

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب :	شکر کا کامیاب علاج (حصہ اول)
تالیف :	ماہر نباض حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی <small>رحمۃ اللہ علیہ</small>
باہتمام :	ڈاکٹر حکیم محمد فاروق اعظم حبان قاسمی
کتابت و تزئین :	مولانا فہیم احمد قاسمی سری سینما مرہی حبان گرافکس بنگلور
سن اشاعت :	اکتوبر ۲۰۱۶ء مطابق محرم الحرام ۱۴۳۸ھ
تعداد :	گیارہ (۱۱۰۰) سو
قیمت :
ناشر :	حماد مصطفیٰ شیروانی، مدینہ بک ڈپو اردو بازار جامع مسجد دہلی

مرتب کا مکمل پتہ

RAHEEMI SHIFA KHANA

#248, 6th Cross, Gangondanahalli Main Road,

Nayandhalli Post, Maysore Road

BANGALORE - 560039 (INDIA)

Ph.: 080-23180000, 23397836/72

www.raheemishifakhana.com

أَذْهَبِ الْبَاسَ رَبُّ النَّاسِ أَنْتَ الْطَّيِّبُ وَأَنْتَ الشَّافِي (مسند احمد)
تکلیف کو دور فرما! اے لوگوں کے رب! تو ہی طیب ہے اور تو ہی شفا دینے والا ہے

ذیابیطس سے بچنے کے مجرب نسخہ اور

شکر کا کامیاب علاج

حصہ اول

تالیف

ماہر نباضین طیب زیمان حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی رحمۃ اللہ علیہ

بانی جمعی شفا خاؤد دارالعلوم پورہ بنگلور چائیرمین یونیورسٹی طبیب مانی فاؤنڈیشن علیہ حضرت الامت پابریٹ حضرت الامت بادی

باہتمام

ڈاکٹر حکیم محمد فاروق اعظم حبان قاسمی

رحیمی شفا خانہ بنگلور کونٹیکٹ

مدینہ بک ڈپو اردو بازار جامع مسجد دہلی

فہرست

نمبر شمار	مضامین	صفحہ
1	انتساب اور ثواب	9
2	کلمات رضی	10
3	ذیابیطس کے لئے کتنا مفید شیر خار پودا	11
	جگر زہریلے اثرات سے محفوظ	11
4	ورزش سے ممکن ہے شوگر کنٹرول	13
	دل کے دورے کا زیادہ خطرہ	13
	ورزش کا نفسیاتی اثر	13
	طرز زندگی میں تبدیلی	14
	انسانیت کا بہترین طریقہ	14
5	بادام کھائیں! شوگر سے دور رہیں؟	15
6	ذیابیطس سے بچنا ہے تو روکیں موٹاپا	15
	خطرے کا نشان	16
	چربی پر لگام ضروری	16
7	ذیابیطس ٹائپ ٹو کے علاج میں پیش رفت	17
	قرص مظفر	17
8	ملک میں وبائی شکل	18
	شرح اموات میں اضافے کا سبب	19
	ہر تین ماہ میں ایک بار چیک اپ	20
	حیرت انگیز انسولین	21
	وٹامن سی کینسر سے لڑنے کی صلاحیت رکھتا ہے	21
	معدے کی جلن سے محفوظ رہنے کے نسخے	22
	بھنا گوشت کھانے سے لبلبے کے سرطان کا خطرہ	22
	خشک میوہ جات اور شکر کے مریض	22
	ذیابیطس - میٹھا انقلاب	24
	جنگلی بیانی پر تیار کی ضرورت	24

24	ذیابیطس نام کیوں رکھا گیا
25	ذیابیطس ایک شکر کی استحالہ
25	آرام طلبی خطرناک
26	سرفہرست شکر کا مرض
26	ریاضت جسمانی پیدا کریں
27	تھائی لینڈ کی مثال!
27	شکر کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے
28	معالجین کی ذمہ داری
28	شکر کی آمد کا اندازہ
29	شکر اور بی پی بذات خود مرض نہیں
29	ایمرجنسی حالات میں رہنمائی
29	دو طرح کے ایمرجنسی حالات
30	شوگر کی وجہ سے بیہوشی
30	انسولین شاک
30	حالات کی جانچ
30	شوگر کے مریض کو انفیکشن کا خطرہ زیادہ
31	شوگر میں الٹیاں
31	ذیابیطس سے کیسے بچیں؟
32	1- وزن کم کریں
32	2- ریشے دار غذاؤں پر توجہ دیں
33	3- چائے اور کافی کا متعادل استعمال
33	4- حرکت میں رہیں
33	5- دن بھر میں 3 بھر پور کھانے
34	6- دل کو صحت مند رکھیں
35	تمباکو نوشی سے شکر
36	تمباکو نوشی سے ذیابیطس کی شرح میں اضافہ ہو رہا ہے
36	شکر کے کئی عوامل
37	روزہ اور ذیابیطس
37	شکر کے مریض کیا کھائیں؟

- 38 روزہ سے جسم میں پانی کی کمی کیوں؟
- 38 خون میں گلوکوز کی سطح
- 39 تخم حیات، بوٹی: ذیابیطس کے امراض میں مفید
- 40 تخم حیات کی پہچان؟
- 41 وہی بنانے کا طریقہ
- 41 طریقہ استعمال
- 41 تخم حیات کے فائدے
- 42 کچا لہسن شوگر کیلئے مفید
- 43 ذیابیطس گردوں کی ناکامی کی اہم وجہ
- 44 انڈیا ڈائی بیٹس رپورٹ
- 44 احتیاط بڑا علاج ہے
- 44 لائف اسٹائل میں تبدیلی!
- 45 ماہرین کی سفارش
- 45 شکر کو قابو میں کیجئے
- 45 ہلکی ورزش ضروری
- 46 یہ بھی جاننے کی ضرورت؟
- 46 اپنی صحت کا خود خیال رکھیں
- 47 عوارضات پر کنٹرول
- 47 شکر کے بارے میں اہم نکات
- 48 مچھلی ذیابیطس سے بچاتی ہے
- 49 شوگر کیا ہے؟
- 49 شوگر کی علامت
- 49 شوگر کی اقسام
- 50 تشخیص
- 50 شوگر کا علاج
- 50 شوگر کی پیچیدگیاں
- 50 قلیل المیعاد
- 51 طویل المیعاد
- 51 گردوں پر شوگر کے اثرات

- 52 حاملہ عورتیں اور شوگر
- 52 خشک میوہ جات
- 53 ذیابیطس سے نجات پاسکتے ہیں
- 54 یہ امر قابل ذکر ہے
- 55 13 پیپر: ذیابیطس سے تحفظ فراہم کرتا ہے
- 55 پیپر اور وہی مفید ہیں
- 56 14 بلڈ شوگر کنٹرول کرنے والا خود کار آلہ
- 58 15 شوگر بیماری سے متعلق 10 خرافات
- 58 کیا آپ کا قصور ہے؟
- 59 غیر صحت مند طرز زندگی
- 59 ایک باطل عقیدہ ہے
- 60 انسولین آخری ہتھیار کے طور پر
- 61 قدرتی علاج
- 61 ایک ہی معالج سے رابطہ رکھیے
- 62 تھوڑی سی شراب مضر ہے
- 62 سوال - جواب
- 63 مخصوص غذا اور سخت پرہیز
- 63 حراروں کے حساب سے غذا لیں
- 64 کیا شوگر بیماری کا مطلب ہے عمر کم ہونا؟
- 65 بادام شوگر سے نجات دلا سکتا ہے
- 65 ذیابیطس کیلئے جامن ایک خاص پھل
- 66 خون میں شکر کی سطح کم ہوتی ہے
- 66 سرطان کی دشمن اور جگر کی دوست
- 67 دوا اور پرہیز دونوں ضروری
- 67 موثر کنٹرول کیلئے مختلف تدابیر
- 68 اس بیماری کا اصل سبب
- 69 شکر کی مقدار کم ہونا
- 69 شکر اور موٹاپے کا تعلق
- 70 غذا کے طور طریقے

- 70 بے توجہی سے مرض کی آمد
71 غذا و رحمت کی اہمیت
72 اطباء پر ذمہ داری
73 سنڈروم خطرناک
73 بلڈ شکر کنٹرول کریں
74 ساری دنیا میں ذیابیطس شکر کی 16
74 پریشان ہونے کی ضرورت نہیں
75 دوا کے ساتھ پرہیز ضروری ہے
75 ملک میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد 51 ملین
76 یہ ایک بہت بڑا مسئلہ ہے
77 طرز زندگی میں تبدیلی سے ذیابیطس پر قابو پانا ممکن
77 شوگر اور تھائیرائڈ میں کیا ربط ہے؟ 17
77 تھائیرائڈ شوگر کو خطا ہر کرتا ہے
7* جوان عورتوں میں خود مضمون تھائیرائڈ کی شرح
80 نسوں اور پھولوں کی کمزوری
81 تھائیرائڈ شوگر کی مقدار پر اثر انداز ہوتا ہے
81 سفارشات پر عمل ضروری
83 ذیابیطس ایک خاموش وبا 18
83 شہری افراد زیادہ متاثر
84 دل کا خیال بہت ضروری
85 شوگر کے اسباب 19
85 شوگر کیا ہے؟
87 علامات
87 غذا
89 آنکھوں پر شوگر کے اثرات
89 گردوں پر شوگر کے اثرات
90 دل کی شریانوں پر اثرات
90 شوگر میں ورزش کے فوائد
91 باپ کی سگریٹ نوشی سے بچنے کی صحت بر باد 20

- 92 باپ کی سگریٹ نوشی کا بچے سے کیا تعلق؟
93 ذیابیطس پر احتیاطی تدابیر سے قابو پاسکتے ہیں 21
94 شکر کم ہونے کی صورت میں کیا کریں؟
94 عرق گلاب سے شوگر کا علاج 22
95 ذیابیطس مریضوں کی تعداد 2035 تک 23
96 ذیابیطس سادہ اور علاج 24
98 پانچ غذاؤں کے ذریعے شوگر پر قابو 25
99 کانچ: رکے مریضوں کیلئے اکسیر 26
99 قدرتی نعمتیں
100 بے شمار خوبیوں والا پھل
100 آخراں میں کیا ہے؟
101 ہمارا تجربہ
101 استعمال کیسے کریں؟
102 بلڈ شوگر بڑھانے والے 7 عام مگر گناہ اسباب 27
104 شوگر: آپ میں آخر اتنی مٹھاس کیوں؟ 28
105 آخراں میں کیا ہے؟
105 ایک مثال
105 اس کی تباہ کاریاں
106 روزانہ کتنی شکر ضروری ہے؟
106 زیادہ استعمال کا نقصان
106 شوگر کیا کرتی ہے؟
107 آج ہماری حالت
107 ہم کیا کریں؟
107 کلناج
108 مریضوں کو نابینا پن سے بچانے کی کامیاب کاوش 29
110 ذیابیطس کے مریضوں کیلئے پھلوں کا استعمال؟ 30
111 اینٹی بائیوٹکس ادویہ ذیابیطس کا باعث ہیں؟ 31

بِحَمْدِ اللّٰهِ تَعَالٰی ”شکر کا کامیاب علاج“ کا

انتساب

اور

ثواب

میں اپنے حسرت محترم کے نام نامی سے معنون کرتا ہوں جن کو ہم سب ابا جی کہا کرتے تھے۔ جن کی سادگی اور بے نفسی مثالی تھی جنہوں نے کبھی دنیا کو آنکھ اٹھا کر نہیں دیکھا، ہمہ وقت ذاکر، شاعری اور آخرت کی فکر سے سرشار تھے، پچاس سال قرآن کریم کا درس دیا آپ کے شاگردوں میں مسلمان، ہندو، سکھ اور عیسائی شامل تھے، اسلام کی حقانیت اور خوبیوں کا برملا اظہار فرماتے۔ آپ کے شاگرد آپ کو منشی محمد شفیع صاحب کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ جو سارے خاندان کے لئے بالخصوص مجھ حقیر کے لئے ایک گھنا سا یہ دار شجر تھے 4 مارچ 2004ء کو آپ عقبیٰ کی جانب سدھار گئے۔ اللہ تعالیٰ آپ کے درجات کو بلند فرمائے۔ آمین ثم آمین!

میں بصمیم قلب جناب مصطفیٰ شیروانی صاحب کا مشکور ہوں کہ میری دیگر کتب کے ساتھ ”شکر کا کامیاب علاج“ مدینہ بک ڈپو دہلی سے شائع کر رہے ہیں، اللہ تعالیٰ خوب خوب جزائے خیر عطا فرمائے، آمین ثم آمین یا رب العالمین!

خاکپائے آستانہ حضرت حاذق الامت

محمد ادریس حبان رحیمی

رحیمی شفا خانہ بنگلور کرناٹک

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کلماتِ رضی

تاثراتِ طبیبِ کاملِ ماہرِ نباضِ الحارجِ ڈاکٹرِ رضی الدین احمد صاحب مدظلہ العالی

ہر دور میں انسانیت کا درد رکھنے والے اطباء کرام و معالجین عظام نے لوگوں کی ضرورت کے لحاظ سے کام کیا ہے، گذشتہ ادوار میں جہاں حکماء نے اپنے مختلف طریقہ کار کے ذریعہ انسانیت کو بے شمار فوائد پہنچائے وہیں آج بھی دورِ جدید کے ڈاکٹرس اور طبی ماہرین لوگوں کے جسمانی علاج و معالجہ کے ساتھ ان کی رہبری و رہنمائی پوری دلچسپی اور انسانی فریضہ سمجھ کر سرانجام دے رہے ہیں۔ ماہر نباض طبیبِ دوراں شیخ الطریقہ حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی مدظلہ العالی بانی رحیمی شفا خانہ بنگلور و چیئر مین یونیورسٹی طب یونانی فاؤنڈیشن دہلی کی یہ کتاب بھی اسی کی ایک اہم کڑی ہے، آپ نے اپنے تجربات، نسخجات، علاج و پرہیز جدید طبی تحقیقات اور سرسج کی روشنی میں درج کئے ہیں، تاکہ ڈاکٹر و حکماء کے ساتھ ساتھ عوام الناس بھی علاج و معالجہ میں پوری معلومات حاصل کر سکیں۔ یہ مختلف قسم کی کتابیں اپنی افادیت آپ ہیں، دورِ حاضر میں ان پر کام باقی تھا اس طرح کی تحقیقی معلوماتی کتب کی اشد ضرورت تھی، الحمد للہ تعالیٰ آپ نے انسانیت کی اس ضرورت کو سمجھتے ہوئے اس کام کو بھی بڑی دلچسپی و جدوجہد سے پورا فرمایا، اللہ تعالیٰ آپ کی کاوشوں کو شرفِ قبولیت عطا فرمائے اور ان مختلف العنوان کتابوں کو عوام و خواص کے لئے نافع بنائے اور مولف و جملہ معاونین کو جزائے خیر عطا فرمائے، آمین!

Raziuddin Madras.jpg
not found.

ڈاکٹر رضی الدین احمد

صدر شعبہ طب یونانی انا گورنمنٹ ہسپتال چنی تمل ناڈو

بسم الکریم

ذیابیطس کے لئے کتنا مفید شیر خار پودا

دیگر امراض کی طرح ذیابیطس کا علاج بھی جڑی بوٹیوں سے کیا جاتا ہے، اس مقصد کے لئے برصغیر ہند کے علاوہ پاکستان، بنگلہ دیش، فلپائن اور چین کی کئی دوائی پودے ذیابیطس کے لئے مفید قرار دی گئی ہیں، ان کے علاوہ ایسے مزید پودوں کی تلاش اور ان پر تجربات اور تحقیق کا سلسلہ بھی جاری ہے، بیرونی ملکوں کے جنگلات کے علاوہ افریقہ و ایران میں بھی یہ تحقیق ہو رہی ہے، اس مرض کے علاج کے لئے Silymarin نامی بوٹی جسے Milkthistle (شیر خار) بھی کہا جاتا ہے بہت مفید پائی گئی۔ اس کی ایک قسم برصغیر ہند میں بھی ہے جس میں زرد رنگ کے پھول اگتے ہیں اور پتا توڑنے پر زرد رنگ کا دودھ خارج ہوتا ہے، اس کا مقامی نام ستیاناسی اور اجاڑ کاٹھا ہے، یہ انگریزی میں Yellowthistle یعنی زرد کاٹھا کہلاتا ہے۔..... سیلی مرین بوٹی یا ملک تھسل (شیر خار) میں سرخ رنگ کے پھول لگتے ہیں، اس میں بڑے موثر دوائی مرکبات کی کھوج ہوئی ہے، اسے خاص طور پر جگر کے امراض مثلاً جگر کے سکڑنے کی شکایت (Cirrhosis)، پرانے ورم، جگر اور پتے کی شکایات دور کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

جگر زہریلے اثرات سے محفوظ: ایران میں ہونے والی تحقیق سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ اس کا استعمال ذیابیطس قسم دوم کے علاج میں اہم کردار ادا کر سکتا

ہے، ایران کے دوائی پودوں کے ادارے میں واقع تہران کی محقق فلاح حسنی کی تحقیق کے مطابق اس کاٹھے اور شیر خوار پودے میں کئی اہم اجزاء پائے جاتے ہیں جنہیں فلیو لگیز (Flav Olignans) کہتے ہیں، یہ جگر کوئی یا زہریلے اثرات سے محفوظ رکھتے ہیں، اس تحقیق میں ذیابیطس کے 51 مریض شامل تھے، جن میں سے نصف مریضوں کو چار مہینوں تک دن میں 3 مرتبہ سیلی مرین 200 گرام کی مقدار میں کھلائی گئی، مقررہ مدت کے بعد ٹسٹ سے پتا چلا کہ ان مریضوں کے خون میں شکر کی مقدار دوسری دوائیوں کے استعمال کر نیوالے دیگر مریضوں کے مقابلے میں کافی کم ہو گئی۔ فلاح حسنی کے مطابق یہ بڑے حوصلہ افزا نتائج ہیں، اس لئے اب اس سلسلہ میں زیادہ وسیع تحقیق اور تجربات ضروری ہو گئے ہیں، واضح رہے کہ ذیابیطس قسم دوم کا مٹاپے سے گہرا تعلق ہوتا ہے اور یہ مرض پوری دنیا میں تیزی سے عام ہو رہا ہے، اس کے مریضوں کی تعداد 194 ملین سے زیادہ ہو گئی ہے۔ اس کا علاج نہ کرانے کی صورت میں ناپیدائی کے خطرے کے علاوہ مرض قلب، فالج اور گردوں کو نقصان پہنچنے کا خطرہ بھی رہتا ہے، ذیابیطس کی وجہ سے اعصابی شکایات بھی لاحق ہوتی ہیں، جس سے جسم کے اعضاء میں کینگرین (Gangrene) کی شکایت پیدا ہوتی ہے اور انہیں کاٹ کر الگ کر دینا ضروری ہوتا ہے۔

جڑی بوٹیوں سے ذیابیطس کا علاج صدیوں سے ہو رہا ہے، برطانوی ادارے چیریٹی ایڈیٹرز کے مطابق بعض اشیاء میں خون کی شکر کم کرنے کی خاصیت ہوتی ہے، لیکن انہیں اس مرض کو مکمل علاج قرار نہیں دیا جاسکتا، سیلی مرین کے سلسلہ میں ہونے والی تحقیق محدود ہے، اس لئے ابھی اس کا استعمال عام کرنے کا مشورہ نہیں دیا جاسکتا، اس سلسلہ میں مزید تحقیق اور تجربات کی ضرورت ہے، عالمی ادارہ صحت نے اندیشہ ظاہر کیا ہے کہ 2025 تک ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد 300 ملین ہو جائے گی۔

ورزش سے ممکن ہے شوگر کنٹرول

ورزش ذیابیطس کے علاج میں آزمودہ اور اہم عنصر کی حیثیت رکھتی ہے، ماہرین ذیابیطس نے مرض کے علاج اور مریض کی دیکھ بھال کے لئے چار بنیادی عوامل کی نشاندہی کی ہے، (۱) ورزش۔ (۲) خوراک۔ (۳) ادویہ۔ (۴) نگرانی۔

دل کے دورے کا زیادہ خطرہ: ذیابیطس کے مریضوں کو عمومی طور پر دل کی بیماریوں خصوصاً دل کے دورے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے، جوان مریضوں میں اموات کی ایک بنیادی وجہ بھی ہے، تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ورزش دل کی بیماریوں کے علاج میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے اور اس کی مدد سے دل کی شریانوں کو لاحق خطرات میں خاطر خواہ کمی کی جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ ورزش فسادِ خون، کولیسٹرول، شکر کی مقدار اور وزن کو مناسب سطح پر رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ امریکہ میں انسدادِ ذیابیطس پروگرام میں اس بات سے اندازہ لگایا گیا ہے کہ ہر ہفتہ 150 منٹ تک درمیانے درجے کی ورزش سے ایسے مریضوں میں ذیابیطس کے اضافے کو کم کیا جاسکتا ہے جن کے خون میں شکر کی بگڑی ہوئی سطح کی علامات ظاہر ہو رہی ہوں۔ خون میں شکر کی بگڑی ہوئی سطح ذیابیطس کے مرض میں اضافہ کا باعث ہوتی ہے، ورزش سے نفسیاتی اور ذہنی صحت پر بھی اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ورزش کا نفسیاتی اثر: تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ ورزش کا نفسیاتی صحت پر وہی اثر ہوتا ہے جو پڑمردگی اور ذہنی الجھن دور کرنے والی (اینٹی ڈپسٹ اور اینٹی اینگویٹی) ادویہ کا ہوتا ہے، مزید یہ کہ ورزش تناؤ کو کم کرنے میں مدد دیتی، ورزش کی مدد سے کئی نفسیاتی مسائل مثلاً ذہنی تناؤ اور پریشانی کا علاج کیا جاسکتا

ہے جو ذیابیطس کے مرض کا حصہ ہیں، نفسیاتی تناؤ کے باعث ذیابیطس کے مریض اپنی جسمانی صحت کی جانب سے لاپرواہی برتتے ہیں جس کے باعث آنکھوں، گردوں کے افعال میں خرابی، بلند فشار خون اور جراثیمی بیماریوں جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

طرز زندگی میں تبدیلی: ورزش کے فوائد کا علم ہونے کے باوجود ذیابیطس کے زیادہ تر مریض اسے اپنے معمولات کا حصہ نہیں بنا پاتے، صحت کی سہولتوں، ذیابیطس اور خاندان کی صحت کے متعلق معلومات فراہم کرنے والے اداروں اور معالجین کو اپنے مریضوں کے ساتھ مخصوص ورزشوں کے حوالے سے بات کرنی چاہئے، اکثر اوقات مریض یا تو اس کے فوائد سے ناواقف ہوتے ہیں یا پھر ورزش کے خیال سے گھبراتے ہیں، اس قسم کے مریض کو غذا اور صحت عامہ کے ماہرین یا مشیروں سے خصوصی مدد لینا چاہئے، جو طرز زندگی میں تبدیلی کے لئے مشورہ دے سکیں۔

انسانیت کا بہترین طریقہ: ہر مریض کے ماحول اور حالات کے مطابق ورزشوں کا تعین مریض کو صحت مند زندگی کی جانب لے جاتا ہے، اس کے علاوہ مریض کو بعد میں اپنے معالج کو صحت مند تبدیلیوں سے آگاہ بھی کرتے رہنا چاہئے، مریضوں کو موثر انداز میں معاونت فراہم کرنے کے لئے موجودہ مسائل کی فہرست اور رہنما ہدایات تیار کی جانی چاہئیں، جن میں کمیونٹی ہیلتھ کلب، ذاتی تربیت کے سینٹرز، تفریحی پارکس، اسپورٹس سینٹرز اور جاگنگ ٹریکس شامل ہوں، ان میں خصوصاً کم آمدنی والے مریضوں کے لئے نقل و حمل کی سہولتوں کی تفصیلات ہونی چاہئیں، ان رہنما ہدایات کو کلینکس اور صحت عامہ سے متعلق دیگر مقامات پر آویزاں ہونا چاہئے تاکہ اگر ڈاکٹر ہر مریض کو ذاتی طور پر توجہ نہ دے پائے تو مریض کے تیمارداروں کے پاس تمام ضروری معلومات کتابچوں کی صورت میں موجود ہوں۔

ذیابیطس کے مریضوں میں ورزش اور ذاتی دیکھ بھال کی عادت پیدا کرنے کے لئے نرمی اور محبت سے رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے، انہیں خطرناک بیماریوں سے بچانا انسانیت کا بہترین طریقہ ہے۔

بادام کھائیں! شوگر سے دور رہیں؟

بادام کھانے سے آپ دل کی بیماریوں اور شوگر سے محفوظ رہ سکتے ہیں، نیوجرسی امریکہ کی یونیورسٹی آف میڈیسن کی تحقیق کے مطابق باداموں کو خوراک کا حصہ بنانے سے ذیابیطس کی قسم II سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، نیز بادام کھانا مٹاپے کے نتیجے میں ہونے والی دل کی بیماری سے بچاؤ کا سبب بھی ہے، ذیابیطس ایک مہلک بیماری ہے، جس کے نتیجے میں انسانی جسم میں شوگر خلیات میں داخل ہو کر طاقت دینے کے بجائے خون میں ہی موجود رہ جاتی ہے اور جسم کے اہم اعضاء کو متاثر کرتی ہے۔ ڈاکٹر مچلویں کے مطابق اگر بادام Pre-Diabetes کے مریضوں کو کھلائے جائیں تو ان میں LDL کو لیسٹرال میں نمایاں کمی اور انسولین کی حساسیت (بلڈ شوگر میں کمی) دیکھی جاسکتی ہے، Pre-Diabetes ایسی حالت ہے جس میں خون میں شکر کی سطح نارمل ہو جاتی ہے لیکن یہ اتنی زیادہ نہیں ہوتی کہ ذیابیطس کے ذمے میں داخل ہو جائے۔

ذیابیطس سے بچنا ہے تو روکیں موٹاپا

موٹاپے پر لگام کیسے البوم سسٹم کو بگڑنے سے روکنے اور مانس پیشوں کو کمزور نہ پڑنے دیں، اگر مرد ان تین باتوں پر دھیان دے سکیں تو چالیس سال کے بعد ہونے والی ساری بیماریوں سے بچنا ان کے لئے ممکن ہو جائے گا، چاہے وہ دل کے امراض ہوں یا جوڑوں کے درد۔

خطرے کا نشان: جب تک آپ کی کمر 34 انچ سے نیچے ہے آپ خطرے سے باہر ہیں لیکن اگر آپ کی کمر 35 انچ تک پہنچ جائے تو ہوشیار ہو جائیں، مانا جاتا ہے کہ جن مردوں کی کمر 34 سے اوپر ہوتی ہے ان میں دل کی بیماریاں ہونے کا خطرہ ساٹھ فیصد ہوتا ہے

