



ذیابیطس سے متعلق وقتی مسائل اور ان کا حل



اگر آپ سیر و تفریح یا سفر پر جا رہے ہوں تو درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں



اپنا تمام ترمیڈیکل ریکارڈ اور معالج سے تجویز کردہ تازہ ترین ادویات یا انسولین کا نسخہ ساتھ رکھیں۔



اپنی غذا اور انسولین کے اوقات میں بے قاعدگی یا وقفہ نہ آنے دیں



میڈیکل شناختی کارڈ یا ہاتھ پر باندھنے کے لئے ایک کڑا نما چیز پہن کر رکھیں جس پر آپ اور آپ کی بیماری سے متعلق معلومات درج ہوں۔



خون میں گلوکوز بڑھ جانے سے نمٹنے کے لئے اضافی انسولین رکھیں اور انسولین کو ہمیشہ تھرمس یا برف کے کولر میں رکھیں۔



خون میں گلوکوز کم ہو جانے سے نمٹنے کے لئے کوئی میٹھی چیز ضرور رکھیں۔ مثلاً گلوکوز کی گولیاں، جوس، ٹافیاں وغیرہ



علاج:

کھانے میں تھوڑا وقفہ دین
انسولین کی مقدار میں ردوبدل کے لئے معالج سے رجوع کریں
طبیعت زیادہ خراب ہو تو ہسپتال جائیں۔

خون میں گلوکوز کی مقدار کا نازل حد سے کم ہو جانا (60mg/dl سے کم)

علامات:



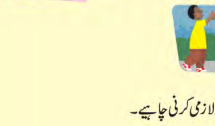
بے چینی
آنکھوں کے آگے اندھیرا آ جانا
خستہ سے پسینے آنا، جلد کا خشخشا اور زرد پڑ جانا
عدم توجہ کا شکار ہو جانا
جھوک کا بڑھ جانا، سر درد اور متلی محسوس کرنا
دل کی دھڑکن تیز ہو جانا
کچھ تار تار ہو جانا
تھکاوٹ اور کمزوری محسوس کرنا

وجوہات:



کھانے میں تاخیر یا نہ کھانا
ضرورت سے زائد جسمانی ورزش یا کام
کچھ مخصوص ادویات کا استعمال
بیماری کی حالت میں مخصوص آدے اور جلاب
بے ہوش پینے کو بھی کچھ کھانے کی کوشش مت کریں۔ اس طرح کرنے
سے بچنے کی سائنس کی نالی میں غذا پختہ کتنی ہے جو کہ جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے۔

علاج:



ایسی غذا کا استعمال کریں جو فوری گلوکوز بچھانے مثلاً جوس گلوکوز کی کولیاں، شہد، میوہ، اگر کھانے میں 1 گھنٹے سے زائد تاخیر ہو تو کچھ بھی غذا کھا لیں
مثلاً دودھ، ذیل روٹی کا ٹکڑا، بسکٹ وغیرہ 15 سے 20 منٹ کے بعد خون میں گلوکوز کی مقدار دوبارہ چیک کریں اگر اب بھی خون میں گلوکوز کی
مقدار کم ہو تو پینے کو تھوڑا سا کھائیں مثلاً 10 سے 15 منٹ بعد دوبارہ گلوکوز چیک کریں۔
اگر اب بھی خون میں گلوکوز کی مقدار کم ہو تو ہسپتال جائیں۔

ورزش:

فوائد:

خون میں گلوکوز کی مقدار کو نازل کرتی ہے۔
انسان صحت مند اور چاک و چوبندر بناتا ہے۔
وزن نازل رہتا ہے اور ذیابیطس کا کنٹرول ٹھیک ہوتا ہے۔
اس لئے ذیابیطس میں جیلا چوں کو روزانہ آدھے سے ایک گھنٹے کی جسمانی ورزش یا کھیل کو لازمی کرنی چاہیے۔

