑھانے والے عوامل ٹائپ 2 ذیابیطس



موروثی اثر



موٹاپا



ورزش نہ کرنا



غیر صحت بخش خوراک

کیا آپ خطرے کی حد کے اندر ہیں؟

diabetes.no/risikotest

diabetesforbundet

پیچیدگیاں

اگر ذیابیطس پر صحیح کنٹرول نہ رکھا جائے تو اکثر پیچیدگیاں پیش آتی ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ دل اور خون کی نالیوں، پیروں، گردوں، اعصاب اور مسوڑھوں کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ ایسی پیچیدگیوں کی وجہ سے زندگی پر برا اثر پڑتا ہے اور انسان کی عمر کم ہو جاتی ہے۔ ذیابیطس کے بیشتر مریض پیچیدگیوں سے ڈرتے ہیں اور ان کے بارے میں کسی حد تک سوچتے ہیں۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ پیچیدگیوں کی بڑی وجہ یہ ہوتی ہے کہ طویل عرصہ خون میں شوگر کی زیادتی رہی ہو لیکن دل کی خاطر یہ بھی اہم ہے کہ بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کنٹرول میں رکھا جائے۔ ذیابیطس کے سبب لاحق ہونے والی بیماریاں اچانک نہیں ہوتیں بلکہ وقت کے ساتھ ساتھ پیدا ہوتی ہیں۔ آج کل پیچیدگیوں سے بچنے کیلئے یا انہیں مزید بڑھنے سے روکنے کیلئے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔

i

50-60 %

دل کے شدید دورے کے سبب ہسپتال میں داخل ہونے والے افراد میں سے 50-60 فیصد کو ذیابیطس ہوتی ہے، کچھ کی ذیابیطس تشخیص شدہ ہوتی ہے اور کچھ کی نہیں۔

500

ذیابیطس کی وجہ سے سال میں اعضا کاٹنے کے 500 کیس ہوتے ہیں۔

1/3

ہر سال ڈیابلسز شروع کروانے والوں میں سے ایک تہائی کو ذیابیطس ہوتی ہے۔

اقلیتوں کیلئے زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے

بعض نسلی اقلیتوں، بالخصوص برصغیر پاک و ہند (جس میں پاکستان، بھارت اور سری لنکا شامل ہیں) سے تعلق رکھنے والی قوموں کیلئے ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ زیادہ ہے۔ ٹائپ 2 ذیابیطس انہی لوگوں کو ہوتی ہے جن میں موروثی رجحان ہو لیکن موٹاپا اور ورزش کی کمی وہ اہم عوامل ہیں جن کی وجہ سے اس بیماری کا آغاز ہوتا ہے۔ تحقیق سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ ترک وطن اور ذہنی دباؤ بھی یہ بیماری شروع کرنے میں کردار ادا کرتے ہیں۔

اس بیماری کا آغاز بالعموم آہستہ روی سے ہوتا ہے اور علامات غیر واضح ہوتی ہیں۔ لہذا درست تشخیص ہونے میں طویل وقت لگ سکتا ہے۔ کیا آپ سوچ رہے ہیں کہ شاید آپ کو ذیابیطس ہے؟ اپنے فیملی ڈاکٹر سے بات کریں!



i

ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ بڑھانے والے عوامل:

- « قریبی رشتہ داروں میں ذیابیطس/موروثی اثر
- « ایشیا اور افریقہ سے تعلق رکھنے والے بعض نسلی گروہ
- « موٹاپا
- « ورزش کی کمی
- « تمباکو نوشی
- « عورتوں کو ماضی میں حمل کی ذیابیطس لاحق رہ چکی ہو یا PCOS (پولی سسٹک اووری سنڈروم) پایا گیا ہو
- « پہلے ہائی بلڈ پریشر تشخیص ہو چکا ہو
- « ہائی بلڈ پریشر، دل اور خون کی نالیوں کے امراض، گردے کا خراب فعل یا lipids کی خرابی (کولیسٹرول کی زیادتی)
- « نیند میں بار بار سانس رکنے کا سنڈروم