چربی پر لگام ضروری: ہندستان میں چالیس سال کی عمر کے آس پاس والے مردوں کی بات کریں تو دس میں سے چھ مرد موٹاپے کا شکار ہوتے ہیں جو کئی بیماریوں کی جڑ بن جاتا ہے۔ ذیابیطس، ہائپر ٹینشن اور کولیسٹرول ایسی ہی بیماریاں ہیں اگر بڑھی چربی پر لگام نہیں کسی تو اس طرح کی بیماریوں سے نہیں بچا جاسکتا ہے موٹاپے سے نجات پانا مشکل نہیں ہے بس ڈائٹ اور طرز زندگی میں کچھ سدھار کرنے کی ضرورت ہے۔ زیادہ کھانا اور شراب کا استعمال نہ کریں ہفتے میں ایک مرتبہ سے زیادہ باہر کا کھانا نہیں کھانا چاہئے کھانے پینے میں وہ پھل شامل رکھیں جن میں وٹامن سی ہوتا ہے تاکہ جسم کی صفائی ہوتی رہے اس عمر میں جسم کے لئے ضروری ہے کہ جسم کو سارے غذائی اجزا مناسب مقدار میں مل سکیں، خوراک میں چالیس فیصد کاربوہائڈریڈ، پچیس فیصد پروٹین پندر فیصد تیل اور بیس فیصد فائبر روزانہ لینا چاہئے۔ پھل کاربوہائڈریٹ کی جگہ کیمیکلز کاربوہائڈریٹ مثلاً آٹے کی جگہ دلیا اور چاول کی جگہ پوکھا کھانا چاہیے۔ موٹاپے سے بچنے کے لئے تیل بھی بدلیں۔ عام تیل کی جگہ مونسچو ریٹیلڈ آئل جیسے زیتون یا چاول کے تیل کا استعمال کریں کاربوہائڈریٹ بدلنے سے جہاں شوگر ہونے کے چانس کافی کم ہو جاتے ہیں تیل بدلنے سے دل کی بیماری پر کنٹرول لگتا ہے۔ ایروئک انسٹرکٹر رجینی اگروال مانتی ہیں کہ اگر کسی فٹنس ایکسپرٹ کی مدد سے ورزش کی جائے تو بھی موٹاپا سے بچا جاسکتا ہے۔

ذیابیطس ٹائپ ٹو کے علاج میں پیش رفت

ذیابیطس کی بیماری امیر اور غریب میں تفریق نہیں کرتی۔ لیکن صحت کے متعلق عالمی تنظیم کے اعداد و شمار کے مطابق ذیابیطس کلی وجہ سے ہونے والی اموات میں سے 80 فیصد ترقی پذیر ملکوں میں واقع ہوتی ہیں۔ ٹائپ ٹو ذیابیطس کے خطرے میں عمر اور موٹاپے کے ساتھ اضافہ ہوتا ہے۔ اور اگر خاندان میں کسی اور کو بھی یہ بیماری ہو تو اس مرض کا خطرہ مزید بڑھ جاتا ہے۔ سان فرانسسکو میں واقع یونیورسٹی آف کیلیفورنیا سے منسلک ڈاکٹر آگولڈ فائن کی تحقیق میں ذیابیطس کے مریضوں کے علاوہ کچھ وہ افراد بھی شامل ہیں جنہیں اس بیماری کی شکایت نہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ذیابیطس ایک ایسا مہلک مرض ہے جو دنیا کے ہر ملک میں بڑھ رہا ہے۔ اور ہمیں اس کی وجوہات معلوم کرنی چاہئے تاکہ ہم اس بیماری کے لئے بہتر علاج دریافت کر سکیں۔ ٹائپ ٹو ذیابیطس کے مریضوں میں خون میں گلوکوز کی مقدار اضافے کی وجہ سے مختلف مسائل پیدا ہو سکتے ہیں جو جان لیوا ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس لئے ٹائپ ٹو ذیابیطس کے مریضوں کو اپنے خون میں شوگر کی مقدار نظر رکھنی پڑتی ہے۔

قرص مظفر: ایسے مریض کے لئے رجیمی شفاخانہ یہ نسخہ استعمال کرتا ہے میتھی کے بیج 100 گرام، تخم جامن 100 گرام، مغز نیم 100 گرام، اس کو باریک پس کر قرص یا خوب بنالیں۔ ان شاء اللہ مجرب ثابت ہوگی۔ (محمد ادریس جان)

ڈاکٹر گولڈ فائن اور ان کے ساتھیوں کی تحقیق سے ایک نئی بات سامنے آئی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ہم نے جسم میں قدرتی طور پر موجود ایک ایسے کیمیائی مادے کی نشاندہی کی ہے جو ذیابیطس کے مریضوں میں کچھ مختلف ہوتا ہے۔ اس مادے کو بنانے

والا جین HMGA-1 کہلاتا ہے۔ یہ مادہ اہم ہے کیونکہ یہ خون میں موجود گلوکوز سے توانائی پیدا کرنے کے عمل کو ممکن بناتا ہے۔ گولڈ فائن اس تحقیقی ٹیم میں شامل تھے جس نے اٹلی میں ذیابیطس کے کچھ مریضوں میں HMGA-1 جین کی مختلف شکل کی نشاندہی کی تھی۔ ماہرین نے پھر یہی نتائج امریکی اور فرانسیسی مریضوں سے بھی حاصل کی جو تمام سفید فام تھے۔ انہیں معلوم ہوا کہ ٹائپ ٹو ذیابیطس کے 10 فیصد مریضوں میں یہ جین بہت مختلف ہے۔ بروقت علاج کے ساتھ روزمرہ رہن سہن میں کچھ تبدیلیاں بھی ضروری ہیں جس میں ورزش، وزن پر قابو رکھنا اور خون میں شوگر کی مقدار پر نظر رکھنا شامل ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ان اقدامات کی مدد سے کچھ لوگ ٹائپ ٹو ذیابیطس کے مرض سے اپنی حفاظت کر سکتے ہیں۔ سائنس دانوں کے مطابق اس مرض سے منسلک جینز کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے سے ڈاکٹر اپنے مریضوں کا بہتر علاج کر سکیں گے اور شاید کسی دن جینز کی یہ کمزوری دور کرنے میں کامیاب بھی ہو جائیں۔ اس تحقیق کی رپورٹ امریکہ کے ایک طبی جریدے امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن میں شامل ہوئی۔

ملک میں وبائی شکل

علی گڑھ مسلم یونیورسٹی کے جواہر لال نہرو میڈیکل کالج کے راجیو گاندھی سینٹر فار ڈائی بیٹیز اینڈ وکرائونولوجی کے ڈائریکٹر ایڈ کرائیوولوجی سینٹر کے ڈائریکٹر اور ممتاز ماہر ذیابیطس پروفیسر جمال احمد نے کہا ہے کہ ذیابیطس نے ملک میں وبائی شکل اختیار کر لی ہے اور یہ سونامی کی رفتار سے زیادہ تیزی کے ساتھ پھیل رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ایک رپورٹ کے مطابق ملک میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد لگ بھگ 6 کروڑ 20 لاکھ ہو گئی ہے اور آنے والے وقت میں اور زیادہ لوگ اس مہلک بیماری کا شکار ہوں

گے۔ 14 نومبر کو منائے جانے والے عالمی یوم ذیابیطس کے موقع پر پروفیسر جمال احمد نے کہا کہ ہر سال فیڈرک ہیڈنگ کے یوم پیدائش پر عالمی یوم ذیابیطس منایا جاتا ہے جنہوں نے چارلس ہیڈنگ نے انسولین ایجاد کی تھی۔ آج کے دن انٹرنیشنل ڈائابٹیز فیڈریشن کے زیر اہتمام دنیا کے کروڑوں افراد کو ذیابیطس سے متعلق معلومات مہیا کرا کر بیدار کیا جاتا ہے۔ پروفیسر جمال احمد نے کہا کہ ہندوستان میں ذیابیطس کافی برق رفتاری سے پھیل رہی ہے اور ساتھ ہی اس سے متعلق مشکلات میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ خصوصی طور پر ان لوگوں میں جو مناسب طور پر اس کا علاج نہیں کرا پاتے۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان میں ذیابیطس نائیناپن کا ایک اہم سبب ہے۔ ڈینٹل ڈائلیسیس اور ٹرانسپلانٹس کے مریضوں میں بیشتر ذیابیطس کے شکار افراد ہی ہوتے ہیں۔ اسپتالوں میں داخل سنجیدہ مایوکارڈیل انفیکشن (امراض قلب) کے مریض یا تو ڈائابٹک ہوتے ہیں اور یا پھر ان کا معائنہ نہیں کیا گیا ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے شرح اموات میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ یہ مانا گیا ہے کہ ایکٹرومیٹک ایمپرٹنشن کے پیچھے ذیابیطس ایک اہم سبب ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان کے 62 ملین افراد ذیابیطس کا شکار ہیں اور ان میں سے 95 فیصد افراد ٹائپ 2 کا شکار ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ذیابیطس کی بڑھنے کی بڑی وجہ بدلتی ہوئی روزمرہ کی زندگی، موٹاپا اور شہروں کا پھیلاؤ ہے۔

شرح اموات میں اضافے کا سبب: انہوں نے کہا کہ ذیابیطس کو روکنے کے لئے عورتوں کو اپنی کمر 80 اور مردوں کو 90 سینٹی میٹر رکھنی ہوگی اور ساتھ اپنے وزن کو کم کرنا ہوگا اور یہ سب روزانہ 4 سے 5 کلومیٹر کی چہل قدمی اور کھانے کی عادتوں پر لگام لگا کر کیا جاسکتا ہے۔ پروفیسر جمال نے اس بات پر زور دیا کہ کھانے میں گیہوں، چنا اور جو سے بنی روٹی، ہری سبزیاں، دہی، دلیا، سلاد اور پھلوں کا استعمال کریں اور آلو،

چاول، ڈبل روٹی اور فاسٹ فوڈ اور سگریٹ اور شراب نوشی سے بچیں۔ پروفیسر جمال احمد نے کہا کہ ذیابیطس اور اس سے پیدا ہونے والے سنجیدہ مسائل کی روک تھام ہو سکتی ہے اگر ابتداء میں ہی اس کا علم ہو جائے تو مناسب علاج کے ذریعہ اس بھیانک بیماری سے ہونے والی اموات کو کم کیا جاسکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ سچائی یہ ہے کہ اس بیماری کے علاج میں زیادہ مہنگی دوائیں اور ٹسٹ کی ضرورت نہیں ہے۔

ڈاکٹر احمد نے کہا کہ ٹائپ ون ڈائابٹیز بھی کافی برق رفتاری سے بڑھ رہی ہے۔ اگر کوئی بچہ کمزوری، وزن گھٹنے کی شکایت کرتا ہے یا بستر پر پیشاب کرتا ہے، یا گیسٹر وائٹرس کی وجہ سے اسپتال میں بھرتی رہا ہے تو فوری طور پر بلڈ شوگر ٹسٹ کرانا چاہئے کیونکہ وہ ٹائپ ون ڈائابٹیز سے متاثر ہو سکتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ اے ایم یو کے جے این میڈیکل کالج کے سینٹر فار ڈائابٹک اینڈ وکرائونولوجی کے ذریعہ بچوں کی زندگی بچانے کے لئے ادویاتی کمپنیوں کے تعاون سے 21 سال سے کم عمر کے افراد خصوصی طور پر ٹریکیوں کو مفت میں انسولین مہیا کرائی جا رہی ہے۔

ہر تین ماہ میں ایک بار چیک اپ: پروفیسر جمال نے ذیابیطس کے تمام مریضوں سے اپیل کی ہے کہ وہ ذیابیطس سے ہونے والی دشواریوں سے عام لوگوں کو بیدار کرنے میں سینٹر کے ساتھ تعاون کریں۔ انہوں نے کہا کہ ڈائابٹیز کا تھوڑا بہت علم سبھی کو ہونا ضروری ہے۔ جیسے اے ون سی ٹسٹ ہر 3 ماہ میں ایک بار کرانا چاہئے۔ بلڈ پریشر 130/80 ایم ایم ایچ جی کے نیچے ہونا چاہئے اور ایل ڈی ایل کولسٹرول 100 ایم جی فیصد کے نیچے، ایل ڈی ایل کولسٹرول 45 فیصد کے نیچے ہونا چاہئے۔ انہوں نے یہ بھی صلاح دی ہے کہ ہر روز 40 سے 60 منٹ تک پیڈل چلنا چاہئے۔ ذیابیطس کی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر، آنکھوں کی بیماری اور امراض قلب کے امکانات بڑھ

جاتے ہیں۔ اگر ان میں سے کوئی علامت محسوس ہو تو فوراً معالج سے رابطہ کرنا چاہئے۔
پروفیسر جمال احمد نے کہا کہ تمباکو نوشی، شراب نوشی سے گریز کرنا چاہئے اور ہری سبزیاں
زیادہ کھانی چاہئیں۔

حیرت انگیز انسولین: ذیابیطس کے مریضوں کو اب ہر ماہ انسولین کے
درجنوں انجکشن نہیں لگانے پڑیں گے کیونکہ بھارتی سائنسدانوں نے انسولین کا ایسا
انجکشن تیار کیا ہے جسے ایک بار لگانے کے بعد ذیابیطس کے مریض کے جسم میں دو ماہ
تک شوگر کی سطح ٹھیک حالت میں رہے گی۔ عام طور پر ذیابیطس کے مریضوں کو ایک ماہ
کے دوران انسولین کے 60 سے 90 انجکشن لگانے پڑتے ہیں تاہم سائنسدانوں کی
اس حیرت انگیز ایجاد سے اب انہیں اس درد سے چھٹکارا مل جائے گا۔ انسولین کے
اس نئے انجکشن کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ انسولین کے عام انجکشن کے مقابلے
میں اس کے استعمال سے صبح کے اوقات میں ذیابیطس کے مریضوں کے جسم میں شوگر
کی سطح کم نہیں ہوگی جو بعض اوقات موت کا سبب بھی بن جاتی ہے۔ نئی دہلی کے
National Immunology Institute کے تحت ہونے والی اس تحقیق پر صرف
20 لاکھ روپے اخراجات آئے اور اس کی تیاری میں 3 سال کا عرصہ لگا۔ نئی دہلی کے
Fortis Hospital کے شعبہ Diabetes and Metabolic Disease کے سربراہ
Anoop Misra نے اس انسولین کو حکومت کے تحت قائم تحقیقی لیبارٹری کی
سب سے بڑی ایجاد قرار دیا ہے۔

وٹامن سی کینسر سے لڑنے کی صلاحیت رکھتا ہے: طبی ماہرین کے مطابق
وٹامن سی کینسر اور اس کے ٹیومر سے لڑنے کی خصوصی صلاحیت رکھتا ہے۔ نیوزی لینڈ کی
یونیورسٹی میں ہونے والی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ وٹامن سی قدرتی طور پر کینسر کے

خلاف انتہائی مؤثر ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ وٹامن سی کینسر کا ٹیومر بڑھنے سے روکنے
میں بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ وٹامن سی کے لئے ضروری ہے کہ دودھ انڈے اور
ایسی غذا کا استعمال زیادہ کیا جائے جن میں وٹامن سی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

معدے کی جلن سے محفوظ رہنے کے نسخے: اکثر افراد کو Acidity کی
شکایت رہتی ہے جو پیٹ کے Gastric Glands سے کیمیائی مادے کے اخراج کے
باعث جنم لیتی ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ اس شکایت سے نجات حاصل کرنے
کے لئے ناریل کے پانی کا استعمال انتہائی مؤثر ثابت ہوتا ہے، اس کے علاوہ خوراک
میں کیلے کھیرے اور تربوز کا استعمال Acidity سے حفاظت کا بہترین ذریعہ ہے۔ ماہرین کا
کہنا ہے کہ پیٹ کی تیزابیت کے شکار افراد اگر روزانہ ایک گلاس ٹھنڈا دودھ استعمال
کریں تو اس پریشانی سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

بھنا گوشت کھانے سے لبلبے کے سرطان کا خطرہ: امریکی ریسرچرز نے
خبردار کیا ہے کہ جو لوگ باقاعدگی کے ساتھ یعنی اکثر و بیشتر بہت زیادہ بھنے یا جلے ہوئے
سرخ گوشت کھانے کے عادی ہیں ان میں لبلبے کے سرطان کا خطرہ 60 فیصد زیادہ
ہو سکتا ہے۔ منی سونایونیورسٹی کی کرسٹین اینڈرسن نے کہا کہ ”میں نے اپنی اس تحقیق کا
دائرہ صرف لبلبے کے سرطان تک اس لئے محدود کیا ہے تاکہ اس سے بچنے کی راہ تلاش کی
جاسکے۔ کیونکہ اس قسم کے کینسر کا علاج نہ ہونے کے برابر ہے اور مریض بڑی تیزی
کے ساتھ موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔“

خشک میوہ جات اور شکر کے مریض: علاج بالغذا دینا بھر میں بڑی تیزی
سے فروغ پارہا ہے۔ ایک نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ غیر صحت مندانہ خوراک کے
مقابلے میں سخت چھلکوں والے گرمی دارمیوے انسانی صحت کے لئے مفید ہیں۔ خاص

طور پر ان کا استعمال زیادہ کولیسترول اور ذیابیطس کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ خشک میوہ جات کے بارے میں تازہ ریسرچ کے اعداد و شمار کینیڈا کی ٹورانٹو یونیورسٹی کے ریسرچرز کی ٹیم کے ایک رکن سیرل کینیڈل نے ذرائع ابلاغ کو فراہم کیے۔ ان کے مطابق خشک میوہ جات سے مراد صرف سخت چھلکوں والے گری دار میوے یا جنہیں انگریزی میں نٹس کہتے ہیں۔ ان میں وہ فروٹس یا پھل شامل نہیں ہیں، جن کو خشک کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ سیرل کینیڈل کے مطابق نٹس یا بادام، اخروٹ، پستہ وغیرہ انسانی صحت کے لئے انتہائی مفید ہیں۔ ٹورانٹو یونیورسٹی کی محققین کی ٹیم نے جو ریسرچ اس مناسب سے مکمل کی ہے وہ ذیابیطس یا شوگر بیماری کے بین الاقوامی شہرت کے جریدے ڈائیا بیٹلس کیسز میں شائع کی گئی ہے۔ یہ ریسرچ ٹورانٹو یونیورسٹی کے شعبہ نیوٹریشنل سائنسز نے ترتیب دی تھی۔ اس میں کلینیکل نیوٹریشن اور رسک فیکٹر کے ماہرین بھی شامل تھے۔ سیرل کینیڈل بھی ٹورانٹو یونیورسٹی کے شعبہ نیوٹریشنل سائنسز کے ریسرچ ایسوسی ایٹ ہیں۔ نئی تحقیق کے نتائج کے مطابق سخت چھلکوں والے گری دار میوے سے خاص طور پر شوگر یا ذیابیطس کا کنٹرول موثر ہے ان کے باقاعدہ استعمال سے خون میں شکر کی مقدار اور کولیسترول کو کنٹرول کرنا ممکن ہے۔ نٹس یقینی طور پر ہائی کیلوری فوڈ خیال کئے جاتے ہیں اس مناسبت سے محققین نے مختلف مریضوں کو ان کے ناشتے میں شامل نشاستہ دار یا کاربوہائیڈریٹس کی جگہ آدھے چائے کے کپ کے برابر نٹس کو شامل کیا۔ ناشتے میں شامل نٹس کا وزن دو اونس رکھا گیا اور اس سے حاصل ہونے والی کیلوریز کی تعداد ساڑھے چار سو بنتی ہے۔ اگلے تین مہینوں کے بعد ان مریضوں کے خون کے ٹیسٹوں سے معلوم ہوا کہ ان میں پہلے سے موجود کولیسترول اور شوگر کی سطح خاصی کم ہو گئی ہے۔ انہوں نے مشورہ دیا کہ شوگر کے مریضوں کو اگر خوراک کے ساتھ نجات

شوگر کیپسول کا استعمال کرایا جائے تو شوگر کا مکمل خاتمہ کیا جاسکتا ہے۔ نیم کی چھال کو سکھا کر صاف کر کے اس کا سفوف بنا کر رکھیں اور صبح شام 5-5 گرام پانی سے لیتے رہیں تو ایسے افراد کی شوگر نارمل رہتی ہے۔

ذیابیطس - میٹھا انقلاب: بہت ہی خاموشی کے ساتھ ذیابیطس کا میٹھا انقلاب دنیا کو وہابی پیمانے پر جگڑ رہا ہے۔ یقیناً یہ خاموش اور میٹھی و باساری دنیا میں بڑی تیزی کے ساتھ پھیل رہی ہے۔ 1985ء میں عالمی پیمانے پر ذیابیطس سے متاثر مریضوں کی تعداد 30 ملین سے بڑھ کر 135 ملین ہو گئی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق 2000ء میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد عالمی پیمانے پر 171 ملین تھی جو ایک اندازے کے مطابق 2030ء تک 366 ملین ہو جانے کی امید ہے۔

جنگلی پیمانے پر تیاری کی ضرورت: ہندوستان نہ صرف یہ کہ عالمی پیمانے پر سارے عالم میں سب سے زیادہ تیزی کے ساتھ آبادی بڑھانے والا ملک ہے بلکہ دنیا میں سب سے زیادہ تیزی کے ساتھ ذیابیطس بھی ہندوستان میں ہی پھیل رہی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق ٹائپ 2 ذیابیطس کے 50 ملین مریض ہندوستان میں موجود ہیں دوسرے اندازے کے مطابق 2030ء تک ہندوستان میں شکر کے مریضوں کی تعداد 79.9 ملین ہو جانے کی امید کی جا رہی ہے۔ اس لحاظ سے ہندوستان کو اس بیماری سے لڑنے کے لئے جنگلی پیمانے پر تیاری کرنے کی ضرورت ہے۔

ذیابیطس نام کیوں رکھا گیا: تاریخی اوراق گردانی کریں تو اس مرض کو سب سے پہلے اریطس (جو کہ ایک یونانی طبیب تھا) نے دریافت کیا اور اس کا نام ڈائی بیٹیس رکھا جس کے لفظی معنی یونانی میں ساقن کے آتے ہیں چونکہ اس بیماری کی خاص علامتوں میں سے ایک، زیادہ پیشاب کا آنا ہے اسلئے ساقن کی مناسبت سے اس کا نام ڈائی بیٹیس رکھا گیا۔

ذیابیطس ایک شکر کی استحالہ: سیدھے سادھے الفاظ میں ذیابیطس دراصل ایک شکر کی استحالہ کا مرض ہے جس میں جسم، خون میں پائے جانے والی شکر کا استحالہ نہیں کر پاتا۔ یا تو بانقرا اس اتنی انسولین افزا نہیں کر پاتا جتنی کہ شکر کو ہضم کرنے کے لئے درکار ہے یا پھر انسولین کی مقدار جسم کی ضرورت کے مطابق نہیں ہوتی پہلی شکل کو ٹائپ نمبر-1 ذیابیطس یا انسولین ڈیپنڈنٹ ڈائی بیٹیس (Insulin Dependent Diabetes) کہتے ہیں جس میں انسولین کا انجکشن دے کر اس کمی کو پورا کیا جاتا ہے۔ جب کہ دوسری صورت میں انسولین کی افزائش تو طبعی ہوتی ہے لیکن جسم اس کو پوری طرح سے استعمال کر کے شکر کا استحالہ (ہاضمہ) نہیں کر پاتا جس کو ٹائپ نمبر 2 ذیابیطس یا بالغوں کی ذیابیطس (Type-2 Adult Diabetes) کہا جاتا ہے شوگر کی یہ قسم ہمارے کھانے پینے، رہنے سہنے، سونے جاگنے اور زندگی گزارنے کے طور و طریقے سے متاثر ہوتی ہے۔ اگر شوگر کنٹرول میں نہیں ہے تو یہ جسم کے تمام اعضاء کو آہستہ آہستہ متاثر کر کے دیگر امراض کا سبب بن سکتی ہے لیکن اگر شوگر کو ٹھیک طرح سے کنٹرول کر لیا جائے تو طبعی زندگی بحسن خوبی گذاری جاسکتی ہے۔ شکر کے غیر قابو مریضوں میں لگاتار خون میں شوگر کی مقدار بڑھتی جاتی ہے اور یہ بڑھی ہوئی مقدار پورے جسم کو متاثر کر کے دل، خون کی نسیں، گردے، آنکھیں اور نظام اعصاب کو نقصان پہنچانا شروع کر دیتی ہے۔

آرام طلبی خطرناک: ایک تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ ٹائپ 2 شوگر عام طور پر ایسے افراد کو متاثر کرتی ہے جن کا انداز زندگی متمول ہوتا ہے اور جن کے یہاں عام جسمانی ریاضت و حرکات بہت زیادہ کم یا نہ ہونے کی برابر ہوتی ہیں۔ یہ آرام طلب حضرات جب مرغن و مچرب اغذیہ کا استعمال مثلاً پیزا اور برگر کی زیادتی، تلے ہوئے کھانے، مصنوعی طور پر تیار شدہ بازاری کھانے، پیپسی اور کوکا کولہ جیسے مشروبات کی زیادتی کرتے

ہیں تو اولاً ان کا وزن بڑھنا شروع ہوتا ہے اس کے بعد ان میں شدید موٹاپا (سمن مفرط) لاحق ہو جاتا ہے جو کہ مختلف قسم کے استحالائی امراض کا سبب بن جاتا ہے۔

ہندوستان میں اس مرض کا وبائی طور پر پھیلنا دراصل اس بیماری کے بارے میں ہماری ناقص معلومات کی وجہ سے ہے۔ عوام الناس کو اس بیماری کے بارے میں آگاہ کرنے کیلئے ٹائس آف انڈیا اور برطانیہ بسکٹ کمپنی نے مل کر 30 جون کو انڈیا ڈائی بیٹیس سمٹ 2011ء (India Diabetes Summit 2011) کا انعقاد کیا۔

سرفہرست شکر کا مرض: اس موقع پر وزیر صحت مسٹر غلام نبی آزاد نے افتتاحیہ خطبے میں بتایا کہ امراض غیر متعدیہ (Non-communicable Disease) میں سرفہرست شکر کا مرض ہے جو کہ شہری علاقوں میں دس فیصد افراد میں اور دیہاتی علاقوں میں 3.5 فیصد افراد میں پایا جاتا ہے۔ چین کے بعد ہندوستان دنیا کا دوسرا بڑا ملک ہے جہاں ذیابیطس سب سے زیادہ عام ہے۔ جس کو کنٹرول کرنے کے لئے ایک ارب سے زیادہ آبادی والے ملک ہندوستان میں، صرف گورنمنٹ کے اقدامات کافی نہیں۔ عوام الناس، این جی اوس اور دیگر فلاحی اداروں کو اس سلسلے میں آگے آنے کی ضرورت ہے اور عوام الناس کو لائف اسٹائل تبدیل کرنے، موٹاپے کو کنٹرول کرنے اور ریاضت جسمانی کو اپنانے کی ضرورت ہے۔

