The Diabetes Centre®

شوگر سے پیدا ہونے والے مسائل

پاکستان، یو کے اور یو ایس اے میں چیرٹی کا رجسٹرڈ ادارہ

پاکستان کی سب سے بڑی ذیابیطس چیرٹی

/TheDiabetesCentre.Inc
@tdcpak
0334-522 8819
www.tdc.com.pk

شوگر سے پیدا ہونے والے مسائل

آپ کو سمجھانے کے لئے اور طب کی مشکل اصطلاحات کو استعمال کئے بغیر آسان الفاظ میں شوگر کی کچھ پیچیدگیوں کا ذکر ہو گا۔

ایسا سمجھئے کہ شوگر جا کر خون کی چھوٹی اور بڑی نالیوں میں جم جاتی ہے اور انہیں بند یا تنگ کر دیتی ہے۔ جب خون کی نالیاں تنگ پڑ جائیں تو پھر وہ اعضا کو پورا خون فراہم نہیں کر پاتیں۔ کچھ اعضا خون کی کمی برداشت نہیں کر پاتے اور بیمار ہو جاتے ہیں۔

جن اعضا کی چھوٹی خون کی نالیاں متاثر ہوتی ہیں ان میں آنکھیں، گردے، پاؤں اور اعصاب شامل ہیں۔

آنکھوں کے مسائل۔

آنکھوں کے پیچھے جو روشنی کو محسوس کرنے والا پردہ ہوتا ہے اسے ریٹینا کہتے ہیں۔ یہ شوگر سے بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے ۔ریٹینا کی خون کی نالیاں جب تنگ پڑ جائیں تو یہ جسم سے فریاد کرتا ہے کہ مجھے خون فراہم کرو۔ نتیجتاً جسم اس کی خون کی فراہمی بحال کرنے کے لئے اس میں نئ خون کی نالیاں بنا دیتا ہے۔خون کی یہ نئ نالیاں کچی ہوتی ہیں اور کبھی پھٹ جاتی ہیں۔جب پھٹ جائیں تو آنکھ میں خون بھر جاتا ہے اور دکھائی دینا بند ہو جاتا ہے۔ریٹینا خون کی فراہمی کی کمی سے مر بھی سکتا ہے اور جب ریٹینا نہ رہے تو ظاہر ہے روشنی کو محسوس نہیں کیا جا سکتا لہذا بینائی چلی جاتی ہے۔اس کا علاج شوگر کو قابو میں رکھ کر اور لیزر کے ذریعے کیا جاتا ہے۔بیمار ریٹینا کو لیزر سے کہیں کہیں ایسے جلا دیا جاتا ہے کہ بینائی پر اثر نہ پڑے۔آنکھوں میں شوگر کی وجہ سے موتیا بھی اتر آتا ہے۔

پاکستان، یو کے اور یو ایس اے میں چیرٹی کا رجسٹرڈ ادارہ

پاکستان کی سب سے بڑی ذیابیطس چیرٹی

/TheDiabetesCentre.Inc @tdcpak 0334-522 8819 www.tdc.com.pk

گردوں کے مسائل۔

گردوں میں خون کی نالیاں اگر متاثر ہوں تو گردے کمزور ہو جاتے ہیں ۔

گردوں میں ایک خوبی یہ ہوتی ہے کہ یہ خون کو چھانتے رہتے ہیں۔ جو ناکارہ اور زہریلے مادے چھن کر خون سے نکلتے ہیں ان کو پیشاب بنا کر گردے جسم سے باہر نکال دیتے ہیں۔

خون کے کچھ کارآمد مادے بھی چھن کر گردوں میں آتے ہیں جنہیں وہ واپس خون میں ڈال دیتے ہیں۔ لیکن جب گردے کمزور ہو جاتے ہیں تو پھر وہ خون کو چھاننا کم کر دیتے ہیں اور خون کے کارآمد مادوں، جیسے پروٹین، کو واپس جذب کر کے خون میں نہیں ڈال سکتے لہذا پیشاب میں پروٹین کا اخراج ہونے لگ جاتا ہے۔

