

[urdu]

ٹائپ 2 ذیابیطس اور ورزش

(Type 2-diabetes og fysisk aktivitet)

باقاعدگی سے ورزش یا جسمانی کام کاج کرنا خون میں شوگر کو درست سطح پر رکھنے کیلئے بہت کارگر ہے۔

ورزش دل اور خون کی نالیوں کے امراض، ہائی بلڈ پریشر اور موٹاپے سے بھی بچاتی ہے - اور ساتھ ہی یہ پٹھوں، ہڈیوں اور جوڑوں کی صحت کیلئے بھی اہم ہے۔

جو لوگ جسمانی حرکت کے عادی نہیں ہیں، انہیں عام طور پر ہر روز آدھ گھنٹہ درمیانی سخت ورزش کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اگر آپ کوشش کر کے اس سے دوگنی ورزش کرنے لگیں تو آپ کو اور بھی فائدہ ہو گا۔

ورزش سے خون میں گلوکوز کا انجذاب بڑھ جاتا ہے اور اس کا تعلق نہ انسولین سے ہے اور نہ وزن کی کمی سے۔ پٹھوں کے سکڑنے سے ہی پٹھوں میں گلوکوز کا انجذاب بڑھ جاتا ہے اور ساتھ ساتھ جسم میں انسولین کا اثر محسوس کرنے کی صلاحیت بہتر ہو جاتی ہے۔ یہ ورزش کے نمایاں ترین فوائد میں سے ایک فائدہ ہے۔ ورزش کی تمام صورتیں فائدہ مند ہیں اور ورزش سے جوانوں، بوڑھوں، مردوں اور عورتوں، سبھی کو فائدہ ہوتا ہے - اور ٹائپ 1 اور ٹائپ 2 ذیابیطس، دونوں بیماریوں کے مریضوں میں بھی۔

آپ جتنی زیادہ جسمانی محنت کریں گے، آپ کیلئے یہ فائدہ اتنا ہی بڑھ جائے گا۔ اور ان لوگوں کو سب سے زیادہ فائدہ پہنچتا ہے جو پہلے ورزش نہیں کرتے تھے۔ ذیابیطس کے علاج کے سلسلے میں عام طور پر اور ٹائپ 2 ذیابیطس کی روک تھام کیلئے ورزش خاص طور پر کچھ عملی نتائج کی حامل ہے۔

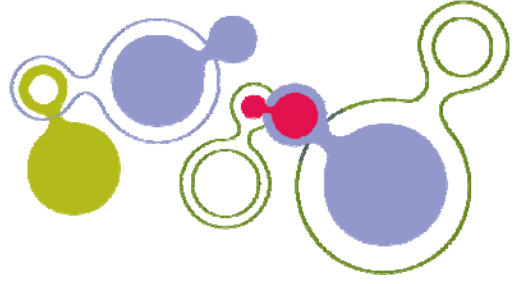
بیماری کی روک تھام اور خون میں شوگر گھٹانے کیلئے مفید

باقاعدگی سے ورزش کرنے سے ٹائپ 2 ذیابیطس کی روک تھام میں مدد ملتی ہے - اور صحت و طبیعت بہتر ہو جاتی ہے۔ سٹیمنٹا بڑھانے والی ورزشیں اور پٹھوں کی طاقت بڑھانے والی ورزشیں برابر اثر رکھتی ہیں اور ورزش جتنی زیادہ کی جائے، بیماری سے اتنا زیادہ تحفظ میسر آتا ہے - یہ بالکل سیدھی سی بات ہے۔ ورزش میں اضافے کے سبب HbA1c یعنی "طویل عرصے کی بلڈ شوگر" ویلیو بھی کم ہو سکتی ہے۔

چند خاص باتیں جن کا دھیان رکھنا چاہیے

اگر آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے تو بنیادی طور پر آپ سب طرح کی ورزش اور کھیلوں میں شامل ہو سکتے ہیں۔ البتہ کچھ باتوں کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے:

* اگر آپ کو انجاننا پیکٹوریس (دل کو کم خون ملنے کی وجہ سے چھاتی میں ٹیسس اٹھنا) کا شبہ ہے یا اگر آپ زیادہ سخت ورزش کرنا چاہتے ہیں جس کیلئے بہت بھاگ دوڑ اور بہت طاقت درکار ہو - تو آپ کو دل کا معائنہ