ذیابیطس کی مختلف قسمیں

LADA

LADA (Latent Autoimmune Diabetes in the Adults) یعنی بالغوں کی مخفی آٹو امیون ذیابیطس، بالغ افراد میں ایک قسم کی ٹائپ 1 ذیابیطس ہے جسے لاحق ہونے میں بہت وقت لگتا ہے اسے کبھی کبھار ٹائپ 1,5 ذیابیطس کہتے ہیں۔ LADA کچھ کچھ ٹائپ 2 ذیابیطس سے ملتی جلتی ہے لیکن یہ ایک آٹو امیون بیماری ہے جس میں انسولین بنانے والے خلیات کی تباہی کا عمل ٹائپ 1 ذیابیطس کی نسبت زیادہ وقت لیتا ہے۔ LADA میں مبتلا کئی لوگ سالہا سال انسولین لینے کے بغیر گزارا کر لیتے ہیں۔

MODY

MODY (Maturity-Onset Diabetes of the Young) یعنی نو عمر افراد میں بلوغت کے ساتھ شروع ہونے والی ذیابیطس، بیٹا سیلز میں ایک جینیٹک نقص کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے۔ ذیابیطس کے تمام کیسوں میں سے دو تا تین فیصد ایک واحد جین کے جینیٹک سٹرکچر میں نقص کی وجہ سے ہوتے ہیں لہذا اسے مونوجینک ذیابیطس کہا جاتا ہے۔ MODY کی کئی صورتیں پائی جاتی ہیں جو خون میں شوگر کے کنٹرول پر مختلف اثرات رکھتی ہیں۔

حمل کی ذیابیطس

حمل کی ذیابیطس پہلی بار حمل کے دوران دریافت ہوتی ہے۔

ٹائپ 2 ذیابیطس کی طرح بعض نسلی اقلیتوں کیلئے حمل کی ذیابیطس کا خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔ اگر آپ حاملہ ہوں یا حاملہ ہونے کا ارادہ رکھتی ہوں تو ذیابیطس کی علامات پر نظر رکھنا اہم ہے۔ یہ ماں اور بچے دونوں کی صحت کے تحفظ کیلئے اہم ہے۔

ٹائپ 1

یہ ایک آٹو امیون بیماری ہے جس میں جسم خود انسولین بنانے والے خلیات کو تباہ کر دیتا ہے۔



ٹائپ 2

اس بیماری میں جسم کافی انسولین نہیں بناتا اور/یا انسولین کا اثر کم ہوتا ہے (انسولین کی مدافعت)۔

اس بیماری کا علاج جسم کو درست مقدار میں انسولین پہنچا کر کیا جاتا ہے۔ یہ بہت پیچیدہ کیفیت ہے۔



اس کا علاج صحت بخش خوراک، ورزش، اگر ضرورت ہو تو وزن کم کرنا اور/یا خون میں شوگر گھٹانے والی ادویات لینا ہے۔ کچھ لوگ انسولین بھی استعمال کرتے ہیں۔

ٹائپ 1 ذیابیطس کی روک تھام کرنا ممکن نہیں ہے اور اس کا مریض انسولین کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا۔



صحتمندانہ عادات سے علامات کی روک تھام بھی ہوتی ہے اور علامات میں کمی بھی آتی ہے۔ لیکن اس میں وراثت کا بہت دخل ہے

ذیابیطس کی سبب قسمیں دائمی ہیں۔

ذیابیطس کی دوسری قسمیں

LADA بالغوں میں دیر سے لاحق ہونے والی ٹائپ 1 ذیابیطس

MODY مختلف جینیٹک خرابیاں۔ نہایت موروثی بیماری۔

دوران حمل ذیابیطس۔ حمل میں عارضی طور پر لاحق ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے آئندہ ٹائپ 2 کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

