قسم 1 کی ذیابیطس- خلاصہ

اس پرچے میں قسم 1 کی ذیابیطس کا خلاصہ پیش کیا گیا ہے. قسم 1 کی ذیابیطس سے متعلق ایک علیحدہ تفصیلی پرچہ ہے اور قسم 2 کی ذیابیطس کے بارے میں بھی ایک پرچہ ہے.

ذیابیطس کیا ہے اور قسم 1 کی ذیابیطس کے کیا اسباب ہوتے ہیں؟

ذیابیطس اس وقت ہوتی ہے جب خون میں گلوکوز (شکر) کی مقدار بہت زیادہ ہو. معمول کے مطابق کھانے کے بعد آنتوں کے اندر مختلف غذائیں ٹوٹ کر شکر کی شکل اختیار کرتی ہیں اور پھر وہ جسم کی اندر جذب ہوتی ہیں. اصل شکر گلوکوز کہلاتی ہے. صحت مند بنے رہنے کے لئے آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح بہت اونچی یا بہت پست نہیں ہونی چاہئے. انسولین کہلانے والا ایک ہارمون خون کے دھارے سے گلوکوز لے کر جسم کے مختلف خلیوں تک پہنچانے میں مدد دیتا ہے. اس سے خون میں گلوکوز کی مقدار کو معمول پر رکھنے میں مدد ملتی ہے.

انسولین لبلبہ (Pancreas) میں موجود مخصوص خلیوں سے بنتا ہے. قسم1 کی ذیابیطس میں لبلبہ انسولین پیدا کرنا بند کر دیتے ہیں، جس سے کے خون میں گلوکوز کی سطح اونچی ہوجاتی ہے. ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ نظام مدافعت ایسے صنف جسیمے بنانے لگتا ہے جو لبلبہ میں انسولین سازخلیوں کو تباہ کرڈالتے ہیں. نظام مدافعت ایسا کیوں کرتا ہے یہ معلوم. انہیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ بعض اوقات (شاید کوئی وائرس) نظام مدافعت ایسا کرواتی ہے. قسم 1 کی ذیابیطس عموما پہلے بچوں یا نوجوانوں میں پائی جاتی ہے.

قسم 1 کی ذیابیطس کی کیا علامات ہیں؟

اس کی علامات میں چند ہی دنوں یا ہفتوں میں بہت تیز رفتاری سے نمودار ہونے کا رحجان پایا جاتا ہے.اس میں پیاس کی زیادتی، زیادہ مقدار میں پیشاب ہونا، تھکن، وزن گھٹنا اور عموما طبیعت کی خرابی کا احساس شامل ہیں. علاج شروع ہونے کے بعد یہ علامات تیزی سے کم ہونے لگتی ہیں. لیکن علاج کے بغیر خون میں گلوکوز کی سطح بہت اونچی ہو جائے گی جو آپ کو بہت بیمار بنا سکتی ہے. آپ پر غشی طاری ہوسکتی ہے اور آپ مر بھی سکتے ہیں.

نمودار ہوسکنے والی ممکنہ طویل مدتی پیچیدگیاں

یہاں تک کہ گلوکوز کی سطح میں ذرا سی زیادتی جو قلیل مدت میں کسی علامت کا سبب نہ بنے. طویل مدت میں خون کی شریانوں کو متاثر کرسکتی ہے. اس سے بعض پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں (اکثر پہلی بار ذیابیطس کی تشخیص ہونے کے کئی سال بعد) اس میں شامل ہیں : دل کی بیماری کا بڑھا ہوا خطرہ؛ اسٹروک اورناقص دوران خون؛ آنکھوں کی تکلیفیں جو بینائی پر اثر انداز ہوسکتی ہیں؛ گردے کی خرابی؛ رگوں کی خرابی؛ پیروں کی سنگیں تکلیفیں؛ نامردی. عام طور پر پچیدگیوں کے نمودار ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے اگر خون میں گلوکوز کی سطح کو اچھی

طرح قابو میں رکھا جائے اور خطرے کے دیگر عوامل مثلا ہائی بلڈ پریشر کا علاج کیا جائے۔

قسم 1 کی ذیابیطس کا کیا علاج ہے؟

ہر ممکن حد تک خون میں گلوکوز کی سطح کو معمول پر رکھنے کے لئے علاج
آپ کو اپنی پوری بقیہ زندگی کے لیے انسولین کے انجکشن کی ضرورت ہے۔ بیشتر افراد روزانہ 4-2 انجکشن لیتے ہیں۔ انسولین کی مختلف اقسام ہیں اور آپ کے لیے تجویز کردہ آپ کی ضروریات کے مطابق موزوں ہوگی۔ آپ کو کم چکنائی اور زیادہ ریشوں والی خوراک کو کھانے کا ارادہ کرنا چاہئے۔ جس میں نشاستہ سے بھرپور غذائیں، پھل اور سبزیاں شامل ہیں کی کوشش کرنا چاہئے۔ لیکن آپ کو یہ جاننے کی ضرورت ہوگی کہ جو غذا آپ کھاتے ہیں اس کی مقدار اور انسولین کی صحیح مقدار میں کیسے توازن پیدا کیا جائے۔ اسی لئے ماہر غذائیت یا ذیابیطس میں اختصاص یافتہ نرس کی طرف سے عموما بہت سی ہدایات دی جائیں گی۔
آپ کو کسی

آئندہ پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کرنے کے لیے آپ کا خون کا دباؤ 80 /140 سے کم ہونا چاہئے
اس کے لیے دوا کے استعمال کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ اس کے علاوہ آپ کو سختی سے ہدایت دی جاتی ہے کہ سگریٹ نوشی نہ کریں، پابندی سے ورزش کریں اور اگر آپ کا وزن زیادہ ہو تو وزن گھٹائیں۔ پہلے پہل ذیابیطس میں مبتلا بچوں کو زندگی کے طریقوں سے متعلق یہ باتیں بے معنی لگیں گی۔ لیکن بچوں کی عمر کے بڑھنے کے ساتھہ ساتھہ طویل مدت میں پیچیدگیاں پیدا ہونے کے خطرے سے بچنے کے لیے ایک صحت مند طرز زندگی میں ان کی بھرپور حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے۔

قسم 1 کی ذیابیطس میں مبتلا زیادہ تر افراد خصوصی ذیابیطسی مطبوں میں جاتے ہیں۔ جہاں ڈاکٹر، نرس، ماہرین غذائیات، پاؤں کی بیماری کے ماہرین (Podiatriists) وغیرہ علاج کے بارے میں مشورہ دیتے ہیں اور ان کا مقصد جلد از جلد کسی بھی طرح کی پیچیدگیوں کا سراغ لگانا ہوتا ہے۔

© EMIS and PIP 2002   Updated May 2003