

پیاس اعوامی آگاہی

علمی یوم ذیابطس / ۱۳ نومبر



ذیابطس (شوگر)

۱۳ نومبر، ذیابطس سے آگاہی کے عالمی دن کے طور پر منانے کا مقصد اس مرض سے پیدا شدہ پیچیدگیوں، علامات اور اس سے بچاؤ سے متعلق آگاہی فراہم کرنا ہے۔

پاکستان میں ہر دسوائی شخص ذیابطس کا مریض ہے

اس وقت ملک میں ۹ ملین سے زائد افراد اس مرض میں متلا ہیں۔ جسمانی محنت کی کمی، موٹاپا اور غیر متوازن غذا کیں وہ عوامل ہیں جن کے باعث ذیابطس کے مریضوں کی تعداد میں خطرناک حد تک اضافہ ہو رہا ہے۔

پیما پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن



/PIMAofficial



/PIMAofficial



/pimapak



pima.org.pk

پیاس عوامی آگاہی

علمی یوم ذیابطس / ۱۳ نومبر



ذیابطس کیا ہے؟

ذیابطس ایک دائیٰ مرض ہے

جو کہ خون میں شکر کی مطلوبہ حد سے تجاوز کرنے سے لاحق ہوتا ہے۔ یہ بنیادی طور پر للبے میں پیدا ہونے والے ہار مون ”انسو لین“ کے متاثر ہونے سے ہوتا ہے۔ ذیابطس ایک مہلک بیماری ہے جو دیگر جان لیوا امراض کا بھی سبب بنتی ہے۔

پیما پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن



/PIMAofficial



/PIMAofficial



/pimapak



pima.org.pk

پیاس عوامی آگاہی

عالمی یوم ذیابطس / ۱۳ نومبر



ذیابطس کی اقسام

عمومی طور پر ذیابطس کی ۱۲ اقسام ہیں:

ذیابطس ٹائپ ۲

مرض کی اس قسم میں انسولین کی مجموعی مقدار کم نہیں ہوتی لیکن جسم میں موثر طور پر استعمال نہیں ہو سکتی جس کی وجہ سے خون میں گلوکوز کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ذیابطس کے ۹۰ فیصد سے زائد مریض ذیابطس ٹائپ ۲ میں مبتلا ہوتے ہیں۔

ذیابطس ٹائپ ۱

یہ بالعموم بچپن یا اوائل عمری میں لاحق ہوتی ہے اس مرض میں تبلے میں پیدا ہونے والا ہار مون ”انسویں“ بہت کم ہو جاتا ہے، ذیابطس کی اس قسم کا علاج انسولین ہی سے کیا جاسکتا ہے جو ٹیکے کے ذریعے دی جاتی ہے۔

پیما پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن



/PIMAofficial



/PIMAofficial



/pimapak



pima.org.pk

پیما پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسائٹی

pima.org.pk



/PIMAOfficial



/PIMApak



/pimapak



زیابی بیطس کے اسپاب

ذیابی بیطس ٹائپ ۲ زیادہ تر اُن افراد کو ہوتی ہے

- جوز یا دہ وزن رکھتے ہوں یا موٹاپے کا شکار ہوں۔
- جن کے خاندان کے دیگر افراد کو بھی ذیابی بیطس ہو۔
- جو عمومی طور پر جسمانی حرکت اور ورزش سے گیز کرتے ہوں۔
- وہ خواتین جنہوں نے ۶ ماہ بُن سے زائد وزن کے پیچے کو جنم دیا ہوا یا جن کو دورانِ حمل ذیابی بیطس ہو پھی ہو۔



پیما عوامی آگاہی

عالیٰ یوم زیابی بیطس / ۲۳ نومبر



پیاس عوامی آگاہی

علمی یوم ذیابطس / ۱۳ نومبر



ذیابطس کی علامات

پیشاب کا بار بار اور زیادہ مقدار میں آنا، بھوک زیادہ لگنا اور پیاس میں اضافہ ہونا عمومی طور پر ذیابطس کی علامات سمجھی جاتی ہیں۔ ذیابطس ٹائپ ایمیں تو یہ علامات تقریباً ہر مریض میں ہوتی ہیں لیکن

ٹائپ ۲ کے مریضوں میں اکثر یہ علامات موجود نہیں ہوتیں

تھکن، کمزوری جیسی غیر محسوس علامات یا ذیابطس کی پیچیدگیوں کے آثار ان مریضوں میں غالباً ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات تکسی اور وجہ سے خون میں گلوکوز کا ٹیسٹ ہوتا ہے تو ذیابطس کا علم ہوتا ہے۔

پیما پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن



/PIMAofficial



/PIMAofficial



/pimapak



pima.org.pk

پیاس عوامی آگاہی

علمی یوم ذیابطس / ۱۳ نومبر



ذیابطس کی پیچیدگیاں

ذیابطس کا مرض اگر کئی سال کنٹرول میں نہ رہے تو جسم کے اہم حصوں کو متاثر کرنے کا باعث بنتا ہے۔ اس کے نتیجے میں درج ذیل مسائل ہو سکتے ہیں:

- آنکھوں میں پرده بصارت کا متاثر ہونا
- گردوں کی کمزوری
- زخموں کے سبب پاؤں کا ناکارہ ہونا
- دل کی شریانوں کی تنگی
- دل کا دورہ (ہارت اٹیک)
- فاج
- اعصاب کی کمزوری
(ہاتھ پاؤں کا سن ہونا)

پیما پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن



/PIMAofficial



/PIMAofficial



/pimapak



pima.org.pk

پیاس عوامی آگاہی

علمی یوم ذیابطس / ۱۳ نومبر



ذیابطس کا علاج

خون میں گلوکوز کی مقدار کونار مل رکھنا ذیابطس کا بنیادی اصول ہے۔ خون میں گلوکوز یعنی بلڈ شوگر کو مستقل کنٹرول رکھنے سے مرض کے عمومی مسائل سے نجات ملتی ہے اور پیچیدگیوں سے بھی بچا جا سکتا ہے۔

درج ذیل تین طریقوں سے ذیابطس کا علاج کیا جاتا ہے

- خوراک میں تبدیلی اور جسمانی ورزش (فریبہ افراد کا وزن کم کروانا)
- کھانے والی ادویات
- انسولین کے ٹیکیوں کا استعمال

1/2

پیما پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن



/PIMAofficial



/PIMAofficial



/pimapak



pima.org.pk

پیمائی اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن

علمی یوم ذیابطس / ۱۳ نومبر



ذیابطس کا علاج

ذیابطس ٹائپ ۲ کا علاج تو ان سولین کے ذریعے ہی ممکن ہے

لیکن ذیابطس ٹائپ ۲ کی اکثریت میں غذا کی پرہیز، جسمانی ورزش کا معمول، اور کھانے والی ادویات کے استعمال سے خون میں گلوکوز کنٹرول ہو سکتا ہے۔ ان ذرائع سے اگر ذیابطس کنٹرول نہ ہو تو ان سولین کے استعمال کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔

معانج کی ہدایات کے مطابق غذا کی پرہیز، ادویات کے باقاعدہ استعمال اور بلڈ گلوکوز کے مقررہ مدت کے بعد ٹیسٹوں کے ذریعے مریض صحت مند زندگی گزار سکتا ہے اور ذیابطس کی طویل المیعاد پیچیدگیوں سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

2/2

پیمائیا پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن



/PIMAofficial



/PIMAofficial



/pimapak



pima.org.pk

پیما عوامی آگاہی

علمی یوم ذیابطس / ۱۳ نومبر



پیما ذیابطس کلینکس

پاکستان اسلامک میڈیکل ایسو سی ایشن (پیما) نے ۲۰۱۳ء میں ملک بھر میں فری ذیابطس کلینکس کا آغاز کیا۔ اس منصوبے کے تحت اب تک مختلف شہروں میں

۲۰ فری ذیابطس کلینکس

قامم کیے جا چکے ہیں، جہاں تین ہزار سے زائد رجسٹرڈ مریضوں کو ہر ماہ باقاعدگی کے ساتھ مفت ادویات اور سکریننگ کی سہولت مہیا کی جاتی ہے اور عام افراد کی معلومات میں اضافے کے سیشن بھی منعقد کیے جاتے ہیں۔ یہ کلینکس لاہور، فیصل آباد، رحیم یار خان، پتوکی، جڑانوالہ، کوٹ مٹھن، خیر پور، ماتلی، شکار پور، گلشن حدید، کراچی، مظفر آباد اور میر پور میں قائم ہیں۔

پیما پاکستان اسلامک میڈیکل ایسو سی ایشن



/PIMAofficial



/PIMAofficial



/pimapak



pima.org.pk

پیما عوامی آگاہی

علمی یوم ذیابطس / ۱۳ نومبر



پیما ذیابطس کلینکس

میں تین ہزار سے زائد رجسٹرڈ مریضوں کو ہر ماہ باقاعدگی کے ساتھ مفت ادویات مہیا کی جاتی ہیں۔ آپ بھی ان کلینکس کی اعانت کے ذریعے ذیابطس آگاہی مہم اور اس مرض کے شکار مشتحق مریضوں کے مفت علاج میں شریک ہو سکتے ہیں۔

مالی تعاون کیجیے

اکاؤنٹ ٹائل: پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوی ایشن

جزل ریلیف: 0100-562825 برائے زکوٰۃ: 0101-820636

میزان بینک، 8-F مرکز، اسلام آباد (برانچ کوڈ: 0308)

پیما پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوی ایشن



/PIMAofficial



/PIMAofficial



/pimapak



pima.org.pk