گلوکوز کی برداشت کم ہونا۔ ٹائپ 2 کیلئے خطرے کی حد میں - پری ڈائیبتیز

ذیابیطس کی قسمیں

i

گلوکوز کی برداشت کم ہونا

اگر آپ میں گلوکوز کی برداشت کم (IGT – Impaired Glucose Tolerance) ہے تو آپ ٹائپ 2 ذیابیطس لاحق ہونے کے خطرے سے دوچار ہیں۔ گلوکوز ٹالرینس ٹیسٹ کے نتائج کی روشنی میں طے کیا جاتا ہے کہ آیا ایک شخص میں گلوکوز کی برداشت کم ہے۔ گلوکوز ٹالرینس ٹیسٹ ڈاکٹر کے کلینک میں یا ہسپتال کی لیبارٹری میں کیا جاتا ہے۔ اس ٹیسٹ سے پتہ چل سکتا ہے کہ آیا آپ کو IGT یا ذیابیطس ہے۔ اگر آپ کو ٹھیک سے علم نہ ہو کہ آیا آپ میں گلوکوز کی برداشت کم ہے تو آپ ڈاکٹر سے کہہ سکتے ہیں کہ آپ خون کا یہ ٹیسٹ کروانا چاہتے ہیں۔

ٹائپ 1 ذیابیطس

ٹائپ 1 ذیابیطس، جسے انسولین پر منحصر ذیابیطس بھی کہتے ہیں، میں سبھی عمروں کے لوگ مبتلا ہوتے ہیں لیکن بالعموم یہ بچپن اور نوعمری میں لاحق ہوتی ہے۔

اس بیماری کی وجہ یہ ہے کہ لبلبے میں انسولین بنانے والے خلیات (بیٹا سیلز) تباہ ہو چکے ہوتے ہیں۔ جسم کا مدافعتی نظام بیٹا سیلز کو باہر سے آنے والے دشمن سمجھ کر انہیں ہلاک کر دیتا ہے۔ اس کے سبب شدید علامات پیش آتی ہیں لہذا تشخیص جلد ہو جاتی ہے۔ ٹائپ 1 ذیابیطس کے مریضوں کو زندہ رہنے کیلئے انسولین لینی پڑتی ہے جس کیلئے وہ انسولین کے انجیکشن یا انسولین پمپ استعمال کرتے ہیں۔

ٹائپ 2 ذیابیطس

ذیابیطس کی سب سے عام قسم ٹائپ 2 ذیابیطس ہے اور حالیہ سالوں میں ہم نے اس کے کیسوں میں نہایت تیزی سے اضافہ ہوتے دیکھا ہے۔

اس بیماری کی وجہ کچھ حد تک انسولین کی پیداوار میں کمی ہوتی ہے اور کچھ وجہ یہ بھی ہے کہ انسولین کا اثر خراب ہوتا ہے۔ وزن کم کر کے، ورزش اور خوراک کے ذریعے کسی حد تک ٹائپ 2 ذیابیطس پر کنٹرول اور اس کا علاج ممکن ہے تاہم زیادہ تر لوگوں کیلئے ادویات سے علاج بھی ضروری ہو گا۔ ٹائپ 2 ذیابیطس بالعموم بالغ عمر اور بڑھاپے میں لاحق ہوتی ہے لیکن اب نوجوان افراد میں بھی یہ بیماری بڑھتی جا رہی ہے۔ بہت سے لوگوں میں گلوکوز کی برداشت کم ہوتی ہے جو ٹائپ 2 ذیابیطس کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔

علامات

ذیابیطس کی علامات



تھکن/توانائی کی کمی



زیادہ پیشاب آنا (رات کو بھی)