ورزش کے وقت کی منصوبہ بندی:



کھیل کو دیا ورزش سے پہلے گلوکوز ٹیسٹ کر لیں

اگر خون میں گلوکوز کی مقدار 110 سے کم ہو تو پہلے کچھ کھائیں اور گلوکوز نازل ہونے پر کھیل کو دیا ورزش کریں۔

کھیل کو دے پہلے بچے کو کوئی ہلکی پھلکی غذا ضرور کھلا دیں اور پانی ضرور پلائیں۔

اگر کھیل کو دیا ورزش آدھ گھنٹے سے زیادہ کر جائے تو کوئی ہلکی پھلکی غذا مثلاً چھل، دودھ، بسکٹ وغیرہ

ضرور کھائیں، کیونکہ ورزش کی وجہ سے اگر گلوکوز کی مقدار کم ہو گئی ہو تو اسے درست کیا جاسکے اور مزید پیچیدگی سے بچا جاسکے۔

بیماری کی حالت میں کیا ہوتا ہے؟

جسم کے اندر رگیں ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتے رہتے ہیں۔ نتیجتاً خون میں گلوکوز کی مقدار سختی برقی رہتی ہے۔
لہذا ان کیفیات سے نمٹنے کے لئے درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہیے۔



جلاب اور تہ:

اس حالت میں کیونکہ کوئی بھی غذا یا مشروب جسم میں جذب نہیں ہوتا نتیجتاً جسم میں نمکیات اور
پانی کی کمی اور خون میں گلوکوز کی مقدار حد مقررہ سے عموماً گزر جاتی ہے۔

نزہہ، زکام اور بخار:

جسم میں انفیکشن کی وجہ سے خون میں گلوکوز کی مقدار کا بڑھ جانا۔

ہر 2 سے 3 گھنٹے بعد خون میں گلوکوز کی مقدار چیک کریں

گلوکوز زیادہ ہونے کی صورت میں پیشاب میں کیٹون ٹیسٹ کریں اور اگر کیٹون زیادہ
ہوں تو فوراً ہسپتال جائیں۔

اگر خون میں گلوکوز کی مقدار کم ہو تو ہر 1 گھنٹے بعد خون میں گلوکوز کی مقدار چیک کریں۔

بیماری کی کیفیت میں جسم میں نمکیات، پانی اور توانائی کی کمی کو پورا کرنے کے لئے زیادہ

سے زیادہ پانی اور مشروبات مثلاً چینی سوپ، جوس، دودھ وغیرہ اور ہلکی غذا میں مثلاً بسکٹ،

دلیہ، کچھری، ڈبل روٹی کا کھلوا، اجزہ پانے وغیرہ کا استعمال کریں۔



انسولین کی مقدار میں ردوبدل معالج کے مشورے سے کریں۔

بیماری کی وجہ سے انسولین لگانے میں برا احتیاطی بلکل نہ برتیں اور انسولین لازمی لگائیں۔



اگر بیماری کو ایک دن سے زائد گزر جائے تو ہسپتال ضرور جائیں۔

خون میں گلوکوز کی مقدار کا نازل حد سے تجاوز کرنا (250mg/dl) سے زائد

علامات:

گھبراہٹ، دھندلا نظر آنا، منہ کا خشک اور سُرخ ہو جانا، سانس میں میٹھا بویا ہونا،
کثرت سے پیشاب آنا، جھوک کا نالگنا، پیٹ میں تکلیف کی شکایت، اُلٹی آنا،
تھکاوٹ محسوس ہونا، پیاس کا کثرت سے لگانا، سانس لینے میں دشواری پیش آنا۔



وجوہات:

بخار، انفیکشن

انسولین کی ضرورت خوراک میں ردوبدل تاخیر نہ لگانا

معمول سے کم جسمانی حرکت

زیادہ کھانا یا کھانے اور کھانے کے اوقات میں برا احتیاطی