پھر ایک وقت ایسا آتا ہے کہ گردے بالکل ناکارہ ہو جاتے ہیں اور مریض کو ڈائیلیسز پر ڈالنا ضروری ہو جاتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ بلڈ پریشر 130/80 سے نیچے ہو اور شوگر قابو میں ہو۔

پاکستان، یو کے اور یو ایس اے میں چیرٹی کا رجسٹرڈ ادارہ
پاکستان کی سب سے بڑی ذیابیطس چیرٹی

پاؤں کے مسائل۔ ا

بعض اوقات ٹانگوں کی خون کی نالیاں تنگ پڑ جاتی ہیں۔ اگر ایسا ہو تو مریض جب بھی چلتا ہے تو اسے ٹانگوں میں درد یا اینٹھن ہونے لگتی ہے جو کہ رک جانے سے تقریباً فوراً ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اسے کلاڈیکیشن کہا جاتا ہے۔ اس کا علاج بھی شوگر پر قابو، ایسپرین اور بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو نیچے رکھنا ہے۔ بعض اوقات آپریشن کرنا پڑتا ہے۔

ایک بہت ہی ضروری بات یہ ہے کہ تمباکو نوشی خون کی بڑی نالیوں کو بہت نقصان دیتی ہے۔ لہذا ذیابیطس کے مریض کو فورا تمباکو نوشی چھوڑ دینی چاہئیے کیونکہ تمباکو نوشی اور شوگر مل کر خون کی بڑی نالیوں کو انتہائی نقصان پہنچاتی ہیں۔ ایک اور بات ضرور یاد رکھیں کہ شوگر میں لگنے والی فالج، دل اور گردے کی بیماری کے علاج میں شوگر کو قابو رکھنا تو ضروری ہے ہی مگر اُس سے کہیں زیادہ ضروری بلڈ پریشر کو کم رکھنا ہے۔ لہذا بلڈ پریشر سے غفلت نہ برتیں۔

پاکستان، یو کے اور یو ایس اے میں چیرٹی کا رجسٹرڈ ادارہ

پاکستان کی سب سے بڑی ذیابیطس چیرٹی

/TheDiabetesCentre.Inc @tdcpak 0334-522 8819 www.tdc.com.pk

پاؤں کے مسائل۔۱

عصاب جب متاثر ہوتے ہیں تو پیروں میں جلن محسوس ہوتی ہے خاص طور پر رات کے وقت اور آہستہ آہستہ پاؤں میں جو محسوس کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے وہ اعصاب کے ناکارہ ہو جانے کی وجہ سے جاتی رہتی ہے۔ چنانچہ پاؤں سُن رہتے ہیں اور اگر ان میں چوٹ لگ جائے تو محسوس نہیں ہوتا۔ لہذا مریض اپنے پاؤں کا خیال نہیں رکھ پاتا اور پاؤں میں جوتا کاٹنے کی وجہ سے، ٹھوکر لگنے سے یا پیروں کی انگلیوں کے درمیان پھپھوندی لگ جانے کی وجہ سے زخم ہو جاتے ہیں جس پر جراثیم حملہ کر دیتے ہیں اور انفیکشن ہو جاتی ہے۔ ذیابیطس کا مریض پاؤں کی انفیکشن کو آسانی سے ٹھیک نہیں کر پاتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کا مدافعتی نظام کمزور ہوتا ہے لہذا جراثیم آسانی سے حملہ آور ہو جاتے ہیں اور جسم اپنے مدافعتی نظام کی کمزوری کی وجہ سے ان جراثیموں کو پوری طرح مار نہیں سکتا۔ پھر خون میں گلوکوز کی زیادتی جراثیموں کو پلنے کے لیئے زیادہ خوراک مہیا کر دیتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ذیابیطس کے مریضوں کے پاؤں کے زخم خطرناک حد تک جراثیموں کے حملے کی زد میں آجاتے ہیں اور خراب ہو کر پھیلنا شروع ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات تو ان کی آپریشن کر کے صفائی کرنی پڑتی ہے اور پیپ نکالنی پڑتی ہے اور بعض اوقات تو زخم اتنا خراب ہو جاتا ہے کہ پاؤں بالکل ہی گل سڑ جاتا ہے اور جسم میں اُس سے زہر نکل کر پھیلنے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں پاؤں کاٹنا پڑ جاتا ہے۔ کچھ اعضاء ایسے ہیں جن کی خون کی بڑی نالیاں تنگ پڑ جاتی ہیں