انتہائی پیاس



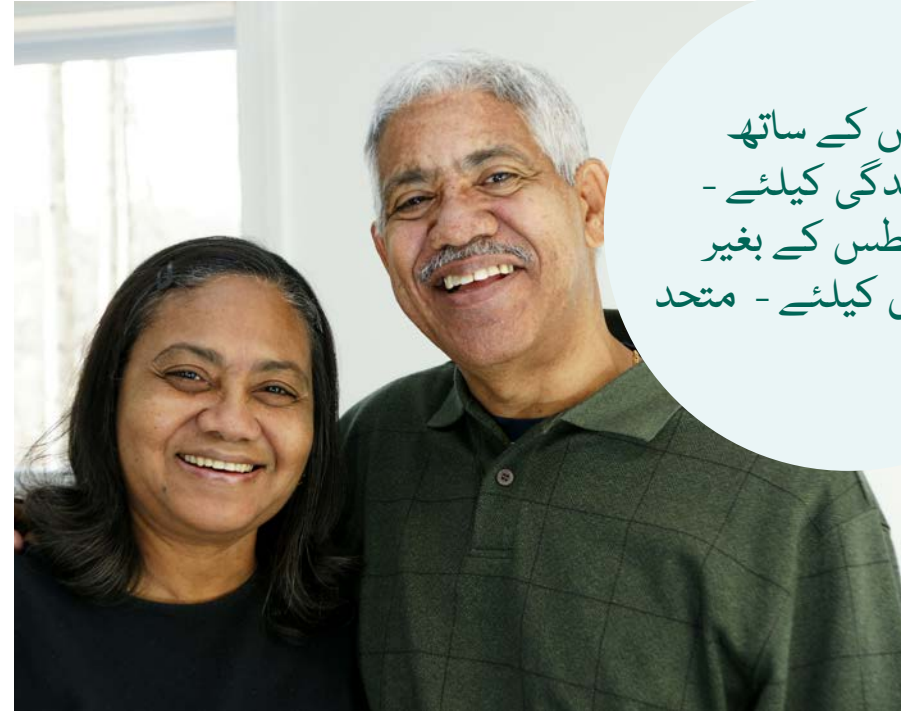
وزن میں کمی

ٹائپ 2 ذیابیطس کی صورت میں یہ علامات ہلکی ہو سکتی ہیں یا بالکل ظاہر نہیں ہوتیں۔

اگر آپ کو ان میں سے بعض علامات پیش ہوں تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

diabetesforbundet

ٹائپ 2 ذیابیطس کی علامات غیر واضح ہو سکتی ہیں اور انہیں دریافت کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر اس بیماری کی تشخیص ہونے سے پہلے آپ کافی عرصے سے اس میں مبتلا چلے آ رہے ہوں تو غالباً آپ سست اور تھکے ہوئے محسوس کرتے ہوں گے اور شاید آپ کو غیر معمولی پیاس لگتی ہو گی کچھ لوگوں کو کئی سال ذیابیطس میں مبتلا رہنے کے بعد ہی اس کا علم ہوتا ہے۔ بعض کیسوں میں ٹائپ 2 ذیابیطس کا پتہ اسی وقت چلتا ہے جب گردوں کے فعل میں کمزوری اور نظر کی کمزوری یا دل اور خون کی نالیوں کے مرض کے سبب شدید کیفیات جیسی پیچیدگیوں کا علاج شروع کیا جائے۔



ذیابیطس کے ساتھ
اچھی زندگی کیلئے -
اور ذیابیطس کے بغیر
مستقبل کیلئے - متحد

روزمرہ زندگی کیسے بخوبی گزاری جائے؟

ذیابیطس لاحق ہونے کے فوراً بعد آپ کو بہت سی نئی چیزیں سیکھنا ہوتی ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کیلئے اچھا سہارا بن سکتا ہے لیکن بیشتر وقت آپ کو اپنی بیماری سے خود نبٹنا ہوتا ہے۔ اس لیے یہ اہم ہے کہ آپ اپنی بیماری کو بخوبی سنبھالنا سیکھیں۔ ذیابیطس کی وجہ سے آپ کو ایک اچھی اور طویل زندگی جینے میں رکاوٹ نہیں ہونی چاہیے۔ یہ ممکن بنانا سب سے بڑھ کر خود آپ کی ذمہ داری ہے تاہم ساتھ ساتھ نظام صحت کی ذمہ داری بھی ہے کہ اس سلسلے میں آپ کی مدد کرے۔