ریاضت جسمانی پیدا کریں: میڈیکل کونسل آف انڈیا کے ڈائریکٹر ڈاکٹر راجیو نے لوگوں سے اپیل کی کہ وہ فوراً اپنا انداز زندگی تبدیل کریں ہمارے آبا و اجداد جس طرح محنت و مشقت کرتے تھے ہم بھی اپنی زندگی میں ہر طرح کی ریاضت جسمانی پھر سے پیدا کریں۔ کھانے پینے میں احتیاط سے کام لیں یہاں یہ واضح ہو کہ ذیابیطس اب صرف معاشی طبقے کے بڑے لوگوں کی بیماری نہیں۔ وزارت صحت عالمی کی ایک

ریسرچ کے مطابق ہندوستانی لوگ کم عمر میں ہی ذیابیطس کا شکار ہو رہے ہیں جس کی وجہ موروثی صلاحیت کے علاوہ ان کے عضلاتی حجم میں کمی اور پیٹ اور اس کے اطراف میں بھاری چکنائی اکٹھے ہونے کی صلاحیت کی وجہ سے ہندوستانی اس بیماری کے لئے نسبتاً بڑے رزک گروپ (بیماری کے لئے مستعد) میں شامل کئے جاتے ہیں۔ اس کے مد نظر لائف اسٹائل اور صحت مند زندگی گزارنے کی اہمیت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ اگر ہمارے ملک کے افراد کو ذیابیطس کے بارے میں اہم معلومات فراہم کی جائیں اور رزک گروپ کے مریضوں کو علاحدہ کر کے ان کو اس مرض کے بارے میں اطلاعات مہیا کی جائیں۔ تو اس بیماری کو خصوصاً ”ٹائپ بی“ کو کئی سال تک بغیر دوائی کے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ رزک گروپ یا اس بیماری کے لئے مستعد حضرات وہ ہیں جن کے خاندان میں پہلے ہی سے شوگر کی روداد موجود ہے یا وہ حضرات جو بہت زیادہ کچم و شیم ہیں اور ان میں پہلے ہی سے بلڈ پریشر موجود ہے اور ان کی زندگی فعال اور متحرک نہیں ہے۔

تھائی لینڈ کی مثال! اس موقع پر پروفیسر ہیڈ آف ڈپارٹمنٹ آف کمیونٹی میڈیسن نے فرمایا کہ جس طرح تھائی لینڈ میں ذیابیطس کو کنٹرول کر لیا گیا ہے ٹھیک اسی طرح ہندوستان میں بھی یہ ماڈل کامیاب ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر اے کے خان جو کہ Emcure کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر ہیں، نے کہا جس طرح فقر الدم (Anemia) کو کنٹرول کر کے حاملہ عورتوں میں تشنجی دوروں پر کنٹرول پالیا گیا ہے۔ ٹھیک اسی طرح Disha کے ذریعہ ذیابیطس کے بارے میں معلومات اور اس کے خلاف عوام الناس میں بیداری پیدا کر کے اس بیماری کے پھیلنے کے سلسلے کو روکا جاسکتا ہے۔

شکر کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے: موجودہ دور کی طبی ترقیات اور جدید معلومات کے باوجود ابھی تک شوگر کو محض کنٹرول کیا جاسکا ہے یہ خام خیالی ہی ہے کہ کچھ ڈاکٹرس اور

ویدھ اس مرض کے مکمل شفا یاب ہونے کا دعویٰ کرتے ہیں کسی بھی فن علاج میں اس مرض کا مکمل شافی علاج ہنوز نہیں ہے۔ تاہم صحیح طریقہ زندگی، آداب طعام اور مناسب اغذیہ اور ادویہ کے ذریعہ شکر کے لیول کو خون کے اندر طبعی رکھا جاسکتا ہے اور اس بیماری کے عوارضات کو دوسرے اعضاء تک پہنچنے سے روکر مہلک اثرات اور قلب و دماغ، گردے پر پیدا ہونے والے مضر اثرات کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔

معالجین کی ذمہ داری: لہذا طبیب، ڈاکٹر، ویدھ سبھوں کی ذمہ داری ہے کہ مریض کو ٹھیک مشورہ دیں اس کو صحیح ریاضت جسمانی، مناسب پرہیز اور ضروری ادویہ دینے کے علاوہ ذیابیطس کے بارے میں مکمل معلومات اور اس کے عوارضات کے علاوہ، استعداد مرض رکھنے والے مریضوں کو خصوصی ہدایات جاری فرمائیں۔ ذیابیطس کی عام معلومات، اسباب، زندگی گزارنے کے اصول، جسم کیلئے ریاضت کی اہمیت، جسم کا وزن قد و قامت کے لحاظ سے، جسم کا متوقع وزن ساری چیزیں عوام الناس تک پہنچائی جائیں۔ براہ راست کونسلنگ، میڈیا کے ذریعہ پروپیگنڈا اور فلاحی اداروں کی طرف سے پیش رفت اس مرض کے بسرعت پھیلنے کے سلسلے کو روک سکتی ہے۔

شکر کی آمد کا اندازہ: زیادہ پیشاب آنا۔ زیادہ پیاس لگنا۔ زیادہ بھوک لگنا اور اس کے ساتھ وزن میں کمی ہونا بھوک کا برداشت نہ ہونا بلا وجہ شدید کمزوری کا احساس۔ قوت باہ میں اچانک کمی اور جنسی عدم رجحان جیسی علامات کی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع فرمائیں ایک معمولی سی خون اور پیشاب کی جانچ کے ذریعہ خون اور پیشاب میں شکر کی آمد کا اندازہ کیا جاسکتا ہے۔ ”عالمی ادارہ صحت“ کی عام ہدایت کے مطابق اگر خالی پیٹ خون کی جانچ لگا تا دو نمونوں میں کھانے سے پہلے کھالی پیٹ شوگر کی مقدار 128 سے کم اور کھانے کے بعد خون میں شکر کی مقدار 200 سے کم ہے تو ایسے افراد غذا

اور ریاضت جسمانی کے ذریعہ شکر کو کئی سال تک کنٹرول کر سکتے ہیں مگر وہ افراد جن کے دوخونی نمونوں میں خالی پیٹ 128 سے زیادہ یا کھانے کے بعد کے نمونے میں 200 سے زیادہ شکر موجود ہے تو اسے افراد کو فوراً طبی مدد کی ضرورت ہے اس کو نظر انداز نہ کریں اور فوراً علاج شروع کریں۔

شکر اور بی پی بذات خود مرض نہیں: واضح ہو کہ شوگر بذات خود کوئی مرض نہیں مگر اس کے عوارضات مہلک ہو سکتے ہیں اسی طرح بلڈ پریشر خود کوئی مرض نہیں بلکہ اس کے عوارضات دوسرے امراض کا سبب بن سکتے ہیں۔ آئیے ہم سبھی اپنا طریقہ زندگی تبدیل کر کے ان دونوں امراض کا مقابلہ کریں اور مناسب وقت پر پریہیز دو اور غذا کا بھرپور خیال رکھیں۔

ایمرجنسی حالات میں رہنمائی: شوگر ایک ایسی بیماری ہے جو چھوٹے سے روپ سے پیدا ہو کر دھیرے دھیرے اپنی خطرناک صورت ظاہر کرنے لگتی ہے اور ایک حالت ایسی آتی ہے جب بڑے بڑے جدید ڈاکٹر بھی تھک ہار کر اپنے ہاتھ کھڑے کر دیتے ہیں اور اس صورت حال میں مریض خدا کے بھروسے رہ جاتا ہے۔

دو طرح کے ایمرجنسی حالات: شوگر یعنی ڈائی بیٹس میں دو طرح کی ایمرجنسی صورت حال پیدا ہوتی ہے۔ پہلی شوگر کی وجہ سے ہونے والی بیہوشی اور دوسرے انسولین کی وجہ سے ہونے والا رد عمل۔ پہلی کو ہائپر گلیسیمیا کہا جاتا ہے اور دوسرے کو ہائپو گلیسیمیا، پہلی حالت میں مریض کے جسم میں انسولین کی کمی ہو جاتی ہے جس سے خون میں شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اور دوسری حالت میں انسولین کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے جس سے خون میں شوگر کم ہو جاتی ہے۔ اس لئے شوگر کے مریض کو دونوں ہی حالات سے بچنے کی تدبیر آنی چاہئے۔

شوگر کی وجہ سے بیہوشی: شوگر کی وجہ سے بیہوشی تب آتی ہے جب اس بیماری کا علاج نہ ہو اور علاج نہ چل رہا ہو۔ اگر مریض نے انسولین نہ لی ہو یا زیادہ کھانا کھالیا ہو جس سے جسم میں کاربوہائیڈریٹ کی مقدار بڑھ جائے یا اس سے کوئی چھوت (انفیکشن) لگ گیا ہو۔ جس سے شوگر (انسولین) کا بلینس بگڑ جائے تب بھی وہ بیہوش ہو سکتا ہے۔

انسولین شاک: اگر زیادہ انسولین لے لیا جائے یا غیر مناسب خوراک کی وجہ سے شوگر کی کمی ہو جائے تو انسولین شاک لگ سکتا ہے۔ یہ رد عمل بے حد تھکان کی وجہ سے خون میں گلوکوز کی مقدار کم ہو جانے یا الٹیاں ہونے پر بھی ہو سکتا ہے۔

مذکورہ دونوں ہی حالات میں مریض ہوش کھودیتا ہے لیکن کچھ نشانیاں ایسی ہیں جن کے ذریعے ان کے فرق کو پہچانا جاسکتا ہے۔ اگر شوگر کی بیہوشی ہوگی تو سانس کی رفتار دھیمی ہوتی ہے اور اس میں 'ایسی ٹون' کی خاص بدبو آتی ہے مریض کو الٹیاں بھی ہو سکتی ہیں اگر انسولین شاک کی وجہ سے بیہوش ہوئی ہو تو مریض کو زیادہ پسینہ آئے گا اور اس کے دل کی دھڑکنیں بڑھی ہوں گی۔

حالات کی جانچ: یہ بیہوشی شوگر کی وجہ سے ہے یا انسولین شاک کی وجہ سے اسے جانچنے کے لئے مریض کو کچھ شوگر کھلائیں سیدھے چینی کھلانے کی بجائے دودھ یا چائے کے ساتھ دینا بہتر ہوتا ہے۔ اگر مریض کو انسولین کا شاک لگا ہوگا تو چینی لیتے ہی اس میں فوراً سدھار نظر آنے لگتا ہے۔ اگر مریض کی حالت میں کوئی سدھار نہیں ہوتا تو اس کا مطلب یہ ہے کہ مریض شوگر کی بے ہوشی کا شکار ہوا ہے۔ اس حالت میں مریض کو بلاتا خیر فوراً ہسپتال لے جانا چاہئے یا کسی ماہر طبیب سے چک اپ کرا کر علاج کرانا چاہیے۔

شوگر کے مریض کو انفیکشن کا خطرہ زیادہ: اگر شوگر کے مریض کا کوئی حصہ کٹ جائے اور تیزی سے خون بہہ رہا ہو تو سب سے پہلے زخم کو پوری طرح صاف کر دیں

تاکہ انفیکشن کا خطرہ نہ رہے۔ شوگر کے مریضوں کو انفیکشن کا خطرہ بہت زیادہ رہتا ہے۔ زخم پر صاف روئی یا کپڑے کو رکھ کر ہاتھ سے دبائیں اس سے خون کو بہنے سے روکنے میں مدد ملے گی۔ زخمی ہو گئے مریض کو کتنی جلدی ممکن ہوٹینیس کی سوئی لگوا دینی چاہئے۔

شوگر میں الٹیاں: شوگر کی عروج کی حالت میں الٹیاں ہو سکتی ہیں۔ جب جسم میں غیر مناسب مقدار انسولین ہوتی ہے تب خون کی شوگر جسم کی نسوں میں نہیں جاپاتی۔ ایسی صورت حالت میں نسوں میں انرجی کیلئے جسم کے دوسرے مقوی اجزا خاص طور پر چربی کا استعمال کرتی ہیں اور الٹیاں شروع ہونے لگتی ہیں۔ ایسی صورت حال میں مریض کو میٹھا ڈرنگ نہیں دینا چاہئے اور پیٹھ کے بل لٹا کر فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہئے۔

ذیابیطس سے کیسے بچیں؟ امریکا میں بیماریوں کو کنٹرول اور بچاؤ سے متعلق مراکز (CDC) کے مطابق تقریباً 2 کروڑ 60 لاکھ امریکی ذیابیطس میں مبتلا ہیں اور ان میں سے 70 لاکھ ایسے ہیں جنہیں اپنی بیماری کا کوئی علم نہیں۔ اگر موجودہ شرح برقرار رہی تو اندازہ لگایا گیا ہے کہ 2020ء تک امریکا کی آدھی بالغ آبادی یا تو ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے قریب ہوگی یا ہو چکی ہوگی، مریضوں کی اس مجموعی تعداد میں سے 90 سے 95 فیصد افراد کا تعلق ٹائپ ٹو ذیابیطس سے ہوگا جس سے بچنا ممکن ہے۔ اس حوالے سے اچھی خبر یہ ہے کہ جن لوگوں کو طبی بائچ پڑتال سے یہ معلوم ہو چکا ہے کہ وہ Prediabetes ہیں، یعنی ان کے اس مرض میں مبتلا ہونے کا امکان ہے یا انہیں یہ دھڑکا لگا ہے کہ وہ اس کا شکار ہو سکتے ہیں، وہ اپنی زندگی کے طور طریقے میں تبدیلی لاکر اس سے محفوظ رہ سکتے ہیں یا کم از کم اس بیماری کی آمد کو طویل عرصے تک ٹال سکتے ہیں۔ جائزوں میں یہ دیکھا جا چکا ہے کہ لائف اسٹائل کی تبدیلی سے 60 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد میں ٹائپ ٹو ذیابیطس کا خطرہ 71 فیصد کی حد تک گھٹ گیا تھا، اس ضمن میں

جو چیز کلیدی کردار ادا کرتی ہے وہ یہ ہے کہ خون میں شکر کی سطح کو بڑھنے سے روک دیا جائے، فاقے کی حالت میں اگر بلڈ گلوکوز کی سطح 100mg/dL سے کم ہو تو یہ نارمل تصور کی جاتی ہے اور اگر فاسٹنگ بلڈ گلوکوز 100 اور 125mg/dL سے بڑھ جائے تو متعلقہ فرد شمالی امریکا کے ان 10 بالغوں میں سے ایک ہو سکتا ہے جو ٹائپ 2 ذیابیطس کے مریض ہیں۔ لہذا وقت آ گیا ہے کہ ذیابیطس کے بڑھتے ہوئے قدم کو روکنے کے لئے درج ذیل اقدامات کئے جائیں۔

1۔ وزن کم کریں: ذیابیطس کی آمد کو روکنے کا اولین طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنا جسمانی وزن صحت مند حد کے اندر رکھیں کیونکہ اضافی وزن کے باعث جسم کو بلڈ شوگر کنٹرول کرنے کے لئے انسولین کو استعمال کرنا مشکل ہو جاتا ہے، ماہرین کے مطابق جو لوگ ذیابیطس کا بہت زیادہ خطرہ محسوس کرتے ہیں یا زیادہ جسمانی وزن رکھتے ہیں وہ اگر اس وزن کا 5 سے 10 فیصد معقول قسم کی ورزش اور صحت بخش خوراک سے کم کر دیں تو Prediabetes کی صورتحال سے باہر نکل سکتے ہیں۔

2۔ ریشے دار غذاؤں پر توجہ دیں: ذیابیطس کی روک تھام میں ریشے یا فائبر کو بنیادی اہمیت حاصل ہے کیونکہ ریشے دار غذاؤں کی وجہ سے آپ کے جسم کو انہیں ہضم کرنے میں زیادہ وقت لگتا ہے، کوشش کریں کہ روزانہ ایسی غذا کھائیں جن میں 40 سے 50 گرام ریشے شامل ہوں، زیادہ تر افراد ناشتے میں دلیہ (Bran cereal) کھا کر اس ضرورت کا بڑا حصہ پورا کر سکتے ہیں۔ اس حوالے سے ”اچھی“ اور ”بری“ کاربوہائیڈریٹ غذاؤں میں تمیز کرنا بھی ضروری ہے، اچھے کاربوہائیڈریٹ والی ریشے دار غذاؤں سے گلوکوز آہستہ روی کے ساتھ خارج ہوتا ہے جس سے خون میں شکر ایک دم سے نہیں بڑھتی۔

3- چائے اور کافی کا معتدل استعمال: گزشتہ چند سال کے دوران ہونے والی تحقیق میں یہ دیکھا گیا ہے جو لوگ چائے اور کافی اعتدال کے ساتھ پیتے ہیں ان کو ذیابیطس کم ہوتی ہے۔ 18 مختلف طبی جائزوں کے نتائج سے پتہ چلا ہے کہ روزانہ تین سے چار کپ کافی پینے والوں میں کافی بالکل نہ پینے والوں یا دن میں ایک کپ پینے والوں کے مقابلے میں ذیابیطس کا خطرہ 25 فیصد کم تھا۔ اسی طرح جو لوگ روزانہ سبز یا سیاہ چائے کی تین سے چار پیالیاں پی رہے تھے ان میں بھی ذیابیطس کا خطرہ 18 فیصد گھٹ چکا تھا۔

4- حرکت میں رہیں: آپ اگر ورزش کریں گے یا متحرک زندگی گزاریں گے تو اس سے آپ کے جسم کی وہ مشینری طاقتور ہوگی جو خون میں شکر کی مقدار کو کنٹرول کرتی ہے اور اس سے ذیابیطس سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے، طبی جائزوں میں دیکھا جا چکا ہے کہ ورزش سے انسولین کی حساسیت بڑھ جاتی ہے اور اس کی وجہ سے خون میں شکر کی سطح کو طویل المدت فائدہ پہنچتا ہے، ایک اسٹڈی یہ بتاتی ہے کہ صرف ایک مرتبہ کی ورزش سے انسولین کی حساسیت بعد کے 16 گھنٹوں تک بڑھی رہی۔ یاد رہے کہ ہر قسم کی جسمانی حرکت سے خون میں شکر کی مقدار اس طرح گھٹتی ہے کہ خون سے گلوکوز الگ ہو کر یہ پٹھوں میں بطور ایندھن استعمال ہونے لگتی ہے۔ ہفتے میں پانچ دن واکنگ، بائیکنگ، سوئمنگ، جاگنگ سے بھی فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

5- دن بھر میں 3 بھر پور کھانے: خون میں شکر کی مقدار کو مناسب حد کے اندر رکھنے اور اچانک خون میں گلوکوز کے اضافے سے بچنے کے لئے، جس کی وجہ سے بلبے پر انسولین کی پیداوار بڑھانے کے سلسلے میں دباؤ بڑھتا ہے، ضروری ہے کہ دن بھر میں تین بار بھر پور کھانا کھایا جائے، ان تین کھانوں کے درمیان روزانہ ایک ہی وقت

میں مناسب وقفہ ہونا چاہئے اور اگر تین بار بھر پور کھانا ممکن نہ ہو اور وقفہ چار گھنٹے سے زیادہ بڑھ جائے تو درمیان میں ہلکا ناشتہ کر لیا کریں، ذیابیطس کے ماہرین میڈیٹریٹینین ڈائٹ“ کے بہت زیادہ حامی ہیں جس میں بہت سارے مختلف اقسام کے پھل اور سبزیاں، ثابت اناج، پھلیاں، دالیں، زیتون کا تیل، مچھلی اور پولٹری شامل ہوتی ہیں۔ اسی کے ساتھ وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ مٹھائیوں اور سفید آٹے سے بنی ڈبل روٹی وغیرہ سے اجتناب کیا جائے اور کبھی بھی ضرورت سے زیادہ نہ کھایا جائے، جو لوگ ذیابیطس کا خطرہ محسوس کرتے ہیں یا اس میں مبتلا ہیں، ان کو ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ سونے سے پہلے مٹھی بھر بادام کھالیا کریں۔ اس طرح رات بھر خون میں شکر کی سطح مستحکم رہے گی۔

6- دل کو صحت مند رکھیں: ہائی بلڈ پریشر یا ہائپر ٹینشن کی وجہ سے ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، اس لئے بہتر یہ ہوگا کہ ڈاکٹر کے مشوروں پر عمل کر کے بلڈ پریشر مناسب حد کے اندر رکھنے کی کوشش کریں، جو لوگ 65 سال سے کم عمر ہیں، ان کیلئے آئیڈیل بلڈ پریشر 120/80 سے کم بتایا جاتا ہے۔ اس حوالے سے کولیسٹرول کی بھی یکساں اہمیت ہے۔ آپ کو چاہئے کہ اپنے ڈاکٹر سے کولیسٹرول چیک کرنے کیلئے کہیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا ٹوٹل کولیسٹرول 200mg/dL سے کم ہو۔ آپ کا LDL یا ”خراب“ کولیسٹرول 130mg/dL سے کم اور HDL یا ”اچھا“ کولیسٹرول مردوں کے لئے 40mg/dL اور خواتین کے لئے 50mg/dL ہونا چاہئے۔ اگر بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کے ٹیسٹ نارمل حدود سے بڑھے ہوئے ہیں تو ڈاکٹر ممکنہ طور پر آپ کو ایسی دوائیں تجویز کر سکتے ہیں جن سے انکی سطح گھٹ جائے، خیال رہے کہ آپ کے ڈاکٹر کو یہ معلوم ہونا چاہئے کہ آپ Prediabetes میں مبتلا ہیں۔ اس طرح ان کو دوائیں تجویز کرنے میں آسانی رہے گی۔

تمباکو نوشی سے شکر: تمباکو نوشی کرنے والوں میں مختلف امراض مبتلا ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ بلواسطہ تمباکو نوشی کرنے والوں کو ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

● پندرہ سال پر محیط امریکی تحقیق سے ان تمام سابقہ دعویٰ کی تائید ہوتی ہے کہ تمباکو نوشی کر نیوالے افراد میں گلوکوز برداشت نہ کرنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے جو ذیابیطس کے مرض کی شروعات ہیں، چار ہزار پانچ سو بہتر افراد کو شامل تحقیق کیا گیا۔

● تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی کہ تمباکو نوشی کرنے والوں کے ساتھ رہنے والے افراد میں بھی قدرے کم پیمانے پر مگر ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے خطرات دیکھے گئے۔ برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں تجویز دی گئی ہے کہ تمباکو نوشی کے زہریلے اثرات سے انسانی لبلبہ بھی متاثر ہو سکتا ہے۔ لبلبہ انسانی جسم میں انسولین کی مقدار کو متوازن رکھنے کا کام کرتا ہے۔

● تحقیق کے سربراہ پروفیسر تھامس ہوٹن نے جن کا تعلق برمنگھم ویٹرنری فیریز میڈیکل سینٹر، لبامہ سے ہے، محققین کے ساتھ مل کر تمباکو نوشی کرنے والے، اسے چھوڑنے والے، تمباکو نوشی کے دھوئیں سے متاثر رہنے والے اور ایسے لوگ جنہوں نے کبھی تمباکو نوشی نہیں کی، پر تحقیق کی۔

● تحقیق کاروں نے یہ پتہ لگانے کی کوشش کی کہ کتنے افراد کے جسموں میں گلوکوز کو برداشت نہ کرنے کی کیفیت ہے۔ تمباکو نوشی کرنے والے افراد کے جسم میں گلوکوز کو برداشت نہ کرنے کی کیفیت بہت زیادہ تھی اور ان میں سے بائیس فیصد افراد میں پندرہ سال کے عرصے کے دوران یہ کیفیت پیدا ہوئی۔

● تحقیق میں شامل سترہ فیصد ایسے افراد جنہوں نے کبھی تمباکو نوشی نہیں کی لیکن وہ ایسے افراد کے ساتھ رہے جو تمباکو نوشی کرتے تھے، چنانچہ ان افراد میں بھی گلوکوز کو

برداشت نہ کرنے کی کیفیت دیکھی گئی۔ ان کا موازنہ ان بارہ فیصد افراد سے کیا گیا جنہوں نے کبھی تمباکو نوشی نہیں کی یا ایسے افراد کے ساتھ نہیں رہے ان میں بھی محققین کا کہنا ہے کہ ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہونے کے خطرات پائے گئے۔

تمباکو نوشی سے ذیابیطس کی شرح میں اضافہ ہو رہا ہے: تحقیق دانوں کا کہنا ہے کہ تمباکو نوشی کرنے والوں کے ساتھ رہنا بھی ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے ایک اہم عنصر کے طور پر سامنے آیا ہے اور اگر مزید تحقیق سے مذکورہ خدشے کی تصدیق ہوگئی تو پالیسی ساز اس بارے میں حاصل نتائج کو پیسو سمونگ کے بارے میں قانون سازی کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ برطانیہ میں ذیابیطس کی مارہ ذوہیرین کا کہنا ہے ہم سب یہ بات جانتے ہیں کہ تمباکو نوشی کرنا یا اس کے دھوئیں میں رہنا خطرناک ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ذیابیطس کی شرح میں وقت کیساتھ بڑی تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے اور ہمارے معمولات زندگی اس سلسلے میں اہم عنصر ہیں اور اگر موجودہ صورت حال برقرار رہی تو بہت جلد ہم لوگوں میں آنکھوں کی بینائی کا کم ہونا یا پھر نوجوانوں میں ذیابیطس کی وجہ سے جسمانی اعضاء کو کاٹنے کا سلسلہ دیکھیں گے۔

شکر کے کئی عوامل: تمباکو نوشی کے عمل کی حمایت کرنے والے گروہ فارسٹ کے ترجمان کا کہنا ہے کہ ذیابیطس کے بہت سے عوامل ہیں، بلواسطہ تمباکو نوشی کے بارے میں بہت سی متضاد رپورٹیں ہیں لیکن ابھی تک کسی قسم کا کوئی ثبوت نہیں کہ بلواسطہ تمباکو نوشی کا صحت پر کوئی اثر پڑتا ہے۔

تاہم ان کا کہنا ہے کہ کسی کو زبردستی تمباکو نوشی کرنے والے افراد کیساتھ رہنے پر مجبور نہیں کیا جاسکتا اور اسی مقصد کے لیے فارسٹ گروپ نے تمباکو نوشی کے لیے ایک حصہ مقرر کرنے کے لیے رائے عامہ کو ہموار کیا تاکہ دھوئیں سے ان افراد کو بچایا جاسکے جو خود تمباکو نوشی نہیں کرتے۔