اعصاب کے مسائل۔

اعصاب کے اندر خون کی چھوٹی نالیاں جب بند ہو جاتی ہیں تو اعصاب مرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ ہم اپنے جسم کو محسوس اعصاب ہی کی وجہ سے کرتے ہیں اور اعصاب ہی جسم کو حرکت دیتے ہیں۔ عام طور پر پہلے پیروں کے اعصاب متاثر ہوتے ہیں اور پھر ہاتھوں کے۔ جس جگہ کے بھی اعصاب متاثر ہوں وہ جگہ سُن رہتی ہے یا اس میں جلن ہوتی رہتی ہے۔ کچھ اعصاب معدے اور آنتوں کو حرکت میں لاتے ہیں۔

اگر یہ متاثر ہو جائیں تو بد ہضمی رہتی ہے، ڈکار آتے ہیں اور قبض رہنے لگ جاتی ہے۔
آدمیوں میں اعصاب کی کمزوری سے جنسی مسائل جیسے ایستادگی کا نہ ہونا ذیابیطس میں ایک بہت عام مسئلہ ہے۔ اعصاب کی بیماری کا علاج شوگر کو قابو میں رکھ کر کیا جاتا ہے۔

پاکستان، یو کے اور یو ایس اے میں چیرٹی کا رجسٹرڈ ادارہ

پاکستان کی سب سے بڑی ذیابیطس چیرٹی

/TheDiabetesCentre.Inc

@tdcpak

0334-522 8819

www.tdc.com.pk

اعصاب کے مسائل۔

ذیابیطس میں بعض اوقات چند لوگوں کو ایک اعصابی مرض ہوتا ہے جس میں ایک دن اچانک ایک ران میں درد شروع ہو جاتا ہے اور وہ ٹانگ کمزور محسوس ہوتی ہے۔ کچھ دن بعد وہ ران دوسری ران کے مقابلے میں پتلی نظر آتی ہے۔ ایسا پٹھوں کے ضائع ہو جانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اکثر ایسے مریضوں کو چلنے میں دشواری ہوتی ہے اور پیشاب اور پاخانے کے مسائل، جیسے پیشاب کی دھار کا رکنا یا کمزور ہونا، قبض یا دست لگ جانا، پیش آسکتے ہیں۔ اکثر اوقات کچھ عرصے بعد ران کے ساتھ ساتھ پوری ٹانگ میں یہ درد پھیل جاتا ہے اور دوسری ٹانگ بھی اس مرض کا شکار ہو جاتی ہے۔ اس کو ڈایابیٹک اے مائیوٹروفی کہتے ہیں۔ اس کا علاج شوگر پر قابو اور درد کو کم کرنے والی کچھ خاص ادویات ہیں

پاکستان، یو کے اور یو ایس اے میں چیرٹی کا رجسٹرڈ ادارہ

پاکستان کی سب سے بڑی ذیابیطس چیرٹی

/TheDiabetesCentre.Inc
@tdcpak
0334-522 8819
www.tdc.com.pk

دماغ کے مسائل۔

اگر دماغ میں خون کی نالی بند ہو تو فالج ہو سکتا ہے جسے سٹروک کہتے ہیں۔اس کا علاج بھی شوگر کو قابو میں رکھ کر اور بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کم رکھ کر اور ایسپرین کی 100 ملی گرام کی دوا روز لے کر کیا جاتا ہے۔کچھ شوگر کے مریضوں کی دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے۔اس مرض کو ایٹریل فیبریلیشن کہا جاتا ہے۔اس بیماری میں دل کے اندر کچھ خون جم جاتا ہے۔دل سارے جسم میں خون کو گردش کرواتا ہے۔اگر دل کے اندر خون کے جمے ہوئے لوتھڑے ہوں تو وہ دل سے نکل کر خون کی دھار میں شامل ہو کر دماغ میں پہنچ جاتے ہیں اور وہاں جا کر خون کی نالیوں میں پھنس کر انہیں بند کر دیتے ہیں۔اس سے انسان کو فالج ہو جاتا ہے۔اس سے بچنے کے لئے ایک دوا جسے وارفرین ہیں ایٹریل فیبریلیشن میں دی جاتی ہے۔