اگر آپ اپنی زندگی میں باقاعدگی اختیار کرنے کی کوشش کریں تو خون میں شوگر کو کنٹرول کرنا آسان ہوتا ہے یعنی آپ کو کام کے وقت، نیند کے معمول، کھانوں کے باقاعدہ اوقات، خوراک اور ورزش کے حوالے سے زندگی میں باقاعدگی اختیار کرنی چاہیے۔

ایک مرض، کئی چہرے

1921 میں کینیڈا کے F. Banting اور C.H. Best کے انسولین بنانے کا طریقہ دریافت کرنے سے قبل انسولین پر منحصر ذیابیطس کے مریضوں کیلئے موت سے بچنا ناممکن تھا۔ ذیابیطس اب بھی ایک سنگین بیماری ہے جس سے موت ممکن ہے لیکن یہ ایک ایسی بیماری بھی ہے جس کے ساتھ آپ اچھی زندگی گزارنا سیکھ سکتے ہیں۔

آپ کے خون میں شوگر کو کئی عوامل متاثر کرتے ہیں:

خوراک

خون میں شوگر پر اس سے اثر پڑتا ہے کہ آپ کتنا اکثر، کتنی مقدار میں اور کیا کھاتے ہیں۔



ورزش

ورزش سے عام طور پر خون میں شوگر کی سطح کم ہوتی ہے۔



بیماری

خون میں شوگر بڑھ سکتی ہے، بالخصوص بخار اور انفیکشن کی صورت میں۔



نفسیاتی اثرات اور ذہنی دباؤ

جذبات اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے خون میں شوگر بڑھ سکتی ہے۔



ذیابیطس کیا ہے؟

ذیابیطس میٹابولزم (خوراک کے جزو بدن بننے اور توانائی مہیا کرنے کے عمل) سے تعلق رکھنے والی عام ترین بیماری ہے۔ یہ ایک دائمی بیماری ہے اور اس کی وجہ انسولین نامی ہارمون کی کمی اور/یا انسولین کے خلاف مدافعت ہوتی ہے - یعنی انسولین کا اثر خراب ہوتا ہے۔

i

ذیابیطس ناروے میں صحت کا سب سے بڑا چیلنج ہے۔ ذیابیطس کی مختلف قسمیں پائی جاتی ہیں جو مل کر اور الگ الگ کئی کیفیات رکھنے والی بیماری پیدا کرتی ہیں۔ ٹائپ 1 ذیابیطس، ٹائپ 2 ذیابیطس، LADA، MODY اور حمل کی ذیابیطس اصل میں مختلف بیماریاں ہیں۔

200 000 کے قریب افراد کو ٹائپ 2 ذیابیطس لاحق ہے اور 28 000 افراد کو ٹائپ 1 ذیابیطس لاحق ہے کل تعداد تقریباً 230 000 ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک بڑی تعداد ان لوگوں کی بھی ہے جنہیں اپنے ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا علم نہیں ہے۔ جب ان افراد کو بھی ملایا جائے جن کی تشخیص نہیں ہوئی ہے تو ٹائپ 2 ذیابیطس کے مریضوں کی کل تعداد کا اندازہ تقریباً 350 000 ہو جاتا ہے۔

ذیابیطس کے سب مریضوں میں یہ بات مشترک ہے کہ خون میں شوگر یعنی شکر کی زیادتی آسانی سے ہو جاتی ہے۔ گویا آپ میں "مٹھاس" بہت زیادہ ہوتی ہے۔ لیکن یہ بیماری ہمیشہ ایک ہی طرح سے ظاہر نہیں ہوتی؛ ذیابیطس کے اتنے ہی زیادہ چہرے ہیں جتنے زیادہ ذیابیطس کے مریض ہیں۔

جسم کو کام کرنے کیلئے ایندھن اور توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ ایندھن اور توانائی اسے ہماری خوراک کے ذریعے مہیا ہوتی ہے، کاربوہائیڈریٹس (نشاستے)، چکنائی اور پروٹینز جیسے غذائی اجزا کی شکل میں۔ غذائی اجزا سے درست فائدہ اٹھانے کیلئے انسولین نامی ہارمون کا مہیا ہونا ضروری ہے۔ انسولین لبلبے میں بیٹا سیلز نامی خلیات میں بنتی ہے اور پھر خون اسے جسم کے تمام خلیات تک پہنچا دیتا ہے۔ انسولین کی وجہ سے شکر (گلوکوز) خلیات میں جذب ہوتی ہے اور پھر جسم اسے استعمال کرتا ہے۔

