



ذیابیطس کو جانیں



ذیابیطس پر قابو پائیے

سیرپ کے حامل ٹن فرٹس، کولڈ ڈرنکس، بازار کے بیٹھے اچار، تافقان، شیرمال، پوری، حلوہ اور بیکری کی اشیاء سے پرہیز لازمی ہے جبکہ کبھی کبھار معمولی مقدار میں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

اچانک طبیعت بگڑنے پر کیا کرنا چاہیے؟

انسولین کا رد عمل صرف اسی صورت میں سامنے آتا ہے اگر بلڈ گلوکوز کی سطح بہت کم ہو جائے۔ یہ صورتحال، اگر آپ کھانا نہ کھائیں، ضرورت سے زیادہ جسمانی ورزش کریں اور بہت زیادہ انسولین لے لیں، تب پیش آئے گی۔



(B) روزمرہ کی جسمانی مصروفیت:

روزمرہ کی جسمانی مصروفیات سب کیلئے ضروری ہیں، مگر ان کی تعداد کا انحصار عمر پر ہے۔ چھل قدمی، باغبانی، سائیکل چلانا، سیڑھیاں چڑھنا، سو کر کھیلنا یا پھر تیراکی کرنا، ورزشوں کی چند اچھی مثالیں ہیں۔ روزمرہ کی یہ جسمانی ورزشیں صحت کیلئے طویل المدت فوائد کا باعث بنتی ہیں جبکہ بلڈ شوگر اور وزن کو متوازن رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

ایک ہفتے کے دوران بڑی عمر کے افراد تقریباً 2 گھنٹے اور تیس منٹ تک درمیانی درجے کی ایروبک ورزش کریں جبکہ قدرے بلند درجے کی ایروبک ورزش کرنے پر یہ وقت ایک گھنٹہ اور پندرہ منٹ تک گھٹانا ہوگا۔

ذیابیطس کے مریض اپنے ساتھ کوئی پھل یا گلوکوز کی گولیاں ضرور رکھیں، یہ ہائیپو گلیسیمیا (علامات، کمزوری، ہبوک، کچکپاہٹ، پسینے) میں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

وہ مریض جنہیں ذیابیطس سے متعلق پیچیدگیاں جیسے دل کی بیماریاں، اسٹروک، ڈائیبیٹک نیفر ویتھنی لاحق ہوں، کوئی جسمانی ورزش شروع کرنے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کریں اور غذائی پلان میں تبدیلیوں کیلئے ڈائٹیشن سے رابطہ کریں۔

(C) ادویات کا باقاعدہ استعمال:

تمام ادویات معالج کے مشورے سے استعمال کریں جو آپ کے بلڈ شوگر لیول کے مطابق تجویز کی گئی ہیں۔ درج بالا ہدایات ذیابیطس کے مریضوں کیلئے ہیں لیکن ڈائیبیٹک نیفر ویتھنی کی صورت میں دیگر احتیاطی تدابیر کیلئے اپنے نیفرولوجسٹ/ڈائٹیشن سے رجوع کریں۔

ہماری ٹارگٹ ریجنز میں شامل ہیں:

فاسٹنگ بلڈ شوگر	<110mg/dl	کولیسٹرول	<160 mg/dl
ریجنڈم بلڈ شوگر	<160mg/dl	ایل ڈی ایل	<100mg/dl
بلڈ پریشر	<130/80 mm Hg	ایچ بی اے 1 سی	<7%

عمومی ہدایات انفرادی مشاورت کی مثال نہیں ہو سکتی ہیں۔ کنسلٹیشن کیلئے رابطہ کریں: 021-3566 1000 ایکٹیشن: 226/236

ڈاکٹر رخشنده جبین (کنسلٹنٹ اینڈ فکریٹولوجسٹ)

فائزہ خان (نیوٹریشنسٹ)

دی کنڈی سینٹر، پوسٹ گریجویٹ ٹریننگ انسٹیٹیوٹ

197/9، رفیق شہید روڈ، بالمقابل جناح پوسٹ گریجویٹ میڈیکل سینٹر، کراچی۔ 75530

فون: 3566 1000-10 ای میل: mail@kidneycentre.com

ویب سائٹ: www.kidneycentre.com

فیس بک: www.facebook.com/TheKidneyCentre

5 ڈیری گروپ - کیلشیم سے بھرپور غذا لیں!

دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کا روزانہ استعمال بڑیوں کیلئے بے حد مفید ہے، جبکہ یہ پروڈکٹس بڑیوں کا بھرپور ذریعہ ہیں، دل کی بیماریوں، ٹائپ 2 ذیابیطس کے خدشات کم کر کے بڑی عمر کے افراد میں فشارخون کو بھی معتدل کرتی ہیں۔ ڈیری گروپ سے تعلق رکھنے والی غذائی اشیاء میں کیلشیم، پوٹاشیم، وٹامن ڈی اور پروٹین وافر مقدار میں شامل ہوتے ہیں جو ہماری بہتر صحت کیلئے اہم جزایات ہیں۔ دودھ دہی یا سویا ملک (سویا) کا ایک کپ، خالص پنیر کا ڈیڑھ اوٹس یا پروسیڈ پنیر کے 2 اوٹس 1-Serving کے برابر ہیں۔ Serving 1-2 دودھ یا اس سے بنی اشیاء ضرور استعمال کریں کیونکہ یہ پروٹین، کیلشیم، وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور ہیں۔

1 Serving = 8gms پروٹین، 12gms نشاستہ، 160 کیلو یز 290mg کیلشیم، 3gm چکنائی

چکنائی سے پاک یا کم چکنائی (1%) والے دودھ کا استعمال کریں۔



1 گلاس چکنائی سے پاک (اسکڈ) یا کم چکنائی والا (1%) دودھ



1 کپ چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والا دہی

ذیابیطس میں چکنائی کا استعمال:

تیل، چکنائی کی وہ قسم ہے جو اوسط درجہ حرارت پر محلول کی شکل میں ہوتا ہے، جیسے کہ پودوں سے حاصل شدہ تیل میں شامل ہیں، کنولا، کارن، زیتون، سویا بین، بن فلاور یا پھر پھلکی تیل۔ تیل بذات خود کوئی غذائی گروپ نہیں مگر اس کا متنا سب استعمال اہم اجزاء کی فراہمی یقینی بناتا ہے۔ میوہ جات، پھل، تیل یا سلاوی ڈریٹنگ بھی چکنائی کی ضروریات پوری کرتے ہیں۔ پودوں سے کشید کئے گئے تیل ناریل اور پام میں کافی مقدار میں سچو ریٹروفٹیس شامل ہوتے ہیں جسے ٹھوس چکنائی کے طور پر شمار کیا جاتا ہے، اس چکنائی کا استعمال کم سے کم مقدار میں ہونا چاہیے، جس میں کھن، گائے کی چربی، اسٹیک مارجرین، شورٹنگ، ایک حد تک ہائیڈروجنیڈ تیل وغیرہ شامل ہیں۔

ایک کھانے کا چمچ تیل (تمام محلول اور ٹھوس چکنائی) / ایک کھانے کا چمچ یا 8-10 خشک میوہ جات (پستے، بادام، کا جو وغیرہ) 120 کیلو یز مہیا کرتے ہیں۔



ذیابیطس میں پینے کی اشیاء کا استعمال:

پانی، سوڈا واٹر، ملیک اور گرین ٹی، انسٹنٹ کافی، سوپ، سرکہ، ڈائیٹ ڈرنک اور کم چکنائی کے حامل دودھ یا دہی کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

Diet Food کا استعمال:

زیادہ تر ڈائیٹ غذائی اشیاء مثلاً ڈائیٹ مٹھائی، آئسکریم وغیرہ جسم کو ہائی کیلو یز مہیا کرتی ہیں جس کی وجہ سے ذیابیطس پر کنٹرول نہیں کیا جاسکتا اور یہ آپ کی غذا کو متوازن نہیں رہنے دیتیں۔

پرہیز:

چینی سے بنی اشیاء، گلوکوز، جام، مارملیڈ، سیرپ، گڑ، مٹھائی، ٹافیاں، چاکلیٹس، آئسڈ کیکیٹس، بیٹھے بکسٹس، فروٹ

ذیابیطس کیا ہے؟

خون اور پیشاب میں شکر کی مقدار کی زیادتی ذیابیطس کہلاتی ہے، ذیابیطس تمام عمر رہنے والا مرض ہے۔ اس کا مکمل طور پر خاتمہ ممکن نہیں ہے لیکن اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

پچھلے تیس (30) سالوں میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد میں دو گنا سے زیادہ اضافہ ہوا ہے، دنیا بھر میں یہ تعداد 350 ملین تک پہنچ چکی ہے۔ 2030 تک یہ تعداد 470 ملین تک پہنچ جانے کی پیش گوئی کی گئی ہے۔ اس اضافے کا 70% تک تعلق بڑھتی عمر اور آبدی میں اضافے سے ہے، لیکن ایک بڑی وجہ غیر متوازن غذا، غیر فعال طرز زندگی اور منہا پے میں اضافہ بھی ہے۔