دل کے مسائل۔

اسی طرح دل کی خون کی نالیاں جب تنگ ہو جائیں تو دل کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ عام طور پر دل کے دورے سے چھاتی میں درد ہوتا ہے مگر ذیابیطس میں تو اکثر لوگوں کو دل کے دورے کا درد ہی نہیں محسوس ہوتا جو کہ بہت خطرناک بات ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہمیں درد کا اعصاب کی وجہ سے پتا چلتا ہے۔ مگر جیسا کہ آپ نے اوپر دیکھا کہ شوگر کے مرض میں اعصاب تباہ ہو جاتے ہیں لہذا دل میں اٹھنے والے درد کا پتہ ہی نہیں چلتا۔

درد کا ہونا فائدہ مند ہے کیونکہ انسان چھاتی کے درد سے گھبرا کر ہسپتال جاتا ہے جہاں اس کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ مگر ذیابیطس کے اکثر مریضوں کو دل کے دورے میں چھاتی میں درد کی بجائے چند ہلکی پھلکی شکایات ہوتی ہیں جیسے چھاتی میں گھٹن، یا سانس کا چڑھنا، گردن یا جبڑے کا بھاری محسوس ہونا، یا بعض اوقات صرف طبیعت میں بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ اگر ایسا ہو اور طبیعت میں خرابی کی کوئی اور وجہ نہ سمجھ آ رہی ہو تو فوراً ہسپتال جائیں اور ای سی جی کروائیں۔

ایک خون کا ٹیسٹ ہوتا ہے ٹروپونین وہ بھی ضرور کروائیں۔ یاد رکھیں کہ دل کا دورہ فوری جان لے سکتا ہے اور 30 فیصد لوگ ہسپتال پہنچنے سے پہلے ہی وفات پا جاتے ہیں۔ دل کے مرض کا علاج بھی ایسپرین، اور بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کم کر کے کیا جاتا ہے اور شوگر کو قابو میں رکھنا بھی ضروری ہے۔ بعض اوقات دل کا بائی پاس آپریشن کرنا پڑتا ہے۔

پاکستان، یو کے اور یو ایس اے میں چیرٹی کا رجسٹرڈ ادارہ

پاکستان کی سب سے بڑی ذیابیطس چیرٹی

/TheDiabetesCentre.Inc
@tdcpak
0334-522 8819
www.tdc.com.pk

حمل اور ذیابیطس۔

کہتے ہیں۔ بچہ پیدا ہونے کچھ عورتوں کو حمل کے دوران شوگر ہو جاتی ہے۔ اسے گیسٹیشنل ذیابیطس
کے بعد یہ شوگر اکثر و بیشتر ٹھیک ہو جاتی ہے مگر ایسی عورتوں کو بعد میں شوگر ہونے کا خطرہ بہت بڑھ
جاتا ہے۔ حمل میں ذیابیطس بچے کے لئے بہت نقصان دہ ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے بچے کی نشو نمار ک
جس سے ماں کو تکلیف ہوتی ہے اور بعض سکتی ہے، بچے کے ارد گرد بہت زیادہ پانی اکٹھا ہو سکتا ہے
جسم کے بننے میں نقائص ہو سکتے ہیں جیسے اوقات زچگی وقت سے پہلے شروع ہو جاتی ہے۔ بچے کے
جس کی وجہ سے ان کی دل، ہڈیوں اور بڑی آنت کا ادھورا بننا۔ ایسے بچے بہت موٹے بھی ہو سکتے ہیں
پیدائیش میں مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ لہذا ان سب باتوں سے بچنے کے لئے ماں کی شوگر حمل میں کئی
ماؤں دفعہ ٹیسٹ کروانی چاہیئے تاکہ اگر شوگر نکلے تو فوراً اُس کا علاج شروع کیا جا سکے۔ شوگر کی مریض
میں لگاتار جا کر اپنا معائینہ کرواتے رہنا کے پاس زچہ بچہ کلینک کو لازماً ایک ماہر امراض نسواں
یا حاملہ عورت کو پہلے سے ہی شوگر ہو تو اسکی شوگر کو بہت سختی چاہیئے۔ اگر حمل میں شوگر ہو جائے
رکھا جاتا ہے۔ ایسی ماؤں کو انسولین کے انجکشن لگانے پڑتے ہیں اور ان کی شوگر عام سے قابو میں
ذیابیطس کے مریضوں سے کافی کم درجے پر رکھی جاتی ہے۔ ان کی خالی پیٹ خون کی شوگر 100 سے
نیچے ہو اور کھانے دو گھنٹے بعد کی شوگر 120 سے نیچے ہونی چاہیئے۔