اس بروشر کے ذریعے نارویجن ڈائیبیٹیز ایسوسی ایشن ذیابیطس کے مرض کے بارے میں بنیادی معلومات فراہم کرنا چاہتی ہے۔ بعض نسلی اقلیتوں، بالخصوص برصغیر پاک و ہند (جس میں پاکستان، بھارت اور سری لنکا شامل ہیں) سے تعلق رکھنے والی قوموں کیلئے ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ زیادہ ہے۔ نارویجن ڈائیبیٹیز ایسوسی ایشن نے کئی زبانوں میں معلومات مہیا کر رکھی ہیں۔ ویب سائٹ diabetes.no/innvandrere پر آپ کو مضامین، معلوماتی وڈیوز اور آپ کی زبان میں دستیاب بروشروں کی فہرست ملے گی۔

مندرجات:

4	ذیابیطس کیا ہے؟
6	ایک مرض، کئی چہرے
10	ذیابیطس کی قسمیں
14	پیچیدگیاں
18	علاج
22	خوراک
27	ادویات
32	ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنا
37	ڈاکٹر کے یہاں کیا ہوتا ہے؟
39	آپ تنہا نہیں ہیں
40	ممبر بنیں، ہمیں اپنی آواز سے تقویت دیں

ذیابیطس کیا ہے؟

نارویجن ڈائیبیٹیز ایسوسی ایشن نے Sanofi اور Boehringer Ingelheim کی مالی مدد سے شائع کیا۔ مالی مدد دینے والوں کا بروشر کے ادارتی مواد میں کوئی عمل دخل نہیں رہا ہے۔

اس بروشر میں ذیابیطس کے بارے میں معلومات ہیں۔ مکمل نارویجن بروشر diabetes.no/innvandreere سے ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔

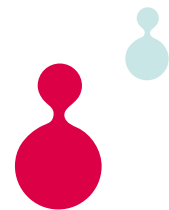
تحریر: نارویجن ڈائیبیٹیز ایسوسی ایشن

فوٹوگرافر: نارویجن ڈائیبیٹیز ایسوسی ایشن، Colourbox اور Shutterstock

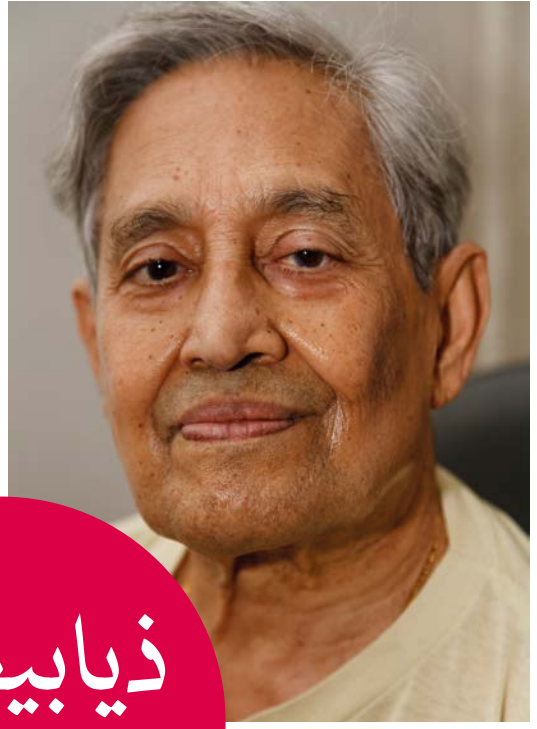
ڈیزائن: Bly

طبع: PrintCo

پہلا ایڈیشن 2017: 10.000



اردو / Urdu



ذیابیطس کیا ہے؟