روزہ اور ذیابیطس: رمضان المبارک کے مہینے میں روزہ رکھنے والوں کے کھانے پینے کے معمولات یکسر مختلف ہو جاتے ہیں یعنی سحری (سورج طلوع ہونے سے قبل) اور دوسری مرتبہ افطار (یعنی سورج غروب ہونے پر) کھانا کھایا جاتا ہے۔ اکثر افطار میں دسترخوان زیادہ وسیع ہو جاتا ہے۔ جس میں تلی ہوئی اشیاء کھجور اور دیگر میٹھی اشیاء میٹھے مشروبات کے ساتھ ساتھ بہت زیادہ کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ) والے کھانے چاول، نان، چپاتی وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔ روزہ کے دوران ایک طویل وقفے کے لئے کچھ کھایا یا نہیں ہوتا اور پھر یکدم بہت سا ایسا کھانا کھایا جاتا ہے جسے جسم فوری گلوکوز میں تبدیل کر دیتا ہے جو ذیابیطس (شوگر) کے مریضوں کے لئے خوش آئند نہیں ہوتا کیونکہ ان کے خون میں کچھ وقت گلوکوز کی سطح کم ہوتی ہے اور پھر دوسرے وقت یہ سطح بہت زیادہ ہو سکتی ہے۔ اس صورت حال کو غذائی پرہیز اور ادویات کے شیڈول میں تبدیلی سے کنٹرول کر کے ماہ صیام کی برکتیں سمیٹی جاسکتی ہیں۔ روزہ رکھنے والے ذیابیطس کے مریضوں کو درج ذیل احتیاطی تدابیر و تجاویز خون میں گلوکوز کی سطح کے اتار چڑھاؤ کو نارمل رکھنے میں مدد دے سکتی ہیں۔

شکر کے مریض کیا کھائیں؟ شوگر کے مریض سحر و افطار میں پھل، سبزیاں، دالیں اور دہی زیادہ استعمال کریں۔ نشاستے والے کھانے باسمتی چاول، چپاتی، بریڈ وغیرہ کھانے سے بھوک کم محسوس ہوگی۔ بہت زیادہ میٹھے کھانے و مشروبات اور زیادہ تلی ہوئی اشیاء استعمال نہ کریں۔ بغیر سحری کھائے روزہ کبھی نہ رکھیں۔ سحری کا کھانا بہت پہلے نہ کھائیں بلکہ سحری کا وقت ختم ہونے سے کچھ دیر قبل کھائیں اس طرح خون میں گلوکوز کی سطح کو متوازن رکھنے میں مدد ملے گی۔ پیاس کی صورت میں سادہ پانی زیادہ بہتر ہے۔ میٹھے مشروبات کو دل چاہے تو بغیر چینی کے اسکوائش مشروب، لیموں

پانی یا مصنوعی مٹھاس ”سوئیٹکس“ کینڈرل یا اسپارٹم، وغیرہ سے میٹھے کئے گئے مشروب استعمال کریں۔ کولا مشروبات ’فاسٹ فوڈز‘ ’جنگ فوڈز‘ تلے ہوئے کھانے، پراٹھے، پوریاں، سمو سے، کچوریاں وغیرہ استعمال کرنے سے گریز کریں۔ البتہ گھریلو تیار شدہ کم چکنائی والے بیسن کے پکوڑے، دہی پکوڑیاں اور بغیر نمک و چینی کے فروٹ چاٹ استعمال کی جاسکتی ہے۔

روزہ سے جسم میں پانی کی کمی کیوں؟ روزہ رکھنے سے جسم میں پانی کی کمی واقع ہو جاتی ہے اور ایسا اس وقت ہو سکتا ہے جب خون میں گلوکوز کی سطح بہت زیادہ ہوگی ہو اس صورت میں جسم خون میں گلوکوز کی اضافی سطح کو پیشاب کے ذریعے خارج کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس دوران اگر مریض روزہ سے ہو اور پیشاب زیادہ آنے کی وجہ سے اس میں پانی کی کمی واقع ہو جائے تو لازماً خون میں گلوکوز کی سطح اور بھی بلند ہو جائے گی جو طبیعت کی مزید خرابی کا باعث بن سکتی ہے۔ ایسے شوگر کے مریض جو ڈیابیطس کو اپنی غذا اور دیگر جسمانی سرگرمیاں جاری رکھ کر کنٹرول کرتے ہیں یقیناً اس قابل ہوتے ہیں کہ وہ رمضان کے روزے رکھ سکیں لیکن جن کی شوگر کنٹرول میں نہ ہو رہی ہو امراض گردہ، قلب یا ضعف اعصاب کا شکار ہوں۔ ان افراد کو لازمی طور پر روزہ رکھنے سے قبل اپنے معالج سے ضرور مشاورت کر لینی چاہئے۔

خون میں گلوکوز کی سطح: مجموعی طور پر آپ جو بھی دوا استعمال کر رہے ہوں عام طور پر اس کی جتنی مقدار صبح لی جاتی ہے اس سے نصف افطار میں لیں اور شام میں جتنی مقدار لیتے ہیں اتنی ہی سحری میں استعمال کریں۔ اسی فارمولے کے تحت انسولین کے پونٹ لئے جائیں۔ خون میں گلوکوز کی سطح متوازن رکھنے کے لئے اگر صرف صبح ہی دوا لی جاتی ہے تو دوران رمضان اس کی نصف مقدار صرف افطار کے وقت لیں۔

اکثر شدید نوعیت کے مریضوں میں انسولین اور بعض گولیس (سلفانا ریزاز وغیرہ) کے استعمال یا کھانے پینے میں کمی بیشی کی وجہ سے خون میں گلوکوز کی سطح فوری گرجاتی ہے اور بعض دفعہ ”ہائپو“ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح بعض مریض ”ہائپر“ کی پچیدگی کا شکار ہو جاتے ہیں ڈایا بیٹیز کے ایسے مریضوں کو روزہ رکھنے سے احتراز کرنا چاہئے۔ اور علمائے کرام سے رابطہ کر کے روزے کا متبادل فدیہ وغیرہ اپنانا چاہئے۔ ایسے افراد اگر روزہ ضرور رکھنا چاہیں تو قبل ازیں اپنے معالج سے انسولین کی قسم اور دیگر ادویات کی مقدار خوراک و اوقات نیز اپنے جسم کی روزہ رکھنے کی صلاحیت کے بارے میں ضرور مشورہ کر لیں۔

آخر میں ذیابیطس کے جو مریض روزہ رکھ سکتے ہیں وہ ضرور رکھیں کیونکہ روزہ ”اسٹریس“ کا خاتمہ کر کے روحانی قلبی سکون بخشتا ہے۔ شوگر لیول ’بلڈ پریشر‘ اور کولیسٹرول کو نارمل رکھتا ہے اور غیر ضروری وزن کو بھی کم کرتا ہے۔

تخم حیات، بوٹی: ذیابیطس کے امراض میں مفید

ذیابیطس ایک ایسا مرض ہے جو زندگی بھر انسان کو پریشان کرتا ہے جس کے لئے انگریزی دواؤں کا استعمال عام ہے اس لئے کہ وہ فوراً خون میں شکر کی مقدار کو کم کر دیتی ہیں۔ چند مریضوں کو انسولین انجکشن ہر دن لینا پڑتی ہے اس کو لینے سے جس کے اندرونی اعضاء کو زیادہ نقصان نہیں پہنچتا، جتنا کہ انگریزی دوائیں کھانے سے ہوتا ہے۔ یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ انگریزی دوائیں ذیابیطس کے مرض میں استعمال کی جاتی ہیں، وہ عرصہ دراز کے بعد ایک نہ ایک دن اپنا صحیح روپ دکھا دیتی ہیں، یعنی اس کے مضر اثرات سے گردے فیل ہونے لگتے ہیں جگر کمزور ہو جاتا ہے مردانگی ختم

ہو جاتی ہے، آنکھیں کمزور ہو جاتی ہیں، اعصابی کمزوری آ جاتی ہے اور بھی بہت سارے امراض پیدا ہو کر دل و دماغ کمزور ہو جاتے ہیں۔ آخر کار بلڈ پریشر کی بیماری بھی ساتھ میں جڑ جاتی ہے۔

جب شوگر کی بیماری کا علاج صحیح طور پر نہیں کیا جاتا ہے تو ایک نہ ایک دن مریض کڈنی فیلیر بیماری کا شکار ہو ہی جاتا ہے۔ ایسی حالت میں گردے بدلوانے کی نوبت آ جاتی ہے اور زندگی بھر ڈائلیسیس کرنا پڑتا ہے۔

اس لئے دنیا بھر کے سائنسداں جڑی بوٹیوں میں ذیابیطس اور گردوں کے امراض کیلئے دوائیں ڈھونڈ رہے ہیں۔ سائنسداں پہاڑوں، جنگلوں اور دیہاتوں میں جا کر قبائلی لوگوں، پہاڑی لوگوں، جنگلوں اور دیہاتوں میں جا کر ذیابیطس اور کڈنی فیلیر کے مرض کے لئے جڑی بوٹیاں تلاش کرتے ہیں۔ ایسی ہی ایک بوٹی کا انکشاف ہوا ہے، جس کے استعمال سے شوگر کی بیماری اور گردوں کے امراض دونوں میں ایک ہی وقت میں فائدہ کرتی ہے۔ اس میں کسی قسم کا نقصان نہیں ہوتا اور اس کے مضر اثرات بھی نہیں ہوتے۔ اس بوٹی کو یونانی میں ”تخم حیات“ اردو میں پنیر، پنجابی میں چیمز ٹوڈا، ہندی میں اکری اور انگریزی میں Vegetable Rennet کہتے ہیں۔

تخم حیات کی پہچان؟ شمالی ہند اور پاکستان میں اس کی کھیتی ہوتی ہے اور کھیتوں میں اپنے آپ بھی یہ خود رو پودوں کی طرح اگتے ہیں۔ 3 یا 4 فٹ اونچا اگنے والا یہ پودا اسگندھ (Ashwaganda) کی ایک قسم ہے، دونوں پودوں میں لگ بھگ ایک ہی قسم کے فائدے ہوتے ہیں اس میں گول گول چنے کے برابر پھل لگتے ہیں، پھل کے اوپر خاکی رنگ کا ملائم پوست ہوتا ہے، جسے دبانے سے یہ آسانی سے نکل جاتا ہے۔ اسکے اندر نرم چھلکا ہوتا ہے۔ اسے نکالنے کے بعد اسکے اندر باریک باریک لیس

دارنچ چکے ہوئے ہوتے ہیں، جو سیاہ رنگ کی گولیوں کی طرح نظر آتے ہیں انہیں کو تخم حیات کہتے ہیں، یہ مزے میں تلخ ترشی مائل اور سونگھنے میں بساند ہوتی ہے۔

دہی بنانے کا طریقہ: گاؤں کے لوگ ان بیجوں سے دہی بناتے ہیں۔ تخم حیات کے دس ہرے دانے لے کر ایک کپڑے کی پوٹلی میں باندھ لیں، اس کو ایک لیٹر ٹھنڈے دودھ میں بھگو دیں یا ان کو پانی یا دودھ میں رگڑ کر دودھ میں ڈال دیں تو آدھا گھنٹے میں دودھ پھٹ کر اعلیٰ قسم کا دہی تیار ہو جاتا ہے گاؤں کے لوگ اور یونانی اطباء اس دہی کو جنسی امراض میں استعمال کرتے ہیں اسے مرد کے استعمال کرنے سے جریان اور احتلام کی شکایتیں ختم ہو جاتی ہیں، عورتوں میں سیلان الرحم اور سفید پانی بہنے کی بیماری ختم ہو جاتی ہے۔

طریقہ استعمال: تخم حیات 10 عدد لیں، ایک گلاس پانی میں ڈال کر رات بھر چھوڑ دیں۔ صبح میں چھان کر نہار منہ اس کا پانی پی لیں۔ انشاء اللہ 15 دنوں میں شوگر اور کولسٹرال کم ہو جاتا ہے اس سے گردے جگر اور جنسی اعضاء کو طاقت ملتی ہے۔

تخم حیات کے فائدے: بنارس ہندو یونیورسٹی لکھنؤ کے سنٹرل ڈرگ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ، علی گڑھ مسلم یونیورسٹی کے اجمل خان طبیہ کالج، بھوپال کے جواہر لعل نہرو کینسر ہسپتال، الہ آباد یونیورسٹی اور بہت سارے معتبر اداروں نے ریسرچ کر کے تخم حیات کے فائدوں کو ثابت کیا ہے، اس کے پھل نیند لاتے ہیں اور ان سے پیشاب کھل کر آتا ہے، یہ آنتوں کے زخموں کو سکھاتے ہیں، جگر کے پرانے امراض میں بہت ہی مفید ہیں، ان سے پتھری گھل کر نکل جاتی ہے، یہ دمہ کیلئے مفید ہے۔ ان میں جراثیم کو مارنے کی خاصیت موجود ہے۔ یہ بوٹی گیس کو باہر نکالتی ہے، معدے کو طاقت دیتی ہے، بد ہضمی اور درد شکم کو دور کرتی ہے، آئیور ویدک دواؤں میں تخم حیات ہی زیادہ مقدار میں ملائی گئی ہے۔

کچا لہسن شوگر کیلئے مفید

کسی کو بھی اس کا مشکل سے یقین آئے گا کہ معمولی لہسن انسولین کی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے، لیکن محققین کی ایک ٹیم نے جو حیدرآباد کے ہندوستانی ادارہ برائے کیمیائی ٹکنالوجی سے تعلق رکھتے ہیں پتہ چلایا کہ کچا لہسن زمرہ دوم کے لئے بہترین قدرتی دوا ہے کچے لہسن کی کلیوں کا پابندی سے استعمال نہ صرف انسولین کی حساسیت میں اضافہ کرتا ہے بلکہ نشوونما کے مرض کا ازالہ بھی کرتا ہے جس کا تعلق کئی امراض جیسے موٹاپا انسولین کی طاقت کی کمی اور قلب سے متعلق امراض سے ہے، اس کا کچا لہسن جسم کے وزن میں بھی کمی کرتا ہے۔ ڈاکٹر سنجے کے بنرجی سائنسدان شعبہ ادویہ سازی ہندوستانی ادارہ برائے کیمیائی ٹکنالوجی حیدرآباد نے کہا کہ ہماری تحقیق دلچسپ ہے کیونکہ ذیابیطس کے مریضوں کو مشورہ دیتی ہے کہ وہ انسولین کی مزاحمت کم کرنے کے لئے کچا لہسن استعمال کریں۔ انہوں نے کہا کہ زمرہ دوم کی ذیابیطس جن کی خصوصیت انسولین کی مزاحمت ہوتی ہے اکیسویں صدی میں طرز زندگی کی ایک بڑی بے قاعدگی ہے ڈاکٹر سنجے نے کہا کہ یہ پہلی بار ہے جب کہ زمرہ دوم کی ذیابیطس شکر میں انسولین کی مزاحمت پڑے کچے لہسن کا اثر کا تخمینہ کیا گیا ہے۔ قبل ازیں سمجھا جاتا ہے کہ کچا لہسن زمرہ اول کی ذیابیطس شکر کے مریض جانوروں میں پلازما گلوکوز کی سطحیں کم کرتا ہے۔ ڈاکٹر سنجے نے کہا کہ ہائپو گلیسمک اثر جو کچے لہسن میں پایا جاتا ہے ایسٹین اور گندھک کے مرکبات اس میں موجود ہونے کا نتیجہ ہے۔ آئی آئی سی ٹی، سی ایس آئی ریتھنک سے ظاہر ہوتا ہے کہ جسم میں اضافہ وزن کم کرنے کا اثر جو لہسن کے استعمال سے ہوتا ہے زمرہ دوم کی ذیابیطس میں انسولین کی کارکردگی میں اضافہ کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ تحقیق سے ظاہر

ہے کہ گھر میں تیار کیا ہوا کچا لہسن انسولین کی حساسیت بہتر بنانے اور ہاضمہ کے مرض کا ازالہ کرنے اور تیزابیت کا بوجھ دور کرنے میں بھی موثر ثابت ہوتا ہے۔ ڈاکٹر سنجے کی ٹیم راجو پاڈیہ تارک این کھٹوا، پنچ کے باگل اور مدھوسون کچا پر مشتمل تھی، انہوں نے نراسپراگ ڈالی چوہوں کو منتخب کیا۔ انہیں تین گروپوں میں تقسیم کیا، ان میں سے ایک گروپ کو فرد کٹوز اور کچا لہسن آٹھ ہفتے کھلایا گیا۔ کچا لہسن کھانے والے چوہوں کے گروپ کی جانچ سے ظاہر ہوا کہ ان میں سیرم گلوکوز نمایاں طور پر کم ہو گیا۔ انسولین ڈرائی گلیسر اینڈ اور یورک ایسڈ کی سطحیں کم ہوئیں ساتھ ہی ساتھ انسولین کی مزاحمت میں بھی کمی پیدا ہوئی ہے۔ کچے لہسن میں الیسین سب سے بڑا سرگرم مرکب ہوتا ہے۔ جب لہسن کو کچلایا جاتا ہے تو لہسن میں موجود الینز خامرہ لہسن کی سالم کلی میں پائے جانے والے ایلین سے تعامل کر کے الیسین پیدا کرتا ہے۔

ذیابیطس گردوں کی ناکامی کی اہم وجہ: ورلڈ کڈنی ڈے کے موقع پر ڈاکٹر سید اے اے جواز نے کہا ہے کہ ذیابیطس گردوں کی ناکامی کی ایک اہم وجہ ہے۔ ویسے اس کی دوسری کئی وجوہات بھی ہیں، لیکن ذیابیطس کے مریضوں کو بہت زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ ذیابیطس ٹائپ ایک اور دو کے مریضوں کو چاہیے کہ وقتاً فوقتاً اپنے گردوں کا چیک اپ کراتے رہیں۔ گردوں کے متاثر ہونے والی علامتوں میں راتوں میں بار بار پیشاب کا آنا، انسولین یا شوگر کنٹرول کرنے والی دواؤں کی کم ضرورت محسوس کرنا، قے کرنا، کمزوری اور جسم میں خون کی کمی وغیرہ شامل ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنے جسم میں شوگر کی سطح کو نارمل رکھنے کا پورا خیال رکھیں۔ اس لئے کہ ذیابیطس کے مریض نہ صرف گردوں بلکہ دیگر انسانی اعضاء کی بیماریوں کا بھی جلد شکار ہو جاتے ہیں۔

انڈیا ڈائی بیٹیس رپورٹ: ایک اندازے کے مطابق ہندوستانیوں کو لاحق ہونے والے تمام غیر متعدی امراض مزمنہ disease Non-communicable (NCDs) میں سے ذیابیطس سب سے زیادہ عام ہے اور اس میں لگاتار اضافہ ہوتا جا رہا ہے معاشی حالات بہتر ہونے کی وجہ سے آرام طلبی بڑھ رہی ہے۔ ایسی حالت میں صحت مند انداز زندگی ہی آپ کو تندرست و توانا رکھ سکتا ہے۔

احتیاط بڑا علاج ہے: ایک زمانہ سے ہم اپنے بزرگوں سے سنتے آرہے ہیں کہ احتیاطی تدابیر ہمیشہ علاج کرانے سے بہتر ہوتی ہیں یعنی اگر ہم تھوڑی سی احتیاط کے ساتھ زندگی گزاریں تو انشاء اللہ بہت سے امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں یہ کہاوت آج بھی سو فیصد درست ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق ہندوستان میں فی الوقت 61.3 ملین افراد ذیابیطس سے متاثر ہیں اگر اسی رفتار سے اضافہ ہوتا رہا تو 2025 تک 80 ملین سے زیادہ ہو جانے کے آثار ہیں جس کے بعد ہندوستان مرض شکر کی راجدھانی بن جائے گا۔

لائف اسٹائل میں تبدیلی! ذیابیطس ہندوستان اور ایشیاء کے ہر طبقہ معاش بدون امتیاز ذات و قوم مذہب و ملت اور جغرافیائی علاقوں میں ہونے والا ایک ایسا مرض ہے جو بہت سی جسمانی خرابیاں پیدا کر رہا ہے۔ کئی ایک جدید اور قدیم تحقیقات کی روشنی میں اب یہ کہنا ذرا بھی مشکل نہیں کہ ہندوستان میں امراض شکر کی زیادتی دراصل ان کے انداز زندگی اور ریاضت سے دور رہنے اور بیٹھک کے کام کی وجہ سے ہے۔ موٹاپا، سست رفتار زندگی، مختلف ذہنی دباؤ اور پریشانیاں اس کے علاوہ ایسی غذا کا استعمال جو عام طور پر تیز نمک، شکر، چکنائی اور کثیر حراروں پر مشتمل ہوتی ہے۔ ذیابیطس ابتداء میں بالغوں میں دیکھنے میں آتی تھی مگر اب لائف اسٹائل میں تبدیلی واقع ہونے کی وجہ سے نوجوانوں

اور بچوں میں بھی تیزی کے ساتھ دیکھنے میں آرہی ہے یہ بیماری نہایت ہی آسان طریقہ سے مناسب تشخیص، غذا کی تجویز و ورزش اور کھانے پینے کے احتیاط سے کنٹرول کی جاسکتی ہے۔ بصورت دیگر اگر اس نظر انداز کیا جائے تو یہ مہلک ثابت ہو سکتی ہے۔

ماہرین کی سفارش: انہیں سب باتوں کو دھیان میں رکھتے ہوئے نیشنل ڈائی بیٹیز، او بے سٹی اور کولسٹرول فاؤنڈیشن اور برطانیہ نیوٹری جوائنٹس کمپنی نے ایک ساتھ ملک کے امراض مزمنہ غیر متعدیہ بالخصوص مرض ذیابیطس کے بہتر کنٹرول کے لئے ایک بیٹھک دلی میں منعقد کی جس میں نہ صرف یہ کہ ماہرین نے عوام الناس کو آگاہ کرنے کے لئے مختلف رجحانات پیش کئے بلکہ ان لوگوں نے گورنمنٹ آف انڈیا کو بھی اس سلسلے میں پیش رفت کرنے کی سفارشات پیش کیں۔

شکر کو قابو میں کیجئے: اس موقع پر ڈائریکٹر جنرل آف ہیلتھ اینڈ فیملی ویلفیئر نے بتایا کہ گورنمنٹ آف انڈیا نے بھی اس سلسلہ میں تقریباً 30 حلقوں میں پانکیٹ پروجیکٹ شروع کر دیئے ہیں جن کا مقصد اس مرض کی بیچ کنی ہے جس کے لئے ضلعی سطح پر عوام الناس کو اس بیماری سے بچنے، پرائمری اسکول سطح پر بچوں کو بیدار کرنے، ریاضت جسمانی کا رجحان لانے اور لائف اسٹائل تبدیل کرنے کے لئے زور دیا جا رہا ہے۔

اس بیماری کو قابو میں کرنے کے لئے ماہرین نے ایک سلوگن دیا ہے جس کا مفہوم یہ ہے کہ شکر کو کنٹرول کیجئے اس سے پہلے کہ وہ آپ کو کنٹرول کرے یعنی (Control Diabetes before it controls you) اپنا انداز زندگی تبدیل کر کے شکر کو قابو میں کیجئے۔

ہلکی ورزش ضروری: ذیابیطس کو کم کرنے یا ختم کرنے کی ابتداء دراصل ذاتی طور پر معمولی سا انداز زندگی تبدیل کرنے سے شروع ہوتی ہے جس کے لئے فرد واحد کو

اپنے کھانے پینے کے انداز میں تبدیلی کے علاوہ وزن کو کنٹرول کرنا بھی لازم ہے۔ گویا مناسب کھان پان اور ہلکی ورزش روزمرہ کے معمولات میں لانے کی ضرورت ہے۔

یہ بھی جاننے کی ضرورت؟ پروفیسر انوپ مشرا جو کہ NDOC (نیشنل ڈائی بیٹیز اینڈ او بے سٹی سنٹر) کے چیئرمین ہیں نے اس سلسلہ میں فرمایا کہ ذیابیطس ایک پیچیدہ مرض ہے مگر مناسب کنٹرول کے ذریعہ ہم اس کے ساتھ بہتر طریقے سے زندگی گزار سکتے ہیں جس کے لئے ضروری غذائی احتیاط اور مناسب ریاضت ضروری ہے۔

یہاں ہمیں یہ بھی جاننے کی ضرورت ہے کہ ہندوستانی ہی زیادہ اس مرض میں کیوں مبتلا ہو رہے ہیں؟ جنسی طور پر ہندوستانیوں کا عضلاتی حجم کم ہوتا ہے اور ماں کی بچہ دانی میں زیادہ چربی کی موجودگی اور دستیابی کی وجہ سے ہندوستانی اس بیماری کے لئے زیادہ مستعد ہوتے ہیں اور آنے والا بچہ پہلے ہی دن سے اس بیماری کے لئے مستعد ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ دبلا پتلا ہندوستانی بھی اس میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ کیونکہ اس کا شرح استحالہ (Metabolic rate) دوسرے ممالک کے لوگوں کے مقابلے میں کم ہوتا ہے اس کے علاوہ ڈسک ورک، سست انداز زندگی اور چلت پھرت نہ ہونے کی وجہ سے ابتداء جگر میں چکنائی اکھٹا ہونا شروع ہوتی ہے اس کے بعد شکر کے استحالے میں خرابی لاحق ہو کر مرض ذیابیطس لاحق ہو جاتا ہے۔

اپنی صحت کا خود خیال رکھیں: مناسب خوراک اور ورزش، شکر کے کنٹرول کرنے میں 60 فیصد مفید ہوتی ہے اس موقع پر ڈاکٹروں نے مزاحیہ انداز اختیار کرتے ہوئے کہا کہ اپنی صحت کو ڈاکٹروں کے ذریعہ آؤٹ سورس (outsourc) مت کرایئے اپنی صحت کا خود خیال رکھئے اس موقع پر جوائنٹ سکریٹری منسٹری آف ہیلتھ اینڈ فیملی ویلفیئر مسٹر انوپ گرگ نے کہا کہ گورنمنٹ اپنے لیول پر اس بیماری کو کنٹرول کرنے کیلئے

مختلف اسکیم چلا رہی ہے۔ جس میں ڈاکٹروں کی مخصوص ٹریننگ اور نئے کورس شروع کر کے ڈاکٹر اور مریض دونوں کو اس بیماری سے متعارف کرایا جا رہا ہے یہاں پرائیویٹ سیکٹر کو بھی آگے آنے کی ضرورت ہے تاکہ سبھی مل جل کر اس کی بیج کنی کر سکیں۔

عوارضات پر کنٹرول: ذیابیطس سے بچنے کے لئے محض علاج کی ضرورت نہیں بلکہ اس سے زیادہ ضرورت اس بات کی ہے کہ معاشرہ کو اس بیماری کے بارے میں اطلاع فراہم کرائی جائیں۔ تاکہ بیماری کے آنے سے قبل اس کو روکا جاسکے۔ اور بیماری کے آنے کے بعد مناسب علاج کر کے اس کے عوارضات پر کنٹرول کیا جاسکے۔