شوگر کا کم ہونا۔

بعض اوقات ذیابیطس کا مریض دوا زیادہ لے لے یا کھانا کم کھائے تو خون میں شوگر (گلوکوز) بہت کم ہو جاتی ہے جسے لوگ شوگر ڈاؤن ہونا یا لو ہونا کہتے ہیں۔ طب کی زبان میں اس کو ہائپوگلائسیمیا یا پھر صرف ہائپو کہا جاتا ہے۔ خون میں شوگر جب 70 سے نیچے گر جاتی ہے تو تب شوگر کم ہونے کی علامات شروع ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارا جسم ہر وقت شوگر کو جلا کر اس سے توانائی حاصل کرتا رہتا ہے۔ جب شوگر کم ہو جائے تو تمام جسم اور خاص طور پر دماغ اپنا کام کرنا جاری نہیں رکھ سکتا۔ یہ ایک نہایت خطرناک چیز ہے اور اس سے موت بھی ہو سکتی ہے۔ اس سے ہر حال میں بچنا چاہیئے۔ شوگر کم ہونے کے دوران مریض کو پریشانی اور خوف محسوس ہوتا ہے۔ بہت کمزوری محسوس ہوتی ہے اور ٹانگوں سے جان نکلتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ ٹھنڈے پسینے آتے ہیں اور دل تیز دھڑکتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ اگر ایسا ہو تو مریض کو فوراً کوئی میٹھی چیز کھانی چاہیئے جیسے میٹھی گولیاں، مشروبات یا چینی وغیرہ اور اپنی شوگر فوراً چیک کرنی چاہیئے۔ میٹھی چیز کھانے کے بعد کچھ اور بھی کھانا چاہیئے جیسے کہ تھوڑی روٹی یا چاول تاکہ شوگر دوبارہ نیچے نہ آ جائے۔ اگر اس وقت مریض کو کوئی میٹھی چیز نہ دی جائے تو مریض بہکی بہکی باتیں کرنا شروع ہو جاتا ہے اور پھر آخر میں بیہوش ہو جاتا ہے۔ اگر پھر بھی اسکا علاج نہ ہو، جو کہ اسے تیزی کے ساتھ ہسپتال میں لے جانا ہے تاکہ اُسے گلوکوز کی ڈرپ لگ سکے، تو مریض مر سکتا ہے یا اُس کے دماغ کو ناقابلِ تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ شوگر کے مریضوں کو گھر سے باہر جاتے وقت اپنے ساتھ میٹھی گولیاں ضرور رکھنی چاہئں۔ شوگر کے