کرانے پر غور کرنا چاہیئے جس میں ورزش کرتے ہوئے ای سی جی بھی شامل ہو۔ نیز اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو آپ کیلئے اٹونومک نیورویپتھی (جسم میں ہر وقت جاری رہنے والے افعال میں عصبی نقائص) یا خون کی گردش خراب ہونے کا امکان بھی زیادہ ہوتا ہے۔ زیادہ سخت ورزش شروع کرنے سے پہلے آپ کو ایسے ممکنہ مسائل کا پتہ چلانے کیلئے بھی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے۔

* ورزش کی وجہ سے جسم میں انسولین کا اثر محسوس کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے اور یہ اثر کئی گھنٹے برقرار رہ سکتا ہے۔ اگر آپ خون میں شوگر گھٹانے والی دوائیاں لیتے ہیں تو خون میں شوگر کی سطح گرنے سے بچنے کی خاطر آپ کیلئے لازمی ہو سکتا ہے کہ آپ ورزش سے پہلے، ورزش کے دوران اور/یا بعد میں انگوروں کی چینی یا کوئی اور جلد جذب ہونے والی کاربوہائیڈریٹ (نشاستے یا شکر والی غذا) کھائیں۔

پٹھوں کی طاقت بڑھانے والی ورزشیں ذیابیطس کے مریضوں کیلئے بہت اچھی ہیں۔ یہ ورزشیں مختلف اعضا کو مختلف انداز میں استعمال کرتے ہوئے اور نپہ تلی حد تک کرنی چاہئیں۔ اگر آپ کو شبہ ہو یا آپ کو علم ہے کہ آپ دل اور خون کی نالیوں کے مرض میں مبتلا ہیں تو آپ کو ان ورزشوں سے پرہیز کرنا چاہیئے جن سے بلڈ پریشر بہت بڑھ جاتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کریں۔

ان صورتوں میں آپ کو سخت ورزش نہیں کرنی چاہیئے:

درمیانی شدت کی ورزش بہر حال صحت بخش ہے لیکن اگر آپ زیادہ شدت والی ورزش کرتے ہیں تو آپ کیلئے ان حدود کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے:

* خون میں شوگر کی زیادتی (17 mmol/l سے زیادہ) کیونکہ اس صورت میں شدید ورزش کرنے پر خون میں شوگر اکثر مزید بڑھ جاتی ہے۔

* سکون کی حالت میں پایا جانے والا (ustabil) انجائنا پیکٹورس جو خطرناک سمجھا جاتا ہے

* اٹونومک نیورویپتھی کیونکہ اعصابی ریشوں کو نقصان پہنچنے کی وجہ سے بلڈ پریشر گرنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے آپ میں کارونری اسکیمیا (دل کو مرکزی شریانوں سے ناکافی خون ملنا) کے بارے میں خبردار کرنے والی ابتدائی علامات ظاہر نہ ہوں۔

* ریٹینویپتھی (آنکھ میں ریٹینا کو نقصان پہنچنا) اور خون جاری ہونا

* گردوں کا مرض کیونکہ ورزش کے دوران سسٹولک بلڈ پریشر کی زیادتی - جسے نارویجن میں overtrykk کہتے ہیں - کی وجہ سے گردوں کو زیادہ تیزی سے نقصان پہنچتا ہے۔

* پیریفرل نیورویپتھی (دماغ اور حرام مغز سے باقی اعضا تک پیغام لے جانے والے اعصاب کی خرابی) کیونکہ پیروں اور جوڑوں میں حس کم ہو جاتی ہے اور آپ کے اعضا کو نقصان پہنچنے کا خطرہ مزید بڑھ جاتا ہے۔

* دل کی دھڑکن میں بے قاعدگی جسے نارویجن میں Ukontrollert arytmi کہتے ہیں

نارویجن ذیابیطس ایسوسی ایشن نے یہ معلوماتی پرچہ فروری 2011 میں تازہ تبدیلیوں کے ساتھ دوبارہ شائع کیا۔

اس معلوماتی پرچے کی تیاری میں معاون HelseDirektoratet