

قسم 2 کی ذیابیطس - خلاصہ

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

ذیابیطس کیا ہے اور قسم 2 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 کھلانے 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 عنق الطحال میں موجود مخصوص خلیوں کے ذریعے بنتا ہے۔ قسم 2 کی ذیابیطس میں آپ یا تو اپنے جسم کے لئے کافی انسولین نہیں بناتے اور/یا آپ کے جسم کے خلیے انسولین کو مناسب طور پر استعمال کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے۔ (عنق الطحال اس انسولین کو بنانے کا عمل نہیں روکتا جو قسم 1 میں واقع ہوتا ہے)۔ قسم 2 کی ذیابیطس عموماً 30 سال کی عمر کے بعد نمودار ہوتی ہے۔ اس میں ایک خاندان پائے جانے کا رجحان ہے۔ یہ ان افراد میں زیادہ عام ہے جن کا وزن معمول سے زیادہ ہو۔ یہ افریقی، افریقی-کیریبائی اور ایشیائی افراد میں بھی زیادہ عام ہے۔

قسم 2 کی ذیابیطس کی کیا علامات ہیں؟

اس کی علامات میں بہت سست رفتاری سے نمودار ہونے کا رجحان پایا جاتا ہے۔ ان کے نمودار ہونے میں کئی ہفتوں یا مہینوں سے زیادہ وقت لگ جاتا ہے۔ اس میں پیاس کی زیادتی، زیادہ مقدار میں پیشاب ہونا، تھکن، وزن گھٹنا اور عموماً طبیعت کی خرابی کا احساس شامل ہیں۔ علاج شروع ہونے کے بعد یہ علامات تیزی سے کم ہونے لگتی 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 اور ناقص 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 پیچیدگیوں کے نمودار ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے اگر خون میں گلوکوز کی سطح پر اچھی طرح قابو میں رکھا جائے اور خطرے کے دیگر عوامل مثلاً ہائی بلڈ پریشر کا علاج کیا جائے۔

قسم 2 کی ذیابیطس کا کیا علاج ہے؟

ہر ممکن حد تک خون میں گلوکوز کی سطح کو معمول پر رکھنے کے لئے علاج

- بہت سے افراد کا علاج صرف غذا سے کیا جاتا ہے۔ عموماً آپ کو کسی ماہرغذائیات کے پاس بھیجا جائے گا جو آپ کو ایسی صحت مند کم چکنائی والی اور ریشے سے بھرپور خوراک کھانے کا مشورہ دے گا جو نشاستہ سے بھرپور غذاؤں، پھل اور سبزیوں پر مشتمل ہو۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہو تو آپ کو وزن گھٹانے کے طریقوں کے بارے میں بھی مشورہ دیا جائے گا۔
- اگر صرف غذا سے ذیابیطس کی علامات یا خون میں گلوکوز کی سطح پر قابو پانے میں ناکامی ہو تو عموماً دوائیں تجویز کی جاتی ہیں۔ اس کے لئے مختلف اقسام کی ٹکیاں ہیں جو الگ الگ افراد کے لئے مفید ہوتی ہیں۔ بعض ٹکیاں لبلبہ کے ذریعے پیدا کی جانے والی انسولین کی مقدار میں اضافہ کر کے اپنا کام انجام دیتی ہیں۔ بعض دیگر ٹکیاں جسم کے خلیوں پر بہتر اثر ڈالنے میں انسولین کی مدد کر کے یہ عمل انجام دیتی ہیں جب کہ ایسی بھی ٹکیاں ہیں جو آنتوں سے گلوکوز کے انجذاب کو سست کر کے اپنا کام کرتی ہیں۔ بعض افراد کو کئی اقسام کی ٹکیاں ملا کر ایک ساتھ استعمال کے لئے کہا جاتا ہے۔ ٹکیاں کام نہیں کرتیں بلکہ اس کے بجائے صحت مند خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کے لئے صحت مند غذا کھانا بھی ضروری ہے۔
- انسولین انجکشن کی ضرورت بہت کم معاملات میں پڑتی ہے۔

پچیدگیوں کا خطرہ کم کرنے کے لئے علاج۔ آپ کا بلڈ پریشر 140/80 سے کم ہونا چاہئے۔ اس کے لئے دواؤں کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ اس کے علاوہ آپ کو سختی سے ہدایات کی جاتی ہیں کہ پابندی سے ورزش کریں اور سگریٹ نوشی نہ کریں۔ آپ کو اپنے کولسٹرول کی سطح میں کمی لانے کے لئے ٹکیاں استعمال کرنے کی ہدایت بھی کی جاسکتی ہے۔