وہ مریض جن کی شوگر اکثر کم ہو جاتی ہے اپنے گھر میں گلوکوز کا پاؤڈر یا 15 گرام گلوکوز کی گولیاں رکھیں اور اپنے گھر والوں کو بتائیں کہ اگر اُن کی شوگر کم ہو اور وہ بہکی بہکی باتیں کر رہے ہوں تو انہیں فوراً گلوکوز دیا جائے یا کوئی بھی میٹھی چیز اور اگر وہ بے ہوش ہوں تو ایمبولینس کو فوراً بلایا جائے یا انہیں کار میں ڈال کر ہسپتال پہنچایا جائے۔ بہتر تو یہی ہے کے بے ہوش مریض کے منہ میں کوئی چیز نہ ڈالی جائے کیوں کہ وہ میٹھا یا چینی مریض کی سانس کی نالی میں چلی جائے گی جس سے بے ہوش مریض کا، جو کھانسی کر کے اپنے گلے کو صاف نہیں کر سکتا، دم گھٹ سکتا ہے۔ مگر پاکستان میں بعض اوقات ٹریفک کی وجہ سے یا ایمبولینس نہ آنے کی وجہ سے بے ہوش مریض ہسپتال نہیں پہنچ پاتا۔ اگر مریض کی شوگر اکثر کم ہو جاتی ہو اور بے ہوشی کا خطرہ ہو تو ایسے مریضوں کو اپنے گھر میں گلوکاگون ایک ملی گرام کا انجکشن بھی رکھنا چاہیئے۔ یہ انجکشن ایسے ہی لگتا ہے جیسے انسولین کا یعنی کھال کے نیچے۔ گلوکاگون سے شوگر کچھ دیر کے لئے اوپر آ جاتی ہے مگر اس دوران اگر مریض کچھ نہ کھائے تو پھر واپس نیچے چلی جاتی ہے۔ گلوکاگون کا فائدہ یہ ہے کہ یہ بے ہوش مریض کو بھی لگایا جا سکتا ہے۔ بعض اوقات گلوکاگون سے بھی مریض بے ہوشی سے نہیں جاگتا۔ میرے خیال میں اگر مریض بے ہوش ہو اور گلوکاگون کا اثر بھی نا ہوا ہو اور 30 منٹ سے زیادہ گزر گئے ہوں اور جلد ہسپتال پہنچنے کی صورت نہ بن رہی ہو تو مجبوری کے عالم میں گلوکوز یا پھر چینی، مریض کو بائیں کروٹ لٹا کر اِس طرح کہ اُس کا بائیاں رخسار زمین یا بستر کے ساتھ لگ رہا ہو، اُس کی زبان کے نیچے چمچے سے ڈال دیں۔ یاد رکھیں کہ ہر بے ہوش انسان کو اوپر بتائے گئے طریقے کے مطابق بائیں کروٹ لٹانا چاہیئے۔ اس کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ مریض اگر بے ہوشی کی حالت میں الٹی کرے تو وہ الٹی سانس کی نالی میں نہیں جاتی۔ ایک سے دو چمچے بہت ہوتے ہیں کیوں کہ اس سے زیادہ مریض کی سانس کی نالی میں چلا جائے گا۔ بہت سے لوگ جنہیں شوگر کا مرض کئی سالوں سے ہو ان کے اعصاب شوگر سے اتنے خراب ہو چکے ہوتے ہیں کہ انہیں شوگر کے کم ہونے کا بھی پتا نہیں چلتا اور شوگر کم ہونے سے وہ بے ہوش تو ہو جاتے مگر چونکہ انہیں شوگر کم ہونے کی کوئی علامت محسوس نہیں ہوتی لہذا وہ میٹھا کھا کر بے ہوشی سے اپنے آپ کو بچا نہیں سکتے۔ ایسے مریضوں کو اپنی شوگر روزانہ چیک کرنی چاہیئے اور ان کے ڈاکٹر ایسی حالت میں ان کی شوگر کو بہت قابو میں رکھنے کو ترجیح نہیں دیتے۔

پاکستان، یو کے اور یو ایس اے میں چیرٹی کا رجسٹرڈ ادارہ

پاکستان کی سب سے بڑی ذیابیطس چیرٹی

The Diabetes Centre®

پاکستان، یو کے اور یو ایس اے میں چیریٹی کا رجسٹرڈ ادارہ

پاکستان کی سب سے بڑی ذیابیطس چیریٹی

/TheDiabetesCentre.Inc
@tdcpak
0334-522 8819
www.tdc.com.pk