کاربن مشروبات اور جنک فوڈ: اس سالانہ جلسہ میں ڈاکٹرس نے بیماری کے عوارضات مثلاً گردوں اور دل پر اسکے اثرات جسم کے مختلف حصوں مثلاً آنکھوں، ہاتھوں، پیروں اور دماغ پر واقع ہونے والے عوارضات اور ان کے تدارک کا تجزیاتی مطالعہ بھی کیا۔ اس بیماری کی روک تھام اور علاج کے لئے موبائل ٹکنالوجی کے استعمال کرنے پر بھی زور دیا گیا۔ اس موقع پر ایم کیور EMCURE کے صدر مسٹرانوپ سود نے این سی ای آر ٹی (NCERT) کے ذمہ داروں سے درخواست کی کہ اسکول کے پروگرام میں ہیلتھ ایجوکیشن کو اہمیت دے کر سوفٹ ڈرنک (کاربن مشروبات) اور جنک فوڈ کی اسکول کینٹین میں دستیابی پر پابندی عائد کی جائے یا پھر بہتر متبادل کے طور پر صحت مند مشروبات مثلاً پھلوں کے رس، دودھ، پینیر اور صحت مند اغذیہ کی فراہمی کو بھی یقینی بنایا جائے۔

شکر کے بارے میں اہم نکات

1- عالمی صحت عامہ کی 2012 رپورٹ کے مطابق ہندوستان میں 11.1 فیصد مرد اور 10.8 فیصد خواتین ذیابیطس سے متاثر ہیں جس کا مطلب یہ ہوا کہ تقریباً ہر دسواں بالغ ہندوستانی ذیابیطس سے متاثر ہے۔

2- عالمی صحت عامہ کے مطابق 21 ویں صدی میں ترقی پزیر ممالک اس وبا سے زیادہ متاثر ہوں گے۔ 1980ء میں عالمی پیمانے پر 153 ملین افراد ذیابیطس سے متاثر تھے۔ جو کہ 2008ء میں تقریباً دو گنا یعنی 350 ملین ہو گئے۔

3- آج کی تاریخ میں ہندوستان ”ڈائی بیٹیس کپٹیل“ بن چکا ہے انڈین ڈائی بیٹیس فیڈریشن کے مطابق 2011ء تک ہندوستان میں متاثر افراد 61.3 ملین ہو گئے اس سلسلے میں صرف چین ہی ہندوستان سے آگے ہے۔

4- اس مرض میں زیادتی کی وجہ اوسط عمر میں اضافہ، شہری زندگی، سست اور کاہلی سے بھرپور انداز زندگی، کھانے پینے کے انداز میں تبدیلی، موٹاپا اور عدم ورزش و ریاضت وغیرہ بتائے جاتے ہیں۔

5- شکر کے مریض میں غذائی تبدیلی کی وجہ سے مختلف مائکرو نیوٹرنس، نمکیات، وٹامنس اور انٹی آکسیڈینٹس کی کمی ہو جاتی ہے اس لئے ان مریضوں کو علاحدہ سے مقوی اغذیہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

6- احتیاطی تدابیر کی روشنی میں پیٹی (P.T.) یعنی کھیل کود کے لئے اسکولوں میں نہ صرف یہ کہ معیاری میدان موجود ہوں بلکہ بچوں کو کھیلوں کی طرف مائل کرنے کے لئے علاحدہ سے اسپورٹس کے لئے کچھ نمبر رکھے جائیں۔ مدارس اور اسکول کی کینٹین میں صحت مند اغذیہ مشروبات دودھ جیسی اشیاء بھی موجود ہوں۔ بلڈ پریشر، موٹاپا، شکر کے بارے میں بچوں کو ابتداء ہی سے معلومات فراہم کرائیں سگریٹ اور شراب نوشی کے نقصانات کے بارے میں بچوں کو آگاہ کرایا جائے۔

مچھلی ذیابیطس سے بچاتی ہے: ہسپانوی باشندوں کی غذائی عادات کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ مچھلی کھانے سے ذیابیطس کو روک لگنے کے امکانات کم

ہو جاتے ہیں۔ ویلینسیا یونیورسٹی کی ایک تحقیق میں 55 اور 80 سال کی درمیانی عمر کے 945 مرد و خواتین کا جائزہ لیا گیا تھا جن میں امراض قلب کا خطرہ بہت زیادہ تھا اور جب ان کو مچھلی کھلائی گئی تو ذیابیطس کا خطرہ نمایاں حد تک کم ہو گیا۔ بہت زیادہ سرخ گوشت استعمال کرنے والوں میں دل کی بیماریوں، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے ان کی زندگی کا عرصہ گھٹ جاتا ہے لیکن مچھلی میں پائے جانے والے اومیگا تھری فیٹی ایسڈ سے انسولین کی حساسیت بڑھ جاتی ہے جس سے ذیابیطس کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

شوگر کیا ہے؟ انسانی جسم کو کام کرنے کے لئے توانائی چاہیے اور توانائی ہمارے جسم کو گلوکوز کی شکل میں غذا کے ذریعہ نشاستہ سے ملتی ہے صرف گلوکوز جسم کو توانائی نہیں پہنچا سکتا اس کے لئے اس کو انسولین جیسی ہارمون سے ملنا ضروری ہے انسولین پیٹ کے اندر بلبلہ بناتا ہے جو گلوکوز کو خون میں ایک مناسب مقدار میں رکھتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے انسولین کا بننا کم یا بند ہو جائے تو خون میں شکر بڑھ جاتی ہے اسے ہم شوگر یا ذیابیطس کہتے ہیں، عالمی ادارہ صحت کے مطابق اس وقت دنیا میں 70 کروڑ افراد شوگر کا شکار ہیں اگر اس بڑھتی ہوئی شرح پر قابو نہ پایا گیا تو 2025ء تک یہ 80 کروڑ ہو جائے گی۔

شوگر کی علامت: مریض میں پیاس کی شدت بار بار پیشاب آنا وزن کم ہو جانا کمزوری پیروں میں درد وغیرہ ظاہری علامات نظر آتی ہیں۔

شوگر کی اقسام: عام طور پر شوگر کی دو بڑی قسمیں ہیں، قسم اول، اکثر بوڑھوں میں یا کم عمر نوجوانوں میں پائی جاتی ہے، ان افراد میں انسولین بننا بالکل بند ہو جاتا ہے ایسے مریضوں کے علاج کے لئے انسولین کا ٹیکہ نہایت ضروری ہے جس کا سلسلہ تاحیات رہتا ہے

قسم دوم: یہ عموماً دو بڑی عمر میں ظاہر ہوتی ہے متاثرہ افراد موٹاپے کا شکار ہوتے ہیں ایسے مریض کا علاج عام طور پر شوگر کنٹرول کرنے والی گولیوں سے ہی کیا جاتا ہے۔
تشخیص: صرف پیشاب میں شوگر کی موجودگی کی بناء پر کسی مریض کو یقین سے شوگر کا مریض نہیں کہا جاسکا، شوگر کے لئے شوگر کی مقدار کا خون میں بڑھنا ضروری ہے، چنانچہ تشخیص کے لئے شوگر کی جو مقدار تجویز کی گئی ہے مندرجہ ذیل ہے

- نہار منہ یعنی ناشتے سے پہلے 140 ملی گرام یا زیادہ۔ ● ناشتے کے دو گھنٹے بعد یا 75 گرام گلوکوز پانی میں گھول کر لینے کے لئے دو گھنٹے بعد 200 ملی گرام یا اس سے زیادہ شوگر کی موجودگی مرض کو ظاہر کرتی ہے۔

شوگر کا علاج: ● میٹھی چیزوں سے مکمل پرہیز کرنا لازمی ہے شوگر، گڑ مٹھائی کھجور گندیری اور شربت وغیرہ کا استعمال بند کر دیں۔ ● مناسب اور باقاعدہ ورزش جاری رکھیں تاکہ مناسب وزن برقرار رکھا جائے۔ ● تجویز کردہ دواؤں کا باقاعدہ استعمال، یہ دوائیں گولیاں بھی ہو سکتی ہیں اور انسولین کے انجکشن بھی گولیوں میں Acarbo Sulphonyl Urea اور Biguanides وغیرہ شامل ہیں، شوگر کے مریض شوگر کی نعم البدل مٹھاس سکرین وغیرہ استعمال کر سکتے ہیں۔

شوگر کی پیچیدگیاں دو طرح کی ہوتی ہیں، قلیل المیعاد اور طویل المیعاد۔
قلیل المیعاد: مختصر عرصہ میں ہونے والی پیچیدگیاں ● شوگر کی تیزابی کیفیت اور غشی یہ عام طور سے انفکشن سے ہوتی ہے اس میں نقاہت بہت بڑھ جاتی ہے جسم میں پانی اور نمک کی شدید کمی ہو جاتی ہے اس کیفیت میں مریض کو اسپتال میں داخل کرنا ضروری ہے یہاں انسولین کے لئے ٹیکے لگا کر پانی اور نمک کی کمی دور کر کے مریض کی جان بچائی جاتی ہے۔ ● خون میں شوگر کی شدید کمی اس مرض کی تشخیص اور

علاج فوراً ہونا چاہئے اس کی علامت یہ ہیں گھبراہٹ پسینہ آنا، کمزوری غنودگی دل دھڑکننا ہاتھ پاؤں کا پنا خون میں شکر کی مقدار 45 ملی گرام سے کم ہوتی ہے عام طور پر اس کی وجوہات یہ ہیں قے اور دستوں کی وجہ سے خوراک کی کمی غیر معمولی ورزش گولیوں یا انسولین کا ضرورت سے زیادہ استعمال مریض کو فوراً کوئی چیز کھانے کو دیں شکر گلوکوز یا گھجور وغیرہ، اسپتال میں داخل کر کے گلوکوز ٹیکے لگوائیں۔

طویل المیعاد: شوگر کے مرض سے انسانی جسم اور اعضاء پر جو مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں اس میں آنکھیں سب سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں گردے متاثر ہوتے ہیں دل کی شریانوں پر دماغ کی شریانوں پر پاؤں اور ٹانگوں پر نسون پر بھی شوگر کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں پیروں پر شوگر کی پچیدگیاں زیادہ نمایاں ہوتی ہیں۔

● آنکھوں پر شوگر کے اثرات: موتیا بند جس سے لینز میں دھندلا پن آجاتا ہے آنکھ کے پردے کی بیماری یہ ایک تشویشناک کیفیت ہے جو اندھا پن بھی کر سکتی ہے، اس کا علاج Laser Therapy ہے۔

گردوں پر شوگر کے اثرات: یہ بھی شوگر کی سنگین پچیدگی ہے طویل عرصہ تک شوگر کے خراب اثرات سے گردوں کی جھلی متاثر ہوتی ہے جس کے نتیجے میں پیشاب میں لحمیات Protein خارج ہونے لگتی ہے اور اکثر جان لیوا ثابت ہوتی ہے اور تمام عمر گردوں کی صفائی Dialysis کی ضرورت رہتی ہے۔ گردے فیل ہونے کی صورت میں حتمی علاج گردوں کی تبدیلی Transplant ہے۔ ● دل کی شریانوں پر اثر انداز ہوتی ہے اس سے دل کا دورہ ہو سکتا ہے۔ ● اعصاب اور نسون کی شکستگی، اس کی وجہ سے پاؤں سن ہو جاتے ہیں۔ تلوؤں میں شدید جلن ہوتی ہے رات کو ٹانگوں میں درد ہوتا ہے شکر کا صحیح کنٹرول اس کا علاج ہے، ● ذیابیطس اور پاؤں، ٹانگ اور پیروں کا

زخم عام ہے کیونکہ پاؤں سن رہتے ہیں کوئی بھی چوٹ لگنے سے زخم خراب ہو جاتا ہے اور ناسور بن جاتا ہے اور بالآخر اس حصہ کو کاٹنا پڑتا ہے، سگریٹ نوشی بھی اس کیلئے مضر ہے۔
حاملہ عورتیں اور شوگر: شوگر خواہ پہلے سے ہو یا دوران حمل ظاہر ہو خون میں شوگر کا کنٹرول ماں اور بچے کے لئے بے حد ضروری ہے۔ شوگر کنٹرول کرنے کے لئے صرف Insulin انجکشن ہی دیئے جاتے ہیں گولیاں ہرگز استعمال نہ کریں اور معالج سے مشورہ کرتے رہیں۔

خشک میوہ جات: علاج بالغذاء دنیا بھر میں بڑی تیزی سے فروغ پا رہا ہے ایک نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ غیر صحت مند انہ خوراک کے مقابلے میں سخت چھلکوں والے گرمی دار میوے انسانی صحت کیلئے مفید ہیں۔ خاص طور پر ان کا استعمال زیادہ کولیسیٹرول اور ذیابیطس کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ خشک میوہ جات کے بارے میں تازہ ریسرچ کے اعداد و شمار کینیڈا کی ٹورانٹو یونیورسٹی کے ریسرچرز کی ٹیم کے ایک رکن سیرل کینڈل نے ذرائع ابلاغ کو فراہم کئے۔ ان کے مطابق خشک میوہ جات سے مراد صرف سخت چھلکوں والے گرمی دار میوے یا جنہیں انگریزی میں ٹمٹس کہتے ہیں۔ ان میں وہ فروٹس یا پھل شامل نہیں ہیں، جن کو خشک کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ سیرل کینڈل کے مطابق ٹمٹس یا بادام، اخروٹ، پستہ وغیرہ انسانی صحت کے لئے انتہائی مفید ہیں۔ ٹورانٹو یونیورسٹی کی محققین کی ٹیم نے جو ریسرچ اس مناسبت سے مکمل کی ہے وہ ذیابیطس یا شوگر بیماری کے بین الاقوامی شہرت یافتہ جریدے ڈائیا بیٹیکس کیئر میں شائع کی گئی ہے۔ یہ ریسرچ ٹورانٹو یونیورسٹی کے شعبہ نیوٹریشنل سائنسز نے ترتیب دی تھی۔ اس میں کلینیکل نیوٹریشن اور رسک فیکٹر کے ماہرین بھی شامل تھے سیرل کینڈل بھی ٹورانٹو یونیورسٹی کے شعبہ نیوٹریشنل سائنسز کے ریسرچ ایسوسی ایٹ ہیں۔

نئی تحقیق کے نتائج کے مطابق سخت چھلکوں والے گرمی دارمیوں سے خاص طور پر شوگر یا ذیابیطس کا کنٹرول موثر ہے ان کے باقاعدہ استعمال سے خون میں شکر کی مقدار اور کولیسترول کو کنٹرول کرنا ممکن ہے۔ نٹس یقینی طور پر ہائی کیلوری فوڈ خیال کئے جاتے ہیں اس مناسبت سے محققین نے مختلف مریضوں کو ان کے ناشتے میں شامل نشاستہ دار یا کاربوہائیڈریٹس کی جگہ آدھے چائے کے کپ کے برابر نٹس کو شامل کیا۔ ناشتے میں شامل نٹس کا وزن دو اونس رکھا گیا اور اس سے حاصل ہونے والی کیلوریز کی تعداد ساڑھے چار سو بنتی ہے۔ اگلے تین مہینوں کے بعد ان مریضوں کے خون کے ٹیسٹوں سے معلوم ہوا کہ ان میں پہلے سے موجود کولیسترول اور شوگر کی سطح خاصی کم ہو گئی ہے۔ انہوں نے مشورہ دیا کہ شوگر کے مریضوں کو اگر خوراک کے ساتھ جئی اور سوٹھ کا سفوف 5 گرام استعمال کرایا جائے تو شوگر کا مکمل خاتمہ کیا جاسکتا ہے۔

ذیابیطس سے نجات پاسکتے ہیں: ذیابیطس سے متعلق طبی جریدہ 'ڈایا بیٹولوجیا' میں شائع ہونے والی ایک جائزہ رپورٹ میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ جن لوگوں میں حال ہی میں ٹائپ ٹو ذیابیطس کی تشخیص ہوئی ہے وہ اگر آٹھ ہفتوں تک صرف 600 کیلوریز پر مشتمل غذا میں استعمال کریں تو ان کا مرض تم ہو سکتا ہے۔ نیوکیسل یونیورسٹی کے ریسرچرز نے اپنی تحقیق میں یہ دریافت کیا تھا کہ کم کیلوریز والی غذا کے استعمال سے جگر میں چربی کی سطح کم ہو گئی تھی، جس سے انسولین کی پیداوار کو معمول کی سطح تک لانے میں مدد ملی۔ اس جائزے میں جن گیارہ مریضوں کو شریک کیا گیا تھا، ان میں سے سات تین ماہ بعد ذیابیطس سے نجات پا چکے تھے، ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ دیکھنے کے لئے کہ مرض مستقل طور پر غائب ہو جاتا ہے یا نہیں اس سلسلے میں مزید ریسرچ کی ضرورت ہے۔

یہ امر قابل ذکر ہے کہ صرف برطانیہ میں 25 لاکھ افراد ٹائپ ٹو ذیابیطس سے متاثر ہوتے ہیں۔ یہ مرض اس وقت جنم لیتا ہے جب جسم میں انسولین کی پیداوار مناسب مقدار میں نہیں ہوتی یا ہمارا جسم جو انسولین تیار کرتا ہے، وہ مناسب طور پر استعمال نہیں ہوتا۔ ایسی صورت میں گلوکوز جو کہ شکر کی ایک قسم ہے، توانائی میں تبدیل ہونے کے بجائے خون میں جمع ہوتی رہتی ہے۔ حالیہ تحقیق کے سلسلے میں جو گیارہ شرکا منتخب کیے گئے تھے، وہ گزشتہ چار سال کے عرصے میں ٹائپ ٹو ذیابیطس کے مریض بنے تھے۔ ان لوگوں نے دو ماہ تک اپنی غذاؤں کے استعمال میں بے انتہا کمی کر دی تھی۔ وہ اس عرصے کے دوران صرف سیال غذا لیتے رہے اور ایسی سبزیاں استعمال کیں، جن میں نشاستہ نہیں ہوتا۔ اس ڈائٹ کو شروع کرنے کے ایک ہی ہفتہ کے بعد ریسرچرز نے یہ نوٹ کیا کہ تمام شرکا کا ناشتے سے پہلے کا بلڈ شوگر لیول نارمل حد تک واپس آچکا ہے۔ اس دوران ان کے لبلوں کی ایم آر آئی اسکیننگ بھی کی گئی، جس میں یہ دیکھا گیا کہ اس میں چربی کی سطح جو پہلے آٹھ فیصد کے لگ بھگ تھی، وہ گھٹ کر نارمل ۶ فیصد کی سطح تک آچکی ہے۔ تین ماہ تک سخت پرہیز والی غذا کے استعمال کے اختتام پر شرکاء نے معمول کے مطابق کھانا پینا شروع کر دیا تھا، تاہم انہیں یہ مشورہ ضرور دیا گیا تھا کہ کونسی غذائیں ان کے لیے صحت بخش ہیں اور ان کو کتنی مقدار میں کھانا ہے۔ اس ہدایت پر عمل پیرا ہونے کے بعد بیشتر شرکاء میں ذیابیطس کے آثار دوبارہ نہیں دیکھے گئے۔ نیوکیسل یونیورسٹی کے ڈائریکٹر پروفیسر رائے ٹیلر جنہوں نے یہ جائزہ رپورٹ مرتب کی تھی، نے کہا ہے کہ ہمارا مقصد یہ نہیں ہے کہ لوگ ایسی غذا پر عمل شروع کر دیں، بلکہ اس قسم کی غذا استعمال کروا کر ہم صرف اس مفروضے کو جانچ رہے تھے کہ اگر لوگ نمایاں حد تک اپنا وزن کم کر لیں تو وہ ذیابیطس سے بھی نجات پاسکتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اگرچہ اس

جائزے میں صرف ان لوگوں کو شریک کیا گیا تھا جو چار سال کے عرصے میں ذیابیطس کے مریض بنے تھے، لیکن جو لوگ طویل عرصے سے یہ تکلیف جھیل رہے ہیں وہ بھی اپنا وزن گھٹا کر فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

پنیر: ذیابیطس سے تحفظ فراہم کرتا ہے

اگر آپ اپنا وزن کم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں تو ہو سکتا ہے آپ نے پنیر کو اپنی غذائی فہرست سے خارج کر دیا ہو، لیکن سائنسدانوں نے حال ہی میں یہ دریافت کیا ہے کہ پنیر دراصل آپ کو ذیابیطس میں مبتلا ہونے سے بچا سکتا ہے اور ذیابیطس وہ عارضہ ہے جو عموماً جسمانی وزن زیادہ ہونے سے لاحق ہوتا ہے۔ ان سائنسدانوں کا دعویٰ ہے کہ دن بھر میں پنیر کے صرف دو سلاکس یا پارچے ٹائپ ٹو ذیابیطس کا خطرہ 12 فیصد گھٹا دیتے ہیں۔ یہ تحقیق ان طبی ہدایت ناموں کے خلاف جاتی ہے، جن میں یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ ذیابیطس سے بچاؤ کیلئے ڈیری مصنوعات اور دیگر چکنائی والی غذائیں کم سے کم استعمال کی جائیں۔ یہ امر قابل ذکر ہے کہ لگ بھگ 25 لاکھ برطانوی باشندے ذیابیطس میں مبتلا ہیں اور ان میں سے 90 فیصد ٹائپ ٹو کا شکار ہیں، جس کی اہم ترین وجہ جسمانی وزن کا بہت زیادہ بڑھ جانا ہے۔ ماہرین کو اندیشہ ہے کہ ان کے علاوہ بھی بہت سے لوگ ذیابیطس میں مبتلا ہیں، لیکن ان کی ابھی واضح تشخیص نہیں ہو سکی ہے اور اس کی وجہ سے ان کو دل کے دورے فالج، ناپینا پن اور اعصابی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔

پنیر اور دہی مفید ہیں: پنیر کے حوالے سے برطانیہ اور ڈنمارک کے ریسرچرز نے انگلستان سمیت 8 یورپی ملکوں کے 16800 صحت مند بالغ افراد اور 12004 ذیابیطس ٹائپ ٹو میں مبتلا مریضوں کی خوراک کا جائزہ لیا تھا۔ ”امریکن جرنل

آف کلینکل نیوٹریشن، میں شائع ہونے والی جائزہ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ جن لوگوں نے روزانہ کم از کم 55 گرام پنیر، جو تقریباً دو سلاکس کے برابر ہے، کھایا تھا اور ان میں ٹائپ ٹو ذیابیطس کا امکان 12 فیصد کا تھا، جن لوگوں نے روزانہ 55 گرام دہی استعمال کیا تھا، ان میں بھی اس بیماری کا خطرہ اسی حد تک کم دیکھا گیا۔ یہ بات قابل توجہ ہے کہ برطانیہ کی نیشنل ہیلتھ سروسز طویل عرصے سے اس بات پر زور دیتی آئی ہے کہ ڈیری مصنوعات کیک یا سرخ گوشت زیادہ مقدار میں استعمال نہ کیا جائے، کیونکہ ان میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے، جس سے کولیسٹرول بڑھ جاتا ہے اور ذیابیطس کا خطرہ زیادہ ہو جاتا ہے لیکن ان ریسرچرز نے جن میں کیمبرج میڈیکل ریسرچ کونسل کے فاضل ارکان بھی شامل ہیں، یہ کہا ہے کہ تمام چکنائی والی چکنائیاں اس طرح نقصان نہیں پہنچاتی ہیں، جس طرح بعض دوسری چکنائیوں سے ہو سکتا ہے، جبکہ بعض ”سپورٹیفیس“ مفید بھی ثابت ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں ایک نظر یہ یہ ہے کہ پنیر اور دہی میں صحت کیلئے مفید وہ Probiotic جراثیم ہوتے ہیں، جو کولیسٹرول کو کم کرتے ہیں اور بعض ایسے حیاتین تیار کرتے ہیں، جو ہمیں ذیابیطس سے محفوظ رکھتے ہیں، علاوہ ازیں پنیر، دودھ اور دہی میں وٹامن ڈی، کالشیئم اور میلینیشیم بھی زیادہ ہوتا ہے، جس سے اس عارضے سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے۔

بلڈ شوگر کنٹرول کرنے والا خود کار آلہ

عالمی ادارہ صحت کا کہنا ہے کہ اس وقت 18 کروڑ سے زیادہ افراد شوگر کے مرض میں مبتلا ہیں اور اگلے 20 برسوں میں یہ تعداد گنی ہونے کا امکان ہے۔ اکثر صورتوں میں مریض کو بلڈ شوگر میں مبتلا ہونے کا علم اس وقت ہوتا ہے جب وہ معائنے کے لیے

معالج کے پاس جاتے ہیں۔ مرض بڑھ جانے پر مریض کو اپنے خون میں گلوکوز کی مقدار کو دن میں کئی کئی بار چیک کر کے اسی تناسب سے انسولین لینی پڑتی ہے جو ایک خاصا دشوار کام ہے۔ سائنس دانوں نے حال ہی میں ایک ایسا آلہ ایجاد کیا ہے جو یہ سارے کام خود کار طریقے سے سرانجام دیتا ہے۔ 14 سالہ سارا کارلو کے دماغ سے یہ حقیقت کبھی اوجھل نہیں ہوتی کہ وہ شوگر کی مریضہ ہے۔

اس کا کہنا ہے کہ میں روزانہ اوسطاً 10 بار یا اس سے زیادہ مرتبہ اپنی بلڈ شوگر چیک کرتی ہوں، ناشتے، دوپہر اور رات کے کھانے سے پہلے۔ آپ کو کھیل کے دوران بھی اپنا بلڈ شوگر چیک کرنا ہوتا ہے۔ مجھے کاربوہائیڈریٹس کا بھی خیال رکھنا ہوتا ہے۔ اپنی کھانے پینے کی چیزوں میں کاربوہائیڈریٹس کی مقدار کا اندازہ لگانے کے بعد سارا کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ اسے کتنی انسولین کی ضرورت ہے۔ لیکن حال ہی میں اسے ایک مصنوعی لبلبہ لگایا گیا ہے جو اس کے لیے یہ سارا کام خود کرتا ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ اب مجھے کسی دن، اور کسی وقت اپنے بلڈ شوگر کی فکر نہیں کرنی پڑتی۔ سب سے شاندار بات یہ ہے کہ اب میں اسی طرح رہ سکتی ہوں جیسا کہ پہلے رہتی تھی۔

سارہ ٹائپ ون شوگر میں مبتلا ان 17 ٹین ایجرز میں شامل تھیں جنہیں ایل کے نیو ہیون چلڈرن ہسپتال میں مصنوعی لبلبہ لگایا گیا ہے۔ یہ آلہ خصوصی سینسر کی مدد سے خون میں گلوکوز کی مقدار جانچ کر ضرورت کے مطابق انسولین خون میں داخل کر دیتا ہے۔ اس اسپتال کے ڈاکٹر سٹوارٹ وین زمرور کہتے ہیں کہ مصنوعی لبلبہ شوگر کے دوسرے مریضوں کیلئے بھی فائدہ مند ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اس سے ٹائپ ون، ٹائپ ٹو یا کسی بھی ایسی قسم کی شوگر کا علاج کیا جاسکتا ہے جس میں انسولین کی ضرورت ہو۔