ذیابیطس کی اقسام:

Type-I: یہ قسم زیادہ تر بچوں میں پائی جاتی ہے۔ اس میں اہلیہ انسولین کی بہت کم مقدار پیدا کرتا ہے یا بالکل پیدا نہیں کرتا۔

Type-II: یہ قسم زیادہ تر بڑوں میں پائی جاتی ہے لیکن آج کل موٹاپے اور وزن میں زیادتی کی وجہ سے نوجوانوں میں اس کی شرح میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔

Gestational ذیابیطس: یہ قسم عموماً حاملہ خواتین میں پائی جاتی ہے جس کو اگر مناسب اقدامات سے کنٹرول نہ کیا جائے تو آئندہ زندگی میں ذیابیطس کی بیماری ہونے کا شدید لاحق ہوتا ہے۔

ذیابیطس کا کون شکار ہو سکتا ہے؟ اگر آپ...

- کے والدین، بہن، بھائی ذیابیطس کا شکار ہیں
- کی عمر 40 سال یا اس سے زیادہ ہے
- روزمرہ کے معمول میں جسامتی طور پر کم فعال ہیں
- ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں
- ذہنی دباؤ کا شکار ہیں
- دل کے مریض ہیں

علامات اور پیچیدگیاں:

- مسلسل بھوک لگانا
- کمزوری
- وزن میں کمی
- پیشاب کا بار بار آنا خاص طور پر رات کے وقت
- جلد متھکن کا شکار ہو جانا/ کمزوری

ذیابیطس ایک پیچیدہ بیماری ہے جو طویل المیعاد مسائل کا سبب بنتی ہے۔ اگر اس پر قابو نہ پایا جائے تو یہ انسان کے جسم اور اعضاء کو شدید نقصان پہنچاتی ہے۔ اگر ہلڈ شوگر کو کنٹرول نہ رکھا جائے تو پھر دل کا دورہ، گردوں کے ناکارہ ہونے، فالج کا ایک، بیروں، انگلیوں میں زخم اور بینائی کے ضائع ہونے کا خطرہ کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔

ڈائیبیک نیفر ویتھی/

گردوں پر ذیابیطس کے اثرات:

ڈائیبیک نیفر ویتھی، یہ ذیابیطس کی تمام پیچیدگیوں میں سے ایک اہم پیچیدگی ہے جو گردوں کی کارکردگی کو متاثر کرتی ہے۔ اس صورتحال سے مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کر کے بچا جاسکتا ہے:

- ہلڈ شوگر پر مکمل کنٹرول
- ہلڈ پریشر پر مکمل کنٹرول
- غذا میں چکنائی اور مٹھاس کا کم سے کم استعمال

اس حوالے سے نیفر وولوجسٹ سے رجوع کرنا بھی بہت ضروری ہے۔

ذیابیطس میں احتیاط/علاج:

اپنے طرز زندگی میں صحت سے متعلق معمولی تبدیلیاں آپ کیلئے ذیابیطس کو کنٹرول کرنے میں بہت معاون ثابت ہو سکتی ہیں:

- (A) صحت بخش اور متوازن غذا کا استعمال کرنا
- (B) باقاعدہ ورزش کرنا
- (C) ادویات کا پابندی سے استعمال کرنا

(A) صحت مند اور متوازن غذا:

اپنے وزن کو کنٹرول میں رکھنے کیلئے صحت مند اور متوازن غذا کا استعمال کریں۔ غذائی چارٹ آپ کے وزن، عمر، فعال ہونے اور جسم کو مطلوب کیلوریز کے مطابق ہونا چاہیئے۔ جس کیلئے کسی غذائی ماہر سے مشورہ لازمی ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کیلئے ایک Healthy Plate

Healthy Plate کے طریقہ کار پر عمل کا بنیادی مقصد کچھ بھال کر غذا کا استعمال ہے۔ اگر آپ اپنے جسم کی غذائی ضروریات کے مطابق متوازن غذا کا لطف اٹھانا چاہتے ہیں تو درج ذیل کواچی غذائیں شامل کریں۔ ہر فوڈ گروپ کے غذائی فوائد اور تفصیلات مندرجہ ذیل ہیں:



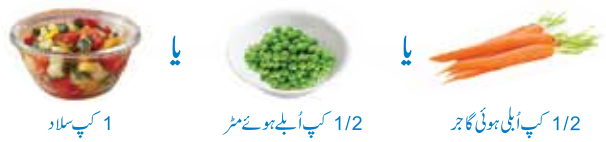
1 سبزیاں-سبزیاں کھائیں، بدل بدل کر

سبزیاں بہت سے غذائی اجزاء حاصل کرنے کا اہم ذریعہ ہیں۔ مثال کے طور پر پونا شیٹیم، ڈائٹری فائبر، فولک ایسڈ، وٹامن A اور وٹامن C۔ سادہ سبزیاں اور پھل مجموعی طور پر صحت مند غذا کا حصہ ہوتے ہیں جو دل کی بیماریوں، فشار خون، موٹاپے، ذیابیطس قسم نمبر 2 کے خدشات کو کم کرتے ہیں اور کینسر کی کچھ اقسام سے بھی تحفظ دیتے ہیں۔

ہر کھانے پر، اپنی آدھی پلیٹ نشاستے سے پاک سبزیوں سے بھر لیں مثلاً پالک، کھیرا، بند گوبھی، شملہ مرچ، گاجر، بھنڈی، کرلیا، پھول گوبھی، مرچ، شام بھنڈ، کیوں اور مولی۔

نشاستے کی حامل سبزیاں مثلاً پھلیاں، آلو، شکر قندی، مٹر کاربوہائیڈریٹس گروپ کا حصہ ہیں۔ متوازن غذا کو منظم رکھنے کیلئے 3-5 مختلف اقسام کی سبزیاں اپنی روزمرہ خوراک کا حصہ بنالیں۔

1 Serving = 45-65 کیلوریز، (1-2gms پروٹین، 5-10gms نشاستہ)

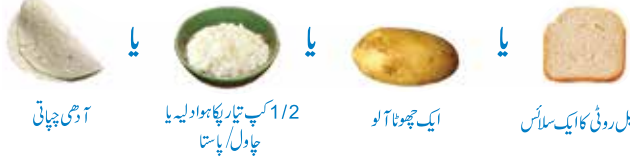


2 کاربورہائیڈریٹس

اناچ کو دو گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے: ثابت اناچ (مثلاً ثابت چکی یا بھوسی والا آٹا، بھٹے کے دانے اور براؤن چاول، اناج کا آٹا، جو کا دلیہ یا آٹا، ثابت بھٹا اور چھلکا اتر اہوا چاول) اور چھٹا ہوا اناج (مثلاً سفید آٹا، سفید ڈبل روٹی، سفید چاول) 10-6 Serving روزانہ کی خوراک میں شامل ہو۔

ثابت اناج کا استعمال بطور صحت مند غذا جس میں غذائی ریشہ، متعدد وٹامن بی اور معدنیات جیسے غذائی اجزاء شامل ہیں جو دل کی بیماریوں، قبض اور وزن کو قابو کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔

1 Serving = 80 کیلوریز، (3gms پروٹین، 15gms نشاستہ)



3 پروٹین گروپ - چکنائی سے دور، پروٹین سے بھر پور

گوشت، پولٹری اشیاء، مچھلی، خشک لوبیا، انڈے، میوہ اور بیج کے 2-5 Serving روزمرہ کی خوراک میں بہت سے غذائی اجزاء کی ترسیل کا سبب بنتے ہیں۔ اس میں پروٹین، وٹامن بی (نیاس، تھیمین، روفلا ون اور بی 6) وٹامن ای، آئرن، زنک اور کینٹینین شامل ہیں۔ لوبیا اور مرنج بھی سبزیوں کا حصہ ہیں۔

سمندری غذا میں زیادہ مقدار میں اومیگا-3، فیٹی ایسڈ، EPA اور DHA شامل ہیں۔ جتنے بھر میں مختلف انداز کی تقریباً 18 اونس سمندری غذا کا استعمال دل کی بیماریوں سے تحفظ دیتا ہے۔

پلیٹ کے ایک حصہ میں پروٹین شامل کریں/کم چکنائی والی پروٹین کی 1 Serving کا انتخاب 7gms پروٹین فراہم کرتا ہے۔

1 Serving = 7gms پروٹین، 55-100 کیلوریز (چکنائی کی مقدار پر منحصر ہے)



4 پھل-پھلوں پر توجہ فرمائیں

پھل بہت سے اہم غذائی اجزاء سے بھر پور ہوتے ہیں مثلاً پونا شیٹیم، غذائی ریشہ، وٹامن سی اور فولیٹ (فولک ایسڈ)۔ روزانہ پھلوں کی 2-4 Serving صحت کو بہتر بناتی ہے، جو لوگ اپنی غذا میں پھل اور سبزیوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں ان کو کسی بھی دائمی مرض کے لاحق ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

1 Serving = 45-65 کیلوریز، (1-2gms پروٹین، 5-10gms نشاستہ)