شوگر بیماری سے متعلق 10 خرافات

جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ شوگر بیماری اب ایک وبائی صورت اختیار کرتی جا رہی ہے اس لئے کچھ ایسے خرافات نے جنم لیا ہے جن کو سن کر ایک مریض کے لئے باور کرنے کے سوا کوئی چارہ نہیں کہ یہ بیماری خطرناک اور جان لیوا ہے جب کہ ایسا نہیں ہے۔ یہ خرافات عام لوگوں کے ذہن میں جنم لیتے ہیں اور سماج میں جنگل کی آگ کی طرح پھیلتے ہیں عام انسان ڈر کے مارے ان خرافات اور باطل عقائد کو صحیح مان کر ان پر عمل کر کے اپنے آپ کو نقصان پہنچاتا ہے۔ شوگر بیماری میں مبتلا بیماروں کو اپنی بیماری کے متعلق سو فیصد جانکاری حاصل کرنی چاہیے تاکہ وہ اپنے خون میں شوگر کی سطح کو کنٹرول میں رکھ سکیں۔ جس طرح اس بیماری کے متعلق بہت کچھ جاننا ضروری ہے اسی طرح بہت ساری باتیں ایسی ہیں جن کا نہ جاننا بہتر ہے یا پھر جاننے کے بعد حقائق کی وضاحت ضروری ہے۔

کیا آپ کا قصور ہے؟ اگر آپ کو شوگر بیماری لاحق ہوگئی تو کیا آپ کا اپنا قصور ہے؟ جی نہیں آپ کا کوئی قصور نہیں ہے۔ شوگر بیماری میں موروثیت کا دخل ہے۔ یہ والدین سے وراثت میں ملتی ہے، اگر والدین ذیابیطس کے مریض ہوں تو ان کی اولاد کے اسی بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات روشن ہوتے ہیں۔ جہاں تک موٹاپے کا سوال ہے یہ اس بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات میں اضافہ کرتا ہے مگر سبھی موٹے افراد ذیابیطس میں مبتلا تو نہیں ہیں۔ بہر حال اگر آپ موٹاپے کے شکار ہیں، آپ کا وزن زیادہ ہے اور جسم میں چربی حد سے زیادہ ہے تو آپ اپنا طرز زندگی بدلنے سے ورزش اور مناسب تغذیہ سے اپنا وزن اور چربی کم کر سکتے ہیں۔ چوں کہ

وزن کم کرنے سے چربی کی مقدار خاص کر کولسٹرول کی سطح کم ہوگی اس لئے آپ کے دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کے امکانات میں نمایاں کمی ہوگی اور آپ شوگر کو سطح اعتدال میں رکھنے میں کامیاب ہوں گے۔

غیر صحت مند طرز زندگی: شوگر بیماری زیادہ کھانڈ، مٹھائیاں اور دوسری شیریں چیزیں کھانے سے ہوتی ہے اور شوگر بیماری میں مبتلا ہونے کے بعد آپ شوگر چکھ بھی نہیں سکتے۔ شوگر بیماری (ٹائپ 2) غیر صحت مند طرز زندگی اور موروثی عوامل سے وجود میں آتی ہے۔ اگر برسہا برس تک ایک فرد حد سے زیادہ غذا کھاتا ہے اور ایک بے کار زندگی گزار کے اپنا وزن بڑھاتا ہے تو ممکن ہے کہ وہ اس بیماری میں مبتلا ہو جائے مگر جہاں تک کھانڈ، مٹھائیاں یا دوسری شیریں چیزیں کھانے کا سوال ہے ان سے یہ بیماری لاحق نہیں ہوتی ہے۔ ذیابیطس کے مریض اپنی غذا میں دس فیصد شوگر (سکروز) استعمال کر سکتے ہیں۔ پال مرنی ماہر ادویات و معلم ذیابیطس کا کہنا ہے کہ اب نئے تشخیص شدہ مریض اپنے غذائی چارٹ میں شوگر دیکھ کر حیران ہو جاتے ہیں۔ اکثر ملکوں، خاص کر آسٹریلیا اور ایران میں ”شوگر بیمار“ شوگر کا استعمال کرتے ہیں مگر ناپ تول کے۔

ایک باطل عقیدہ ہے: اگر آپ اپنی بیماری کے دوران کمال احتیاط سے کام لیں گے اور ہر طرح سے اپنا خیال رکھیں گے تو آپ کے شوگر کی سطح کبھی نہیں بڑھے گی۔ جی نہیں۔ بد قسمتی سے یہ ایک باطل عقیدہ ہے، شوگر بیماری میں مبتلا ہونے کے بعد آپ کتنا بھی خیال رکھیں، ڈاکٹر کی ہدایتوں پر برابر عمل کریں، سوچ سمجھ کر کھائیں اور ورزش بھی کریں تو بھی کبھی کبھار آپ کے شوگر کی سطح نارمل سے زیادہ ہوگی۔ بعض اوقات شوگر بیماری پر قابو پانا ذرا مشکل ہوتا ہے کیونکہ کھانے پینے کے علاوہ بہت سارے محرکات ایسے ہیں جو شوگر کی سطح پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ عمر رسیدگی، ذہنی دباؤ،

ڈپریشن، انفکشن، دیگر بیماریاں، ورزش اور غذا کا شوگر کی سطح کے ساتھ براہ راست تعلق ہے۔ ذیابیطس (ٹائپ ون) جو انسولین پمپ استعمال کرتے ہیں، کے مریضوں میں بھی کبھی کبھار شوگر کی سطح نارمل سے زیادہ ہو جاتی ہے اور یہ نارمل ہے۔ اگر آپ شوگر بیماری میں مبتلا ہیں اور کبھی کبھی شوگر کی سطح زیادہ ہو تو گھبرائیے مت، پریشان ہونے کی کوئی ضرورت نہیں، ہمت مت ہاریئے بلکہ مسکرا کے اسے قبول کریں اور پھر سے اسے قابو میں رکھنے کی کوشش کریں۔ آپ کو صرف یہ دیکھنا ہے کہ آپ کا ٹارگٹ کیا ہے؟ شوگر کس سطح اوسط کا کھیل ہے۔ محققین کا ماننا ہے کہ کسی بھی شوگر مریض کی شوگر کس طرح ہر وقت آئیڈیل نہیں ہو سکتی کیونکہ ابھی تک کوئی علاج بھی آئیڈیل نہیں ہے۔ اگر اوسطاً دو تہائی نمبرات ٹارگٹ کے مطابق ہیں تو یہ آپ کی کامیابی ہے۔ اگر ایک دو بار شوگر کی سطح زیادہ ہو تو آپ اپنا AICHB کروائیے، یعنی پچھلے تین ماہ کے دوران آپ کا اوسط شوگر کیا رہا ہے اگر وہ نارمل ہے تو آپ کا شوگر نارمل حدود میں ہے۔

انسولین آخری ہتھیار کے طور پر: انسولین شروع کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی بیماری کو کنٹرول کرنے میں ناکام رہے اور اب آپ انسولین کے بغیر زندگی نہیں گزار سکتے۔ شوگر بیماری ٹائپ 2 دھیرے دھیرے پیش رفت کرنے والی بیماری ہے۔ اکثر مریض پہلی بار تشخیص کے بعد ادویات سے بیماری پر قابو پاسکتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ جسم میں انسولین کم مقدار میں ترشح ہوتا ہے۔ اسلئے شوگر کی سطح کو نارمل رکھنے کیلئے دوائیاں کافی نہیں ہوتی ہیں، جس کی وجہ سے انسولین کی ضرورت پڑتی ہے۔ انسولین شروع کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ بیماری کو کنٹرول کرنے میں ڈاکٹر یا مریض ناکام ہو گیا۔ کسی مریض کو تشخیص کے پہلے دن ہی انسولین کی ضرورت پڑ سکتی ہے یا پھر بیماری میں مبتلا ہونے کے بعد بیس پچیس سال بعد بھی اسکی ضرورت پڑ سکتی

ہے۔ اکثر معالج تب تک انسولین کا استعمال نہیں کراتے ہیں جب تک انہیں ہر طرح سے ناکامی کا منہ دیکھنا نہ پڑے۔ انسولین کو آخری ہتھیار کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ شوگر بیماری (ٹائپ 2) میں مبتلا اکثر بیماروں کو عمر بھر انسولین انجکشن کا ہلکا بیٹھا درد سہنا پڑتا ہے مگر بعض مریض اپنا طرز زندگی بدلنے اور معالج کی نگرانی میں پھر سے ادویات کا استعمال کر سکتے ہیں۔ ذیابیطس بیماری کو قابو میں رکھنے کے لئے انسولین ایک بہترین، محفوظ دوا ہے؛ لیکن آخر عمر میں جب اضمحلال آجاتا ہے تو اس کے نقص کا اظہار ہونے لگتا ہے اور کبھی دل پر اور کبھی گردوں پر اثر انداز بھی ہو جاتی ہے جس سے مریض کی زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے، اس لئے انسولین کا استعمال بطور ایمر جنسی کریں تو اچھا ہے۔ (محمد اریس جان رحیمی)

قدرتی علاج: متبادل علاج سے شوگر بیماری پر قابو پایا جاسکتا ہے 'قدرتی علاج' کو شوگر بیماری کے علاج کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اگر آپ اپنے لئے قدرتی جڑی بوٹیوں کا انتخاب کرتے ہیں تو پہلے اپنے معالج سے مشورہ کریں اور کسی بھی صورت میں استعمال کی جانے والی دوائیاں ترک نہ کریں اور ہاں ہمیشہ ایک ہی "طریقہ علاج" پڑھ لیں۔

ایک ہی معالج سے رابطہ رکھیے: شوگر بیماریوں کی پیچیدگیوں سے بچنا ممکن نہیں ہے؛ جی نہیں۔ شوگر بیماری کی پیچیدگیوں سے بچنا ممکن ہے! تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ شوگر مریض اپنی بیماری کو قابو میں رکھنے میں کامیاب ہو جاتا ہے اور وہ گردوں کی ناکامی، آنکھوں اور نسونوں کے امراض سے بچ سکتا ہے۔ شوگر بیماری میں مبتلا ہونے والا مریض اپنے آپ کو پیچیدگیوں سے بچا سکتا ہے۔ بشرطیکہ کہ وہ ایک صحت مند طرز زندگی اختیار کرے، ایک ہی معالج سے رابطہ کرے، باقاعدہ ورزش کر کے اپنے وزن اور چربی کو

اعتدال میں رکھے، شراب نوشی اور سگریٹ نوشی سے مکمل پرہیز کرے۔ بلڈ پریشر کو قابو میں رکھنے اور شوگر کی سطح کو حتی الامکان نارمل حدود میں رکھنے کی بھرپور کوشش کرے۔

تھوڑی سی شراب مضر ہے: جی ہاں۔ شراب نوشی شوگر بیماروں اور صحت مند انسانوں دونوں کے لئے مضر ہے۔ بعض ماہرین کا ماننا ہے کہ تھوڑی سی شراب (مقررہ مقدار) پینے میں کوئی حرج نہیں ہے کیوں کہ اس سے صحت پر کوئی اثر نہیں پرتا ہے۔ لیکن تھوڑی سی شراب پینے سے پہلے آپ کو درج ذیل سوالات کا جواب دینا پڑے گا۔ کیا آپ کے خون میں شوگر کی سطح نارمل ہے؟ کیا آپ کا بلڈ پریشر نارمل ہے؟ کیا آپ کے خون میں چربی کی سطح زیادہ ہے؟ کیا آپ جگر یا آنکھوں کی کسی بیماری میں مبتلا ہیں؟ کیا آپ اچھی طرح جانتے ہیں کہ لو بلڈ شوگر کے ساتھ کیسے پنٹا جاتا ہے؟ اگر ان سوالوں میں سے کسی ایک سوال کا جواب "نہیں" ہے تو آپ شراب کو چھو بھی نہیں سکتے، ویسے بھی یہ شراب، یعنی فساد کا پانی ام الخبائث تمام برائیوں کی جڑ ہے اس لئے یہ ہر بیماری میں ضرور رساں ہے اور پھر اسے چکھنا بھی حرام ہے۔

سوال: شوگر بیماری سے بچنا ممکن ہے یا اس میں مبتلا ہونے کے بعد چھٹکارا ممکن نہیں ہے؟

جواب: لگ بھگ چھ بین الاقوامی تحقیقات موجود ہیں جن کی رو سے یہ ظاہر ہے کہ ادویات اور بغیر ادویات طریقوں سے شوگر بیماری کو بہت دیر تک ٹالا جاسکتا ہے۔ ماہرین کا ماننا ہے کہ ایک منظم پاکیزہ اور مرتب طرز زندگی اپنانے اور مناسب تغذیہ سے شوگر بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات کو 60 فیصد کم کیا جاسکتا ہے جب کہ کچھ ادویات استعمال کرنے سے اس بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات کو 30 فیصد کم کیا جاسکتا ہے۔ بہر حال یہ ایک متضاد نظریہ ہے کہ آیا شوگر بیماری سے نجات پائی جاسکتی ہے یا نہیں، دیکھیں آئندہ برسوں میں کیا ہوگا؟

لیکن اسلامی نقطہ نظر سے یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے دواؤں کو پہلے پیدا فرمایا اور بیماری کو بعد میں اس لئے انسان اگر جستجو کرے تو عین ممکن ہے کہ چند سالوں میں دنیا سے انسانیت شکر کا علاج تلاش کرنے میں کامیاب ہو جائے۔ (محمد ادریس جہان رحیمی)

مخصوص غذا اور سخت پرہیز: شوگر بیمار کو ایک ”مخصوص قسم“ کی غذا کھانا پڑتی ہے اسے ”سخت پرہیز“ کرنا چاہئے، وہ کوئی بھی میٹھی چیز نہیں کھا سکتا، چاہے وہ میوہ یا سبزی ہی کیوں نہ ہو۔ جی نہیں۔ بد قسمتی سے آج بھی شوگر میں مبتلا بیمار (اور ان کے تیماردار) یہ سوچتے ہیں کہ انہیں خاص قسم کی غذا کی ضرورت ہے، ان سے کہا جاتا ہے سب کچھ بند کرو، کچھ مت کھاؤ انہیں میٹھے پھل اور سبزیاں کھانے سے منع کیا جاتا ہے۔ گھروں میں ان کیلئے الگ ہانڈی میں سالن پکایا جاتا ہے۔ انہیں عجیب و غریب قسم کے پھیکے پھیکے پکوان دیئے جاتے ہیں۔ انہیں ڈرایا دھمکایا جاتا ہے۔ یہ کھاؤ وہ کھاؤ، یہ مت کھاؤ وہ مت کھاؤ، انہیں ہر نعمت سے محروم کیا جاتا ہے۔ انہیں میٹھی چیزوں کیلئے ترسایا جاتا ہے۔ حد تو یہ ہے کہ بعض ڈاکٹر صاحب انہیں پرہیز کے نام پر گمراہ کرتے ہیں اور وہ بے چارے غذا کھانا ہی چھوڑ دیتے ہیں جس سے وہ بے چارے سوء تغذیہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کے جسم کا نظام دفاع اتنا کمزور ہو جاتا ہے کہ وہ دوسری بیماریوں کا مقابلہ کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ شوگر بیماری میں مبتلا مریض کو کسی خاص قسم کی غذا کی ضرورت نہیں ہے۔ وہ کچھ بھی کھا سکتا ہے۔ سوال یہ نہیں ہے کہ وہ کیا کھاتا ہے بلکہ یہ ہے کہ وہ کتنا کھاتا ہے۔ وہ قدرت کی ہر نعمت سے لطف اندوز ہو سکتا ہے البتہ اعتدال میں۔

حراروں کے حساب سے غذا لیں: شوگر بیماری میں مبتلا مریض ہر قسم کے میوے (تازہ یا خشک) سبزیاں، سالم اناج، گوشت، انڈے، پنیر، دودھ، دہی، مچھلی

وغیرہ کھا سکتا ہے۔ اعتدال میں نمک اور کھانڈ کا استعمال بھی کر سکتا ہے۔ کم چربی والی غذائیں بھی کھا سکتا ہے۔ ہاں یہ بات ضروری ہے کہ اسے اتنا ہی کھانا ہے جتنی ضرورت ہے۔ یعنی اسے حراروں کے حساب سے غذائینی ہے۔ ہمارے سماج میں شوگر بیماری میں مبتلا مریضوں کو ”پرہیز“ کا مطلب یہ بتایا جاتا ہے وہ کھانا پینا ترک کریں جب کہ پرہیز کا اصلی مطلب یہ ہے کہ مریض ایک صحت مند طرز زندگی اختیار کرے۔ شراب نوشی، سگریٹ نوشی سے مکمل پرہیز کرے۔ روزانہ مقررہ وقت پر ورزش کرتا رہے۔ باقاعدہ عبادت کرے، روزانہ تلاوت قرآن پاک کر کے اپنی روح اور ذہن کو سکون، بخشنے تاکہ ذہنی دباؤ کم ہو اور شوگر کی سطح نارمل حدود میں رہے اپنا وزن اور جسم کی چربی کو نارمل حدود میں رکھنے کی بھرپور سعی کرے اور اپنی بیماری کو خداوند کریم کی طرف سے آزمائش سمجھ کر اس کا بھرپور مقابلہ کرے۔ ڈاکٹروں اور حکیموں کو ”شوگر بیماری اور غذا“ سے متعلق تازہ ترین لٹریچر کا مطالعہ کر کے مریضوں کو حقائق سے آگاہ کرنا چاہئے تاکہ وہ ایک آرام اور پر لطف زندگی گزار سکیں۔

لیکن آج معالجین کی کثیر تعداد ایسی ہے جو مریض کو تسلی دینے کے بجائے خوف میں مبتلا کرتے ہیں اور زندگی سے مایوس کر دیتے ہیں جبکہ یہ طریقہ سرے سے علاج کے خلاف ہے، معالج کا سب سے پہلا کام یہ ہے کہ وہ مریض کو تسلی دے اور مرض کے خوف سے نجات دلائے۔ (محمد ادریس جہان رحیمی)

کیا شوگر بیماری کا مطلب ہے عمر کا کم ہونا؟ جی ہاں۔ کسی زمانے میں یہ سچ تھا کہ شوگر بیماری میں مبتلا مریض کی عمر کم ہو جاتی تھی ایسے مریضوں کی عمر پندرہ سال گھٹ جاتی تھی، مگر آج کے دور میں حالیہ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ ذیابیطس سے انسان کی عمر پر کوئی اثر نہیں پڑتا ہے۔ صحت مند اور شوگر بیماری میں مبتلا مریضوں کے

درمیان عمروں میں کوئی تفاوت نہیں ہے۔ بعض ماہرین کا کہنا ہے کہ شوگر بیماری میں مبتلا مریض زیادہ دیر تک زندہ رہتے ہیں کیوں کہ وہ بیماری میں مبتلا ہونے کے بعد اپنی صحت کا ہر طرح سے خیال رکھتے ہیں۔ 1922ء میں ڈاکٹر فریڈرک پیٹنگ نے انسولین دریافت کیا اس نے ایک 14 سالہ مریضہ پر آزما یا، اس کا نام ایلبرز بٹھ ہوگس تھا اور وہ 73 سال زندہ رہی۔

بادام شوگر سے نجات دلا سکتا ہے: ماہرین طب کا کہنا ہے کہ بادام کا استعمال جسم کے اندر حساسیت اور فعالیت کو بہتر بناتا ہے۔ بادام کا روزانہ استعمال شوگر کے مرض سے نجات دلا سکتا ہے۔ ماہرین طب نے دعویٰ کیا ہے کہ روزانہ بادام کھانے سے شوگر کے مرض سے ایلو پیتھک دوا استعمال کئے بغیر چھٹکارا مل سکتا ہے، بادام میں فائبر پروٹین اور کیلوریز کی مقدار خاصی ہوتی ہے جو خراب کولیسٹرول کو کم کر کے انسولین کی قوت بڑھاتی ہے۔

ذیابیطس کیلئے جامن ایک خاص پھل: جامن وہ سیاہی مائل پیری نما پھل ہے جس میں ہلکی مٹھاس کے ساتھ ترشی بھی ہوتی ہے اور اس کے تیزابی ذائقے کے باعث عموماً لوگ اس پر نمک چھڑک کر کھاتے ہیں۔ بچوں کو یہ پھل اس لیے بھی پسند ہے کہ اس کے کھانے سے ان کی زبان جامنی رنگ میں رنگ جاتی ہے جس کا سبب اس پھل میں پایا جانے والا رنگ دار مادہ Anthocyanin ہوتا ہے۔ پکے ہوئے جامن میں گلوکوز اور فرکٹوز دواہم شکر پائے جاتے ہیں۔ اس میں دیگر پھلوں کے مقابلے میں بے شمار معدنیات ہوتی ہیں جبکہ نسبتاً یہ بہت کم حرارے فراہم کرتا ہے۔ ایک درمیانے سائز کے جامن سے تقریباً 3 سے 4 کیلوریز حاصل ہوتی ہیں۔ 100 گرام جامن میں آئرن کی مقدار ایک سے دو ملی گرام جبکہ وٹامن C کی ضرورت ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں

یہ چھوٹا سا پھل فولیٹ، وٹامن B، کیروٹین، فائٹو کیمیکلز (اینٹی آکسیدنٹس)، میکینیشیم، پوٹاشیم اور فائبر بھی فراہم کرتا ہے۔

خون میں شکر کی سطح کم ہوتی ہے: ذیابیطس کے مریضوں کے علاج کے سلسلے میں جامن کی ایک خاص اہمیت ہے۔ جامن کے درخت کی چھال، بیج اور پتوں سے کشید کیا گیا عرق خون میں شکر کی مقدار کو طویل عرصے تک کم رکھتا ہے۔ علاوہ ازیں پیشاب میں شکر کے اخراج (Glycouria) کو بھی گھٹاتا ہے۔ سابقہ جائزوں سے پتہ چلتا ہے کہ جامن میں جو Hypoglycemic خصوصیات ہیں ان کی وجہ سے خون میں شکر کی سطح 30 فیصد کی حد تک گھٹ جاتی ہے۔ اس کے بیج میں القلی مادے ہوتے ہیں اور وہ بھی خون میں شکر کی سطح کم کرنے کی خصوصیت رکھتے ہیں۔ یونانی اور آریو ویدک طریقہ علاج میں اسے دست کے علاوہ ہاضمے کی خرابیوں کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

سرطان کی دشمن اور جگر کی دوست: جامن میں جگر کے امراض سے بچاؤ بلکہ سرطانی خلیات کی افزائش روکنے کی بھی صلاحیت دیکھی گئی ہے۔ جس کی ممکنہ وجہ یہ ہے کہ اس میں پولی فینولز سمیت متعدد فائٹو کیمیکلز پائے جاتے ہیں۔ ان میں بیگنی رنگدار مادہ Anthocyanin بھی شامل ہے۔ بتایا جاتا ہے کہ کیموتھراپی اور دیگر تابکار علاج کے دوران جامن کے استعمال سے مریض کو فائدہ ہوتا ہے۔ جامن میں خون کو فاسد مادوں سے پاک کرنے کی خوبی بھی نوٹ کی گئی ہے۔ جامن کے درخت کے پتوں میں جراثیم کش خصوصیات ہوتی ہیں اس لیے دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط بنانے والی دواؤں میں ان کو استعمال کیا جاتا ہے۔ جامن کے درخت کی چھال پیٹ کے کیڑوں کو مارنے اور پیشاب کے امراض کے علاج میں دیسی معالجین استعمال کرتے

ہیں۔ اس کی چھال کی جراثیم کش خوبیوں کے پیش نظر مسوڑھوں سے خون رسنے کی بیماری (Gingivitis) میں اسے پانی میں ابال کر غرارہ کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

دوا اور پرہیز دونوں ضروری: ماہرین طب نے خبردار کیا ہے کہ شوگر اور بلڈ پریشر کے مریض ادویات کے ساتھ احتیاط اور پرہیز ضرور کریں۔ حالیہ طبی تحقیق کے مطابق صحت بخش غذائی عادتیں اور وزن کو حد میں رکھنے سے نہ صرف بلڈ پریشر اور بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنا آسان ہے بلکہ لوگ مختلف قسم کے کینسرز اور موزی بیماریوں سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں۔

محققین کا کہنا ہے کہ بلڈ پریشر اور شوگر کنٹرول کرنا بہت ضروری ہے۔ بہت سے مریض یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ ادویات کے استعمال کے بعد انہیں پرہیز کی ضرورت نہیں۔ اگر شوگر کے مریض دواؤں کے ساتھ میٹھی غذائیں لیتے رہیں تو وہ موت کے منہ میں بھی جاسکتے ہیں۔ ہائی بی پی کو کم کرنے کے لئے ضروری ہے کہ مریض نمک اور چکنائی کم استعمال کرے۔ یعنی تلی ہوئی اشیاء کا استعمال احتیاط کے ساتھ کرے، اناپ شناپ نہ کھائے۔ اور لو بی پی کے لئے بہتر ہے کہ روزانہ 2 عدد میٹھے سنترے یا میٹھی موسمی یا 100 گرام میٹھا انناس استعمال کرے، کم از کم ایک ماہ تک معمول بنائے فضلہ ایزدی لو بی پی نارمل ہو جائے گی۔ کیوں کہ لو بی پی کے لئے ایلو پیٹھی یا آریو دک میں کوئی خاص دوا موجود نہیں ہے البتہ ہائی بی پی کے لئے اسرول بوٹی اکسیر ہے، رجیمی شفاخانہ میں قرص اسرول مریضوں کو دیا جاتی ہے جس کے نتائج بہت بہتر ہیں۔ (محمد ادریس جہان رجیمی)

موثر کنٹرول کیلئے مختلف تدابیر: 25 اپریل اور 2 مئی کے درمیان کا ہفتہ دو ہمدرد انسانیت سائنس دانوں سرولیم بیلنس (Sir William Bayliss) اور ارنیسٹ اسٹارلنگ (Earnest Starling) کو خراج عقیدت پیش کرنے کیلئے منایا جاتا ہے۔

جنہوں نے شوگر سے متعلق ہارمون (Incretins) پر زبردست کام کر کے ذیابیطیس کیلئے آسان اور سستا علاج مہیا کرانے میں پیش رفت کی۔ شہر بنگلور کے مختلف ذیابیطیس ماہرین نے اس مرض کو کنٹرول کرنے کیلئے اپنے خیالات کا اظہار اس طرح کیا:

ڈاکٹر کے ایم پرسننا پروفیسر ایم ایس رمیا اور بنگلور ڈائی بیٹس ہسپتال نے اس موقع پر اپنے پیغام میں اخباری نمائندوں کو بتایا کہ موجودہ دور میں شوگر چالیس سال کے لوگوں کی بیماری نہیں رہی اب تو 20 سال کی عمر کے لوگوں میں بھی ذیابیطیس کی علامات پائی جا رہی ہیں۔ جس کی وجہ دراصل ہمارا انداز زندگی اور تفکرات سے لبریز لائف اسٹائل ہے۔ انہوں نے بتایا کہ چند سال قبل وہ چالیس سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں میں ہی ذیابیطیس توقع کرتے تھے۔ لیکن اب 20 اور 30 سال کی عمر کے نوجوان بھی اس مرض کی علامات لیکران کے مطب پر آ رہے ہیں۔ ٹائپ 2 شوگر دراصل مختلف وجوہات کے پس منظر میں ہونیوالی بیماری ہے ان میں سے خاص وجہ ہندوستانی لوگوں کے مزاج و جنسی بناوٹ میں موجود اس صلاحیت کا ہونا ہے جو نسبتاً دیگر جغرافیائی علاقوں میں نہیں پائی جاتی اس کے علاوہ اس علاقے میں طبعی طور پر جسم میں چربی کی زیادتی اور کمر اور پیٹ پر موجود چربی کی موٹی پرت ہندوستانیوں کو نسبتاً زیادہ بیمار بنا رہی ہے۔

اس بیماری کا اصل سبب: ان کی رائے میں غیر صحت مند انداز زندگی اور بچائیش اس بیماری کے لئے سبب اصلی کی حیثیت اختیار کر گئے ہیں۔ ہمارا انداز زندگی ہمیں موٹا اور ناکارہ بنا دیتا ہے۔ اس لئے آج ہمیں اپنے خورد و نوش اور انداز زندگی پر سنجیدگی کے ساتھ غور و فکر کی ضرورت ہے۔ ہماری زندگی بہت زیادہ مادی ہو گئی ہے اس لئے ہمارا بھروسہ غیر مرئی چیزوں سے اٹھ گیا ہے۔ اس لئے ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم سنجیدگی کے ساتھ بیماری کے بارے میں معلومات حاصل کر کے یا صحیح وقت پر دواء

اور غذا کی تبدیلیاں کر کے اس بیماری کو کنٹرول کرنے کی کوشش کریں بلاوجہ تفکرات سے دور رہیں اور ریاضت جسمانی کو روزانہ کا معمول بنائیں اور اپنے وزن پر نظر رکھیں۔

شکر کی مقدار کا کم ہونا: ڈاکٹر سی ایس دواریا کا تھماہر ذیابیطس نے بتایا کہ ہر آدمی کو معلوم ہے کہ ذیابیطس میں خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ لیکن بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ خون میں شکر کی مقدار کم ہو جانا ($<70 \text{ mg/dl}$) مہلک ہو سکتا ہے۔ اس لئے ذیابیطس کے مریضوں کو ٹائم پر کھانا نہ کھانا، ضرورت سے زیادہ ریاضت کرنا یا بے جا شراب پی لینا یا ایسے ہی دیگر چیزیں جن سے فوری طور پر خون میں شکر کی مقدار کم ہو سکتی ہے۔ کے بارے میں معلومات کا ہونا ضروری ہے۔ ٹائپ 1 ذیابیطس کے وہ مریض جو انسولین کا انجکشن لیتے ہیں ان میں یہ علامات زیادہ نمایاں ہو سکتی ہیں۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا آنا، پسینا آنا، دل بیٹھنا، گھبراہٹ، چکر، جلد کی چچچاہٹ نیم مد ہوشی جیسی علامات کی موجودگی میں فوراً جوس یا دیگر مشروبات یا ایک دو چمچ سفید شکر کھالینے سے فوری طور پر یہ علامات کم ہو جاتی ہیں۔ خون کے اندر شکر کی مقدار میں اچانک کمی دراصل ایک ایمرجنسی ہے جس کے بارے میں مریض کو اگر معلومات فراہم کی گئی ہیں تو اس کے مہلک اثرات کو گھر پر ہی کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

شکر اور موٹاپے کا تعلق: ڈاکٹر ورگیس ایئر نے رپورٹ کرکے بتایا کہ مرض شکر اور موٹاپا دونوں کے درمیان گہرا تعلق ہے۔ اگر آپ کا وزن ضرورت سے زیادہ ہے یا آپ شدید موٹاپے کا شکار ہیں تو ایسی حالت میں انسولین ہارمون کے طبعی فنکشن یعنی شکر کے استحصال میں رکاوٹ یا کمی واقع ہونی شروع ہو جاتی ہے اور ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں لہذا وہ موٹے افراد جن کو ابھی شکر نہیں ہے یا وہ موٹے افراد جو پہلے ہی سے ذیابیطس سے متاثر ہیں دونوں میں وزن کم کر کے یا تو شکر کو آنے

سے روکا جاسکتا ہے۔ یا پھر شکر کے بہتر کنٹرول میں معاون ہوتا ہے۔ اسی لئے ابتدائی ایام میں ہی (جب شکر کی علامات شروع ہوتی ہیں) ایسے افراد میں لائف اسٹائل تبدیل کر کے مرض کی بسرعت آمد کو ختم یا کم از کم منسوخ کیا جاسکتا ہے۔

غذا کے طور طریقے: مقدار خوراک کم کریں، ہائی کلوری ڈائٹ نہ لیں۔ پیٹ خالی نہ رکھیں دن میں 4 سے 5 بار کھانا کھائیں فائبر اور ثابت اناجوں کی مقدار بڑھا دیں پانی کا استعمال کثرت سے کریں ریاضت جسمانی باقاعدگی کے ساتھ کریں اگر اس کے باوجود بھی آپ کا وزن بڑھتا جا رہا ہو تو پھر کھائی گئی یومیہ خوراک کا ایک چارٹ تیار کریں اور آئندہ وزٹ میں اپنے ڈاکٹر کو دکھائیں۔

بے توجہی سے مرض کی آمد: ڈاکٹر گن پتھی بانٹوال پروفیسر سینٹ جونس میڈیکل کالج بنگلور نے اس موقع پر رپورٹوں سے کہا کہ علامات کو نظر انداز کرنا یا مرض سے لاپرواہی برتنا دراصل دیگر تکالیف اور عوارضات کو دعوت دینا ہے اس لئے اس مخفی قاتل کو آزادت چھوڑے۔ انہوں نے بتایا کہ ان کی معلومات کے حساب سے آج کی تاریخ میں ہندوستان میں تقریباً 6 کروڑ لوگ مرض شکر سے متاثر ہیں اور ایک اندازے کے مطابق 2030ء تک یہ تعداد 10 کروڑ ہو جانے کے امکانات ہیں اس لئے یہ امر تو یقینی ہے کہ ہم اور ہماری آنے والی نسل ذیابیطس کی وبا کے دھانے پر ہیں اگر آپ نوجوان ہیں تو جان بوجھ کر انجان نہ بنیں، ذیابیطس کسی کو بھی متاثر کر سکتی ہے اس لئے خون کی جانچ حسب ہدایت کراتے رہیں۔ اگر آپ کے مرض کی تشخیص جلد یعنی اس درجہ میں ہو جائے جب بیماری کی علامات شروع ہی ہوئی ہیں (Pre-Diabetic) اور اصل بیماری تھوڑی دیر ہے تو اس حالت میں آپ بہت کافی دنوں تک محض لائف اسٹائل تبدیل کر کے بیماری کے سلسلے کو روک سکتے ہیں اگر بیماری آہی چکی ہے تو بہت زیادہ

رجحیدہ خاطر ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ اس بیماری کو آسانی کے ساتھ کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ شرط یہ ہے کہ آپ کو اس بیماری کے بارے میں خاطر خواہ معلومات ہوں اور آپ اس کے عوارضات سے بھی واقف ہوں۔ آج کل شکر کے بارے میں اطلاعات انٹرنیٹ، مضامین اور مقالات کی روشنی میں اخباروں اور دیگر ذرائع ابلاغ میں شائع ہوتی ہیں یہاں تک کہ آج کل کچھ اسمارٹ فون دستیاب ہیں کہ جن کے ذریعہ بلڈ شکر کا لیول۔ کاربوہائیڈریٹ خوراک کی مقدار اور یومیہ مطلوبہ جسمانی ریاضت معلوم کر سکتے ہیں۔ 14 نومبر کو ہر سال ”یوم شکر“ کے نام سے منانا بھی اس مرض کے بارے میں معلومات کو عوام الناس تک پہنچانے میں معین ہو رہا ہے۔ میرے اپنے تجربے کے مطابق جو مریض شکر کے بارے میں اچھی معلومات رکھتے ہیں ان میں عوارضات نسبتاً کم ہوتے ہیں اور ان کا کنٹرول بہتر ہوتا ہے۔ مرض سے بے اعتدالی اور بے توجہی عوارضات کی آمد کا بیش خیمہ ہے۔

غذا اور محنت کی اہمیت: ڈاکٹر اپن دیو بھٹا چاریہ ماہر شکر ”شیوا جیوتی“ بنگلور نے اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے اس رپورٹ کو بتایا کہ تغذیہ اور ریاضت دونوں طوالت عمر کے لئے کافی اہمیت کے حامل ہیں تغذیہ کے سلسلے میں یہ امر بھی اہم ہے کہ آپ کے ذریعہ کھائے جانے والی غذا کی کیت و کیفیت یعنی اجزاء غذا کس طرح اور کتنی مقدار میں لئے جا رہے ہیں۔ ماہرین تغذیہ کے مطابق آپ کے ذریعہ کھائی جانے والی غذا کا 50 سے 60 فیصد حصہ اجزاء نشاستہ یا کاربوہائیڈریٹ پر مشتمل ہونا چاہئے بالخصوص ثابت اناج (Complex Carbohydrates) وغیرہ۔ بیکری کاربوہائیڈریٹ مضر شئی ہے۔ دو سے تین مومسی پھل یومیہ استعمال کریں آپ کی یومیہ خوراک میں 20 سے 40 گرام فائبر ہوں۔ یومیہ نمک کی کل مقدار 4 سے 5 گرام

(ایک چائے کی چمچ) سے زائد نہ ہوں۔ ضغط الدم قوی کے مریضوں میں اور بھی کم نمک لینے کی ہدایت ہے۔ شراب نوشی خطرناک چیز ہے۔ اس کو ترک کریں ریاضت جسمانی ضرور کریں۔ اور اگر آپ اس کے عادی نہیں ہیں تو آہستہ آہستہ اس کے عادی بنیں لفٹ اور ایلی ویٹر کے بجائے زینہ اور سیڑھیاں استعمال کریں۔ دس منٹ یومیہ ریاضت سے شروع کر کے اس کو 30 منٹ یومیہ تک پہنچائیں اگر آپ شکر کے مریض ہیں تو ریاضت کے دوران اپنی جیب میں چاکلیٹ وغیرہ ضرور رکھیں۔ اور اگر ضرورت ہو تو بے دریغ اس کا استعمال کریں۔ آرام کے ساتھ پارک میں واکنگ کرنا سب سے بہتر ریاضت تصور کی جاتی ہے۔ خراب عادتیں چھوڑنے اور اچھی عادتیں شروع کرنے میں تھوڑا ٹائم لگتا ہے۔ اچھی چیزیں شروع کرنے کے لئے کوئی بھی ٹائم درست ہوتا ہے۔

اطباء پر ذمہ داری: تقریباً پچھلے دو سالوں سے میں ”نقوش عالم“ بنگلور میں پابندی کے ساتھ طبی مضامین لکھ رہا ہوں ”جو حکیم محمد ادریس حبان رحیمی کی ادارت میں شائع ہونے والا مخصوص طبی ماہنامہ ہے“ میری کوشش رہی ہے کہ سادہ زبان میں اردو داں حضرات کو بنیادی طبی امراض (خاص طور پر وہ امراض جو ہماری زندگی گزارنے سے گہرا تعلق رکھتے ہیں) کے بارے میں معلومات فراہم کرا سکوں۔

میری یہ سعی شاید کامیابی کے راستے پر گامزن نظر آ رہی ہے کیونکہ تقریباً ہر ماہ متعدد حضرات فون کے ذریعہ نہ صرف یہ کہ فیڈ بیک دے رہے ہیں بلکہ اپنے شکوک و شبہات بھی معلوم کرتے ہیں آپ کے سوالات میرے لئے اس لئے باعث مسرت ہیں کہ ان مضامین کا عین مقصد عوام الناس تک اس پیغام کو پہنچانا ہے جس کی ذمہ داری اللہ جل شانہ نے اطباء پر ڈالی ہے آپ بے دریغ فون کریں اور اپنے سوالات یا شبہات لکھ بھیجیں۔

سنڈروم خطرناک: ڈاکٹر کے ایس سوما شیکھر ریڈی ماہر امراض ہارمون اور شکر فارمیٹس ہسپتال نے رپورٹ کیا ہے کہ ان کی ذاتی پریکٹس میں لائف اسٹائل سے متعلق کافی مریض آتے ہیں اس حالت کو میٹابولک سنڈروم (Metabolic Syndrome) کہتے ہیں جس میں شکر کے ساتھ موٹاپا، ضغط الدم قوی اور خون میں غلیظ چکنائی کی زیادتی ہوتی ہے جس کو مجموعی طور پر سنڈروم کہا جاتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ اس میٹابولک سنڈروم میں پائی جانے والی چاروں چیزیں قدرے مشترک خطرات پیدا کر سکتی ہیں اور اس سنڈروم کو پیدا کرنے والی چیز دراصل ہمارا لائف اسٹائل اور غیر صحت مندانہ زندگی ہے۔

بلڈ شکر کنٹرول کریں: اس لئے اگر آپ کو ذیابیطس تشخیص ہوئی ہے تو آپ ہمیشہ الرٹ رہیں اور ساتھ میں پیدا ہونے والے مندرجہ بالا قدرے مشترک امراض کو آنے سے پہلے ہی روک تھام کریں۔ اپنا بلڈ شکر ہمیشہ کنٹرول کریں جس کو یاد رکھنے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ ABC اپنے ذہن میں رکھیں۔ جس میں A سے مراد (Hb)A1c یا خون کے اندر پچھلے تین ماہ کا اوسط بلڈ شکر ہے جو کہ 7% سے کم ہونا چاہئے۔ "B" کا مطلب ہے بلڈ پریشر یعنی آپ کا بلڈ پریشر اگر 80/120 رہتا ہے تو یہ بہتر تصور کیا جاتا ہے۔ طیب کی ذمہ داری ہے کہ یہ بلڈ پریشر 90/140 سے زیادہ نہ ہو۔ بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے قلب کو شراہین کے اندر دوران خون قائم رکھنے کے لئے غیر ضروری دباؤ ڈال رہے ہیں یعنی اس کی سکت سے زیادہ کام کروا رہے ہیں۔ "C" کا مطلب ہے کولیسٹرول یعنی آپ کے خون میں مختلف چربیوں کی مقدار مثلاً لوڈینسٹی لائیوپروٹین (LDL) کی مقدار % 100-80 سے کم ہو جب کہ HDL یا ہائی ڈینسٹی لائیوپروٹین % 35 یا اس سے زیادہ ہونا چاہئے۔

کولیسٹرول کی ٹوٹل مقدار % 180mg سے کم ہونی چاہئے جب کہ ٹرائی گلسٹرول کی ٹوٹل مقدار % 150 mg سے کم ہونی چاہئے۔ HDL کو اچھا کولیسٹرول جب کہ LDL کو غلیظ چربی کہتے ہیں جس کی زیادتی کی صورت میں شراہین کے اندر تنگی پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہے جو بعدہ تصلب اور تشدد شراہین پیدا کر کے ہارٹ اٹیک ہونے کے امکانات میں اضافہ کرتی ہے۔

خلاصہ یہ کہ شکر سے خوف زدہ ہونے کی ضرورت نہیں البتہ اپنے طرز معاشرت اور طرز زندگی سے شکر کو دور بھگانے کا ہنر جان سکتے ہیں اور وہ اسی وقت ممکن ہے کہ آپ سادہ غذائیں استعمال کریں۔ (محمد ادریس جہان رحیمی)

ساری دنیا میں ذیابیطس شکاری

ساری دنیا میں ذیابیطس تیزی سے پھیل رہا ہے۔ ڈبلیو ایچ او کی ایک رپورٹ کے مطابق ہندوستان کا ایک دن ذیابیطس کا مرکز بن جائے گا۔ لیکن ابھی تک اس کا کوئی موثر دائمی علاج دریافت نہ ہو سکا۔ مارکیٹ میں جتنی بھی دوائیاں ایلو پیتھک، آئیوریدک، یونانی، وغیرہ موجود ہیں وہ صرف وقتی طور پر اثر کرتی ہیں۔ ان کے مسلسل استعمال سے جگر اور گردوں پر برا اثر ہوتا ہے۔ اس مرض سے بچنے کا واحد علاج کھانے پینے میں پرہیز اور روزانہ ورزش (یوگا، چہل قدمی) اور دماغی ٹینشن سے بچنا ہے۔

پریشان ہونے کی ضرورت نہیں: اکثر لوگ ذیابیطس کے نام سے گھبرا جاتے ہیں، اس میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ ٹینشن سے مرض زیادہ ہو سکتا ہے۔ غذا میں خاص کر شکر، گڑ، شہد، میٹھے پھل جیسے آم، کیلا، چیکو وغیرہ سے پرہیز ضروری ہے۔ کھٹے میٹھے پھل مثلاً انناس، نارنگی، سیب، تربوز وغیرہ اعتدال کے

ساتھ لیا جاسکتا ہے۔ مرغن غذا میں گوشت، مرغی، تیتز بیٹر، مچھلی اور انڈا بھی احتیاط کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔

دوا کے ساتھ پرہیز ضروری ہے: کئی لوگ تقریباً بیس سالوں سے اس مرض میں مبتلا ہیں۔ ہر قسم کے دوائیاں آزما چکے ہیں۔ لیکن سب کے سب بے کار ثابت ہوئے ہیں۔ صرف وقت پر شروع میں ان کا اثر ہوتا ہے۔ بعد میں ان کے اثرات میں کمی ہونے لگتی ہے۔ میرے تجربے میں یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ دوا کے ساتھ پرہیز بہت ضروری ہے۔ ان دنوں سوپر مارکٹوں میں ملٹی گرین آٹا آسانی سے دستیاب ہے۔ یہ آٹا گیہوں، چنا دال، وٹ سویا بین، مکئی وغیرہ کے مرکب سے بنایا جاتا ہے۔ جو ٹامنس، کمپلیم، پوٹاشیم اور امیگا سے بھر پور ہوتا ہے۔ جو بے حد مفید اور طاقت ور غذا ثابت ہوئی ہے۔ اس آٹے کو صحت مند لوگ بھی ہر روز استعمال کر سکتے ہیں۔ اسے ذیابیطس کے مریضوں کے علاوہ دل کے بیماریاں، موٹاپن کم کرنے کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو چاہئے کہ وہ ہر ہفتہ یا ہر ماہ ناشتے سے پہلے اور ناشتے کے دو گھنٹوں کے بعد خون اور پیشاب کی جانچ کرائیں۔ اور کسی مستند ماہر ڈاکٹر سے اپنا علاج کرائیں۔ نیم حکیم جعلی ڈاکٹروں اور اشتہاری دوائیوں سے بچ کر رہیں۔ جن عورتوں کو پچاس سال کی عمر کے بعد ماہواری بند ہونے کی وجہ سے ہاتھوں، پاؤں میں جلن اور گرمی محسوس ہوتی ہے، سویا بین، میں ہارمونس ہونے کی وجہ سے یہ شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔

ملک میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد 51 ملین: عالمی ادارہ صحت کے ذیابیطس کے حوالے سے پیش کئے جانے والے اعداد و شمار لرزہ خیز ہیں ادارے کے مطابق دنیا بھر میں اس مرض میں مبتلا افراد کی تعداد 346 کے قریب ہو چکی ہے۔ گزشتہ

عشروں کے دوران یہ بیماری مغربی ممالک میں عام تھی مگر اب یہ تیسری دنیا کے ملکوں کو بھی اپنی لپیٹ میں لے چکی ہے۔ ایشیاء میں خاص طور پر چین اور ہندوستان اس کی زد میں ہیں۔ چین میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد 92 ملین ہے جو دنیا سب سے زیادہ ہے۔ نئے جائزوں کے مطابق ہندوستان میں ان کی تعداد 51 ملین ہے۔ پاکستان میں بھی مریضوں کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے اور ان کی تعداد 10 ملین تک پہنچ چکی ہے۔ ہندوستان میں ذیابیطس یا عرف عام میں شوگر کے نام سے مشہور بیماری کے مریض اپنے ڈاکٹروں کو بار بار ایک ہی کہانی سناتے ہیں جو یہ کہ ہندوستان کے بڑے شہروں مثلاً دہلی، ممبئی یا کولکتہ میں دفتری ملازمت کے اوقات کچھ اس طرح ہیں کہ ملازمین کو کھیلوں اور صحت مندانہ غذا کے لئے وقت نہیں مل پاتا۔ لوگوں کے پاس اتنا وقت ہی نہیں بچتا کہ وہ خریداری کر سکیں اور کھانے پکانے پر مناسب وقت صرف کر سکیں۔ ٹیلی ویژن، رسالوں یا اشتہارات میں مسلسل پیزا یا برگر جیسے فاسٹ فوڈ کی پیش کش کی جاتی رہتی ہیں۔ کوا کولا اس دوران ہندوستان میں ایک طرح کا قومی مشروب بن چکا ہے۔ جس کے گھونٹ بھرنا Cool اور ماڈرن سمجھا جاتا ہے۔

یہ ایک بہت بڑا مسئلہ ہے: اس کے ساتھ ہی ہندوستان میں اب موٹر کار سماجی مرتبے یا حیثیت کی علامت سمجھی جاتی ہے۔ اور معاشرے میں باحیثیتی کہلائے جانے کے لئے کار کا ہونا لازمی بن گیا ہے۔ جہاں ملک کی دیہی آبادی کو عام طور پر بہت سخت جسمانی مشقت کرنا پڑتی ہے وہاں شہروں میں بہت سے گھرانوں میں گھریلو کام کرنے کے لئے ملازما رکھی جاتی ہیں جو صفائی کرتی اور کھانا پکاتی ہیں۔ جرمن ذیابیطس اسوسی ایشن کے نائب چیرمین پروفیسر ہیرمن فان مستقبل کی ایک بہت تاریک تصویر پیش کرتے ہیں۔ یہ بیماری پوری قومی معیشت کے لئے ایک بوجھ ہے، اس کے

ساتھ ہی یہ بھی ذہن میں رکھنا ہوگا۔ کہ غریب ترین افراد کو ابھی تک پیٹ بھر کھانا میسر نہیں ہے۔ درحقیقت آبادی کا ایک بڑا حصہ ابھی تک کافی غذا سے محروم ہے۔ شوگر کی بیماری میں وہی لوگ مبتلا ہو رہے ہیں جو اپنی غذائی عادات اور طرز زندگی میں مغربی انداز کو اپنا رہے ہیں اس کے مقابلے کیلئے نظام صحت کو بھی ساتھ ساتھ ترقی دینا ہوگی۔ لیکن اس بارے میں شک بالکل بیجا ہوگا کیونکہ یہ ایک ترقی پذیر ملک کے امکانات سے باہر ہوگا۔ یہ ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔

طرز زندگی میں تبدیلی سے ذیابیطس پر قابو پانا ممکن: طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ گذشتہ تین دہائیوں میں دنیا بھر میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد دو گنی ہو کر 35 کروڑ کے قریب ہو چکی ہے۔ اور اس تعداد میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ ماہرین کے مطابق اس کی ایک وجہ آبادی میں عمر رسیدہ افراد کی بلند شرح اور دنیا بھر میں موٹاپے کا بڑھتا ہوا رجحان ہے۔ ذیابیطس ایک عالمی مسئلہ ہے۔ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق دنیا بھر میں اس وقت ہر دس میں سے ایک شخص ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہے۔ گڈرز ڈینی امریکی ریاست میساچوسٹس کے شہر بوسٹن کے ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ سے منسلک ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ہماری تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ذیابیطس سے اب صرف امیر ممالک ہی متاثر نہیں۔ اس تحقیق میں ماہرین نے تیس سال میں دو سو سے زائد ممالک کے تقریباً تیس لاکھ افراد کے خون میں ذیابیطس کی مقدار نوٹ کی۔ زیادہ تر مریض ذیابیطس کی Type 2 میں مبتلا تھے۔ جس کی وجہ بڑھتی عمر، موٹاپا اور ورزش نہ کرنا ہے۔ اس مرض میں مبتلا اپنے خون میں ذیابیطس کی شرح پر قابو نہیں رکھ سکتے جس کی وجہ سے ان میں امراض قلب، فالج، معذوری یا وقت سے پہلے موت کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ جب کہ اب ایسے ممالک بھی آبادی میں مسلسل اضافے کے

باعث ذیابیطس کے مرض کا شکار ہوتے دکھائی دے رہے ہیں جہاں اس سے پہلے ذیابیطس کی شرح زیادہ نہیں تھی۔ چونکہ ذیابیطس کے مریض کو لمبی مدت کے لئے طبی مدد درکار ہوتی ہے۔ اسی لئے ذیابیطس کا علاج مہنگا ہے۔ اس میں صرف خون میں ذیابیطس کی مقدار کو ہی قابو میں نہیں رکھنا ہوتا بلکہ بعض اوقات ذیابیطس کے باعث پیدا ہونے والی دیگر پیچیدگیوں کا علاج کرنا بھی شامل ہوتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کا کہنا ہے کہ ذیابیطس میں مبتلا ستر فیصد لوگ کم آمدنی والے ممالک میں رہتے ہیں۔ ان میں سے بہت سے لوگ اس مرض سے بچاؤ کے خلاف ادویات خریدنے کی سکت نہیں رکھتے۔ اور ان کی حکومت بھی صحت عامہ کے لئے زیادہ بجٹ مختص نہیں کر پاتیں۔ ذیابیطس سے متعلق اس تحقیق کے مطابق دنیا کو اس بیماری کے خلاف ترجیحی بنیادوں پر اقدامات اٹھانے کی ضرورت ہے۔ طبی ماہرین اور ڈاکٹرز بھی اس رائے سے متفق ہیں۔ ڈاکٹر پیٹل ہائی پوٹو کہتی ہیں کہ کھانے پینے کی صحت مندانہ عادات اپنا کر اور باقاعدگی سے ورزش کر کے ذیابیطس میں مبتلا ہونے کی شرح میں کمی لانا ممکن ہے۔ اس تحقیق کے ماہرین کے نزدیک ذیابیطس دنیا کے لئے ایک ایسا خطرہ ہے جس کے خلاف صحت عامہ کے حوالے سے شعور اجاگر کر کے ہی اس کی بڑھتی شرح پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

شوگر اور تھائیرائیڈ میں کیا ربط ہے؟

تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ عام صحت مند لوگوں کے مقابلے میں ذیابیطس (شوگر بیماری) کے مریضوں میں امراض تھائیرائیڈ کی شرح بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ماہرین کی تحقیقات کے مطابق ذیابیطس اور تھائیرائیڈ کے نقائص اکثر مریضوں میں ایک ساتھ پائے جاتے ہیں۔ ذیابیطس ٹائپ 2 کے ایک تہائی مریضوں میں

تھائیرائیڈ کا کوئی نہ کوئی مرض پایا جاتا ہے۔ ایسا اس لئے کہ ٹائپ ون ذیابیطس اور تھائیرائیڈ گلیٹنڈ کے اکثر امراض خود مصون بیماریاں یعنی وہ بیماریاں جن میں جسم کا قدرتی نظام دفاع کسی گلیٹنڈ، عضویا کچھ مخصوص خلیات پر حملہ آور ہوتا ہے۔ جن مریضوں کو پہلے سے کسی خود مصون بیماری نے اپنی گرفت میں لے رکھا ہو ان کے عام لوگوں کے مقابلے میں دوسری خود مصون بیماریوں (مثلاً رتخ ہار) میں مبتلا ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں امراض تھائیرائیڈ کی شرح مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ کوئی حیرانگی کی بات نہیں ہے کہ تیس فیصد زن (جو ذیابیطس میں مبتلا ہوتی ہیں) تھائیرائیڈ کے امراض میں بھی مبتلا ہوتی ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں میں ”مرض تھائیرائیڈ بعد از زچگی“ کی شرح صحت مند عورتوں کے مقابلے میں تین گنا زیادہ ہوتی ہے۔ امراض تھائیرائیڈ ٹائپ ٹو ذیابیطس کے مرضوں میں بہت عام ہیں کیونکہ دونوں بیماریوں کی شرح عمر رسیدگی کے ساتھ بڑھتی جاتی ہے۔ ستم ظریفی یہ ہے کہ بسا اوقات بنیادی (پنہاں) مرض تھائیرائیڈ کو تشخیص ہی نہیں دیا جاسکتا کیونکہ مرض تھائیرائیڈ کی علامتیں اور نشانیاں بالکل شوگر بیماری کی علامتوں اور نشانیوں سے ملتی جلتی ہیں اس لئے معالجین انہیں نظر انداز کر سکتے ہیں یا پھر کسی دوسرے مرض کی علامتیں اور نشانیاں سمجھ کر تشخیص دینے میں دھوکہ کھا سکتے ہیں۔ ہائپو تھائیرائیڈ ازم کی علامتیں ذیابیطس ٹائپ ٹو کے مریضوں میں واضح ہوتی ہیں جبکہ ہائپر تھائیرائیڈ ازم کی علامتیں ذیابیطس ٹائپ ون کے مریضوں میں شوگر کنٹرول نہ ہونے سے پائی جاتی ہیں۔

تھائیرائیڈ شوگر کو ظاہر کرتا ہے: تھائیرائیڈ گلیٹنڈ کی ناقص کارکردگی شوگر بیماری میں مبتلا مریضوں پر براہ راست اثر انداز ہو سکتی ہے۔ ہائپر تھائیرائیڈ ازم کا شوگر کے کنٹرول اور خون میں انسولین کی مقدار کے ساتھ گہرا ربط ہے۔ جگر سے گلوکوز کی پیداوار

میں اضافہ ہوتا ہے۔ نظام ہاضمہ سے گلوکوز تیزی سے جذب ہوتا ہے اور شاید مقاومت انسولین بھی بڑھتی ہے اس لئے مرض تھائیرائیڈ پوشیدہ (خاموش) شوگر بیماری کو ظاہر کر سکتا ہے۔ ہائپو تھائیرائیڈ ازم میں مبتلا مریضوں کے فیٹ مٹابولزم میں خاصی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جیسے کہ کولسٹرول (خاص کر مضر کولسٹرول) اور ٹرائی گلیسرائیڈ کی سطح کا بڑھ جانا ہے۔ حتیٰ کہ کم شدت نوع کا ہائپو تھائیرائیڈ ازم بھی خون میں موجود اختلال چربی کو مزید بدتر کر سکتا ہے۔ (ایسا ذیابیطس ٹائپ ٹو میں عمومی طور ہوتا ہے) جس سے دل اور خون کی نالیوں کی بیماریوں کو بڑھاوا مل سکتا ہے۔ تھائیروکسین ہارمون کی تعین شدہ یا طبعی مقدار اختلال چربی کو دور کر سکتا ہے۔

جوان عورتوں میں خود مصون تھائیرائیڈ کی شرح: ذیابیطس کے مرض میں مبتلا نوجوان عورتوں میں خود مصون تھائیرائیڈ امراض کی شرح بہت زیادہ ہوتی ہے۔ تھائیرائیڈ گلیٹنڈ کی کارکردگی پر زچگی کے بعد منفی اثرات پڑتے ہیں اس لئے زچگی کے 68 ہفتوں کے بعد TSH ٹیسٹ کروانا لازمی ہے۔ عارضی (وقتی) ہائپر تھائیرائیڈ ازم سے ”شوگر کنٹرول“ پر اثرات مرتب ہونے کے بعد مرض ہائپو تھائیرائیڈ ازم کا شکار ہو سکتا ہے جیسا کہ زچگی کے بعد مخصوص تھائیروڈائٹس میں ہوتا ہے۔ ان عورتوں میں تھائیرائیڈ کی کارکردگی کا تجزیہ کرنا ضروری ہے کیونکہ ایسے تیس فیصد مریضوں کو ہائپو تھائیرائیڈ ازم کے ساتھ تھائیروکسین ہارمون دینا لازمی ہے۔ بعض عورتوں میں حمل کے بعد تھائیرائیڈ گلیٹنڈ کا ورم اور انفکشن ایک عام شکایت ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں میں امراض تھائیرائیڈ تشخیص دینا ذرا مشکل ہے۔ اگر صرف شرح حال (ہسٹری) اور علامات پر اکتفا کیا جائے۔ ہائپو تھائیرائیڈ ازم کی علامتیں ذیابیطس ٹائپ ون کے مریضوں میں شوگر کنٹرول میں بگاڑ سے جوڑا جاسکتا ہے۔ اگر شوگر کنٹرول میں نہ رہے تو ہائپر

تھائیرائڈزم کی علامتیں شروع ہو سکتی ہیں جن میں وزن کا کم ہونا، بھوک میں اضافہ، ہر وقت تھکاوٹ کا احساس جیسے علامت قابل ذکر ہیں۔

نسوں اور پٹھوں کی کمزوری: دوسری طرف ذیابیطس کے مریضوں میں جو نسوں اور پٹھوں کی کمزوری ہوتی ہے اسے غلطی سے ہائپوتھائیرائڈزم کی تعبیر کیا جاسکتا ہے کیونکہ مریض وزن میں اضافہ، ورم احساسِ زود خستگی اور بدن میں زرد رنگ کا آغاز جیسے علامت کی شکایت کر سکتا ہے۔ جب شوگر کنٹرول میں نہ رہنے کی وجہ سے ان مریضوں میں تھائیرائڈ Tests میں تبدیلیاں دیکھنے کو مل جاتی (جن میں یہ مرض موجود ہی نہ ہو) تو تشخیص دینے میں الجھنیں پیدا ہو سکتی ہیں حالانکہ تھائیرائڈ کی ناقص کرکردگی سے کچھ طبعی اثرات بھی مرتب ہو سکتے ہیں۔ اگر تھائیرائڈ کی کارکردگی میں تھوڑا سا نقص سب کلینکل ہائپوتھائیرائڈزم پیدا ہو تو خون میں موجود مضر کولسٹرول میں اضافہ ہو سکتا ہے جس سے خون کی نالیوں کے سکڑنے کے امکانات میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے جیسا کہ ذیابیطس کے مریضوں میں ہوتا ہے۔ سب کلینکل ہائپوتھائیرائڈزم سے امراضِ قلب کی شدت بڑھ جاتی ہے چونکہ ذیابیطس کے مریضوں کو دل اور خون کی نالیوں کی بیماریوں کا خطرہ لاحق ہوتا ہے اس لئے ذیابیطس کے مریضوں میں سب کلینکل ہائپوتھائیرائڈزم تشخیص دینا بہت ضروری ہے۔ اس بیماری کا تشخیص صرف TSH کی جانچ سے دیا جاسکتا ہے کیونکہ T3 اور T4 ہارمون نارمل ہوتے ہیں تھائیرائڈ گلیٹڈ کے نقص ذیابیطس کے مریضوں میں شوگر کنٹرول پر بری طرح اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ اگر تھائیرائڈ کے امراض کا صحیح طور علاج نہ کیا جائے تو ذیابیطس کا صحیح طور پر علاج بھی ممکن ہے۔

تھائیرائڈ شوگر کی مقدار پر اثر انداز ہوتا ہے: ہائپوتھائیرائڈزم کی وجہ سے ذیابیطس کے مریضوں کو انسولین کم مقدار میں ضرورت پڑ سکتی ہے اس لئے انسولین

کا ڈوز ایڈجسٹ کرنا بے حد ضروری ہے اسی طرح ہائپرتھائیرائڈزم ذیابیطس کے مریضوں میں شوگر کی مقدار پر اثر انداز ہوتا ہے اس لئے ہائپوتھائیرائڈزم کا بروقت علاج خون میں موجود شوگر کی سطح کنٹرول کرنے کے لئے ضروری ہے۔ کچھ ایسے ضروری نکتے ہیں جن کی طرف ذیابیطس اور ہائپرتھائیرائڈزم میں مبتلا مریضوں کے لئے توجہ دینا ضروری ہے۔ ہائپرتھائیرائڈزم کے مریضوں میں شوگر برداشت نہ کرنے کی قوت کو بڑی احتیاط سے پرکھنا لازمی ہے۔ کیونکہ شوگر کی اضافی سطح تھائیرائڈ کے علاج کرنے سے نارمل ہو سکتی ہے۔ اگر ذیابیطس کے مریض میں شوگر کی سطح، بلاوجہ بڑھتی جائے تو ہائپرتھائیرائڈزم کے بارے میں سوچا جانا چاہیے۔ اگر ذیابیطس کا مریض ہائپرتھائیرائڈزم میں بھی مبتلا ہو تو شوگر کنٹرول کرنے میں دقت آسکتی ہے جب ہائپرتھائیرائڈزم ہوتا ہے یعنی TSH میں ذرا سی تبدیلی رونما ہوتی ہے۔ ڈاکٹر اور مریض دونوں شش و پنج میں مبتلا ہوتے ہیں کہ ادویات کا استعمال کیا جائے یا نہیں۔ سب کلینکل ہائپوتھائیرائڈزم کے لئے بھی دوائیاں تجویز کی جاسکتی ہیں اگر مریض کے خون میں TPo-Anti انٹی باڈیز موجود ہوں (اس قسم کے مریضوں میں ہائپوتھائیرائڈزم میں مبتلا ہونے کے امکانات واضح ہوتے ہیں۔ ذیابیطس کے مریض جو دل کو خون سپلائی کرنے والی شریانوں کے مرض میں مبتلا ہوں، کو ایل تھائیروکسین دوائی دینے سے دل کی دھڑکنوں کی رفتار اور دل کے عضلات کی کارکردگی میں حد سے زیادہ اضافہ ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں اس لئے ایسے مریضوں میں کم ڈوز دوائی شروع کی جانی چاہیے اور پھر ہر ہفتے کے بعد ڈوز بڑھایا جائے جب تک مریض ایک مخصوص مقدار (ڈوز) برداشت کر سکے اور اس کی حالت سدھر جائے۔ چونکہ ہائپرتھائیرائڈزم سے ذیابیطس کے مریضوں میں شوگر کنٹرول پر منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں اور شاید پہلے

سے موجود دل کو خون سپلائی کرنے والی شریانوں کی بیماری شدت اختیار کر سکتی ہے۔ اس لئے جب ضرورت پڑے یا ممکن ہو تو ریڈیو ایکٹیو آیوڈین (Iodine Radioactive) تھراپی سے علاج شروع کیا جائے۔ ذیابیطس کے مریضوں میں ضد تھائیرائیڈ ادویات کا استعمال ممنوع نہیں ہے لیکن علاج کے ساتھ ساتھ T3D, T4D, TSH اور شوگر کی سطح جانچنا لازمی ہے۔

سفارشات پر عمل ضروری: سفارشات۔ جو لوگ ذیابیطس (شوگر بیماری) میں مبتلا ہیں ان کے لئے TSH ٹیسٹ کروانا لازمی ہے۔ ذیابیطس اور تھائیرائیڈ کے باہمی تعلق کی بناء پر امریکن ڈیابیطک ایسوسی ایشن نے یہ سفارش کی ہے کہ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے تھائیرائیڈ Test ضروری تجویز کئے جائیں۔ خون میں TSH کی سطح جانچنا سب سے بہترین تشخیصی ذریعہ ہے۔ اگر اس کی سطح زیادہ ہے تو مریض ہائپو تھائیرائیڈزم میں اور اگر اس کی سطح کم ہو تو مریض ہائپر تھائیرائیڈزم میں مبتلا ہے۔

خلاصہ یہ کہ تھائیرائیڈ گلیٹنڈ کی کم یا زیادہ کرکردگی۔ ذیابیطس کے مریضوں میں عام ہے اس سے مٹابولزم میں تبدیلیاں وجود میں آسکتی ہیں جس سے شوگر کی سطح کنٹرول کرنے میں مشکل درپیش آسکتی ہے اس لئے ذیابیطس کے مریضوں میں تھائیرائیڈ Tests کروانا بے حد ضروری ہے تاکہ صحیح وقت پر تھائیرائیڈ کے مریضوں میں شوگر کنٹرول کرنے میں کوئی دقت پیش نہ آئے۔

ذیابیطس ایک خاموش وبا

ایک محتاط تخمینے کے مطابق ملک میں اس وقت کم از کم چار کروڑ 10 لاکھ شہری ذیابیطس کے مریض ہیں۔ جینیاتی طور پر اس بیماری میں مبتلا ہونے کے بہت زیادہ

امکانات ہوتے ہیں۔ ہر سال سولہ لاکھ نئے افراد میں ذیابیطس کی تشخیص ہوتی ہے۔ دیگر الفاظ میں ہر بیس سیکنڈ پر ایک ہندوستانی ذیابیطس میں مبتلا ہو رہا ہے اور ماہرین کا یہ کہنا ہے کہ لاکھوں کروڑوں ہندوستانیوں میں یہ مرض موجود ہے لیکن تشخیص نہ ہونے کے باعث وہ اس سے بے خبر زندگی گزار رہے ہیں۔ یہ ایک وبائی صورتحال ہے، جس میں خون میں شکر کی زیادتی سے لاکھوں کروڑوں افراد کے اہم ترین جسمانی اعضاء کو ناقابل تلافی نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ذیابیطس کی وجہ سے امکانی زندگی میں دس سال کی کمی آسکتی ہے۔ یہ ہمارے گردے کا کارہ ہونے کی سب سے بڑی وجہ ہے اور حادثات کو چھوڑ کر ٹانگ اور پاؤں کو کاٹ کر الگ کر نیک سب سے بڑا سبب بھی یہی مرض ہے۔ نائیناپن کی بھی یہ ایک اہم وجہ ہے۔ اس کے باعث دل کے دورے کا خطرہ تین گنا بڑھ جاتا ہے اور ذیابیطس کے مریضوں کی اکثریت قلبی شریانی بیماریوں اور فالج کے حملوں میں ہلاک ہو جاتی ہے۔ تشویشناک بات یہ ہے کہ ذیابیطس کی صورت حال بد سے بدتر ہوتی جا رہی ہے۔ 2015ء تک سات کروڑ ہندوستانی اس کے مریض ہو چکے ہوں گے اور عالمی ادارہ صحت کے مطابق 2030ء تک یہ تعداد 8 کروڑ کی حد کو چھو لے گی۔

شہری افراد زیادہ متاثر: ممبئی کے جسلوک اسپتال میں انڈو کرائیولوجسٹ اور ڈایابیطولوجسٹ ڈاکٹر اٹیچی چاندالیہ کا کہنا ہے کہ ”ذیابیطس کی وبائی صورت اختیار کرنے کی بنیادی وجہ میں بہت زیادہ مرغن اور بہت زیادہ حراروں والی خوراک کا استعمال غیر متحرک طرز زندگی اور ذہنی دباؤ شامل ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ شہروں میں رہنے والے افراد میں ذیابیطس کا خطرہ زیادہ دیکھا جا رہا ہے کیونکہ وہ بہت کم سرگرم زندگی گزارتے ہیں۔ تاہم حالیہ جائزوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ وزن کم اور ورزش زیادہ کر کے 60 فیصد وہ افراد جن کے ذیابیطس کی سب سے عام قسم میں مبتلا ہونے کا امکان

ہوتا ہے، اس خطرے کو گھٹا سکتے ہیں۔ ذیابیطس میں مبتلا افراد بھی ورزش، وزن میں کمی اور ذہنی دباؤ سے خود کو آزاد رکھ کر اس مرض کی پیچیدگیوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

دل کا خیال بہت ضروری: ذیابیطس کے مریضوں کی ظاہری حالت چاہے جتنی بھی مستحکم کیوں نہ نظر آئے، ان کے امراض قلب میں مبتلا ہونے کا خطرہ ہمیشہ موجود رہتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کے خون میں پھٹکیاں بنتے دیر نہیں لگتی اور خون کا بہاؤ سست رفتاری کے ساتھ ہوتا ہے، جس کی وجہ سے شریانوں میں رکاوٹوں کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اسی بناء پر مریضوں کو اپنے قلبی شریانی نظام پر گہری نظر رکھنی چاہیے۔ ڈاکٹر اس قسم کی احتیاطی تدابیر کے لئے اے بی سی کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں۔ 'اے' سے مراد خون کا ایک ٹیسٹ ہیموگلوبین ایسی ہے جسے ٹائپ ٹو کے تمام مریضوں کو سال میں کم از کم چار مرتبہ کروانا چاہیے۔ جس سے یہ معلوم ہو جائے گا کہ وہ کتنی کامیابی سے گلوکوز کی سطح مستحکم رکھ رہے ہیں۔ 'بی' سے مراد بلڈ پریشر کنٹرول ہے۔ ان کا بلڈ پریشر 85/130 یا اس سے کم ہونا چاہیے اور 'سی' کو لیسٹرول ٹیسٹ کیلئے ہے۔ خاص طور پر 'خراب' ایل ڈی ایل کو لیسٹرول 100 سے کم ہونا چاہیے۔ علاوہ ازیں سال میں ایک مرتبہ گردے کی کارکردگی، 'ٹائنگ' پاؤں اور آنکھوں کا معائنہ بھی ضرور کروانا چاہیے۔

شوگر کے اسباب

1- خوراک کا بے تکا استعمال: اور اس سے پیدا ہونے والی شکر (Glucose) کو مناسب جسمانی حرکت (کھیل اور ورزش) کے ذریعہ استعمال کرنے کی ضرورت محسوس ہونا۔

2- غیر صحت مندانہ معاشرتی ماحول: جس سے نظام اعصاب بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ یعنی ذہنی صدمات، ذہنی دباؤ (Tension) غصہ، محرومیاں، ذہنی

عیاشیاں، ڈر و خوف، معاشرتی ناہمواریاں اور استحصال، کاہلی سستی (مستقل بیٹھے رہنے کی عادت)۔

3- مختلف بیماریاں (Infection) مختلف (Bacteria) سے پیدا شدہ امراض اور ان کے اثرات بھی اس بیماری کا سبب بنتے ہیں۔

4- مختلف ادویات کا استعمال: ادویات کے بعد اثرات اعصابی نظام پر برا اثر ڈالتے ہیں جو اس بیماری کی افزائش کرتے ہیں۔

5- منشیات ہمہ اقسام: سگریٹ، تمباکو، ہیروئن، شراب وغیرہ (ALL SORTS OF ADDICTIONS)

6- بے مقصد زندگی: نفسانی خواہش میں زیادتی۔

7- ناقص اور غیر میعادی خوراک: ملاوٹ، جانوروں میں بلاوجہ ادویات کا استعمال، مثلاً گائے اور بھینس کے دودھ دوہتے وقت (PITUTARY) ٹیکوں کا بے جا اور بے دریغ استعمال۔

8- مضرت فضا کی کثافتیں: جن میں پیڑ و کیمیکل، زہروں کا خورانی اجناس (سبزیوں، پھلوں) وغیرہ پراسپرے، کیمیکل کمپنیوں، اندسٹریوں کے ذریعے آلودگی کا بڑھ جانا اور ہوا میں ماحولیاتی تناسب میں آکسیجن کا کم ہو جانا آکسیجن کی کمی پھٹوں کو کمزور کر دیتی ہے۔

9- زمین کی قدرتی صلاحیت میں کمی: موجودہ مصنوعی کھادوں کی وجہ سے خوراک کے قدرتی خواص میں کمی واقع ہو رہی ہے جس میں مختلف معدنی اجزاء کم ہو رہے ہیں۔

10- تابکاری اثرات: ایٹمی ٹیکنالوجی کی افادیت اپنی جگہ۔ مختلف تجربات، راکٹوں، میزائلوں اور مصنوعی سیاروں سے خارج ہونے والا تابکاری مواد ہوا میں خطرناک آلودگی کا باعث بنتا ہے جو نسل انسانی کی تباہی کا پیش خیمہ ہے۔

شوگر کیا ہے؟ لبلبہ (PANCREAS) انسانی کا ایک اہم غدود ہے اس کے مخصوص خلیات (BETACELLS) بوقت ضرورت انسولین (INSULIN) کی افزائش کے ذمہ دار ہیں۔ انسولین ایک (HARMON) ہے جو جسم میں موجود شکر کی توانائی اور حرارت میں تبدیل کرتا ہے۔ (جو انسان کے اندر کام کرنیکی قوت پیدا کرتی ہے) شوگر کا عارضہ لاحق ہونے کی صورت میں لبلبہ مناسب مقدار میں انسولین کی افزائش نہیں کرتا یا انسولین کی کارکردگی میں خلل واقع ہو جاتا ہے اس عارضہ کے باعث انسانی جسم غذا سے پیدا شدہ توانائی سے مکمل فائدہ حاصل نہیں کر سکتا۔ انسولین کی کمی کے باعث خون اور پیشاب میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے خون میں موجود زائد شکر کو ختم کرنے کے لئے گردوں کو مسلسل کام کرنا پڑتا ہے نتیجتاً پیشاب بار بار آتا ہے پیاس لگتی ہے کیونکہ پانی کی کثیر مقدار بدن بافتوں سے نکل کر پیشاب کے ذریعہ خارج ہو جاتی ہے۔ جسمانی توانائی میں شدید کمی واقع ہو جاتی ہے اور بدن لاغر ہو جاتا ہے۔

علامات: شوگر کی عام علامات مندرجہ ذیل ہیں تاہم ہر مریض میں ان تمام علامتوں کا پایا جانا ضروری نہیں۔

● وزن کا تیزی سے کم ہونا ● پیشاب کی زیادتی۔

● مانی توانائی کی کمی۔ ● غیر معمولی تھکاوٹ۔

لبلبہ (PANCREAS) وہ عضو ہے جہاں مخصوص خلیے یعنی (CELLS) انسولین کی افزائش کے ذمہ دار ہیں۔ اگرچہ حفظان صحت کے اصولوں کی پابندی شوگر کے مریضوں کے علاوہ تمام صحت مند افراد کے لئے بھی ضروری ہے لیکن ان اصولوں کی پابندی شوگر کے مریضوں کی زندگی میں ایک لازمی جزو کی حیثیت رکھتی ہے۔

● ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات و پرہیز پر باقاعدگی سے عمل کریں۔

● اپنی عمر اور مرض کی نوعیت کے اعتبار سے ورزش پابندی سے کریں۔
● کسی بھی زخم کا فوری اور مکمل علاج کریں۔
● خون میں شکر کی جانچ باقاعدہ مناسب وقفوں سے کرواتے رہیں اور اس کا باقاعدہ ریکارڈ رکھیں۔

● جسم کی صفائی ستھرائی کا خاص خیال رکھیں۔

● شوگر کے مریضوں کے لئے پیروں کی نگہداشت نہایت اہم ہے مریضوں کو چاہیے کہ پیروں کو روزانہ باقاعدگی سے دھوئیں انگلیوں کی جگہ کو خشک کرنے کے لئے ٹالکم پاؤڈر استعمال کریں۔

● ناخن سیدھے اور احتیاط سے کاٹیں۔

● تنگ جوتے اور تنگ موزے استعمال نہ کریں۔

● ننگے پاؤں پھرنے سے پرہیز کریں ایسا کام نہ کریں جس سے پیروں کو

چوٹ لگنے کا خطرہ ہو۔

● کانوں کی صفائی کا خیال رکھیں اور اس مقصد کیلئے کوئی نوکیلی چیز استعمال نہ کریں۔

● دن میں کم از کم دو بار نرم برش سے دانتوں کی صفائی کریں اور اپنے معالج کو

اپنی بیماری سے باخبر رکھیں۔

● آنکھوں کا معائنہ مناسب وقفوں سے کرواتے رہیں۔

● تمباکو نوشی سے پرہیز کریں۔ ● اپنے شناختی کارڈ کے علاوہ ایسا کارڈ جس پر

لکھا ہوا ہو کہ آپ شوگر کے مریض ہیں ہمیشہ ساتھ رکھیں۔

آئیے! اب ہم قدرے تفصیلاً شوگر کے مریض کے بارے میں اس کے مختلف

پہلوؤں کا جائزہ لیتے ہیں: ہم نے تیس چالیس یا زیادہ سے زیادہ پچاس یا ساٹھ سال کی

زندگی کو جو کہ مختصر ہے اپنی ہٹ دھرمیوں سے پریشان کن بنا رکھا ہے اور اگر اس زندگی میں تنظیم اختیار کر لی جائے تو زندگی کی (QUALITY) بہتر ہو جاتی ہے۔

غذا: غذا میں ایسی تمام اشیاء جن میں چینی گلوکوز وغیرہ شامل نہ ہوں لیں زمین کے اوپر نیچے اگنے والی تمام سبزیوں کے استعمال کی اجازت ہے بہت میٹھے پھل آم، انگور، کھجور، گنا اور گنے کا رس، شہد کے علاوہ تمام پھلوں کی اجازت ہے بشرطیکہ وہ ایک درمیانہ سبب کے وزن یا سائز سے زیادہ نہ ہوں ایک پاؤ کسی بھی اناج کے آٹے کی روٹی استعمال کی جاسکتی ہے۔ اصلی گھی، مکھن بالائی، پنیر اور بنا سستی گھی کے بجائے پکانے کا تیل استعمال کرنا چاہیے جس میں چکنائی (Cholestrol) نہ ہو۔

آنکھوں پر شوگر کے اثرات: یہ آنکھ کی ایک تشویشناک کیفیت ہے یہ آنکھ کے پردے کی بیماری ہے اور آنکھ میں نہ تو کوئی تکلیف ہوتی ہے اور نہ ہی شروع میں بینائی پر اثر پڑتا ہے اس لئے مریض ڈاکٹر سے رجوع نہیں کرتا اور اکثر مریض اس وقت رجوع کرتے ہیں جب ان کی بینائی کم ہونے لگتی ہے اور مریض مکمل طور پر اندھا ہو جاتا ہے اگر بروقت ڈاکٹر سے رجوع کر لیا جائے تو اس کا علاج ہونے کے امکانات باقی رہتے ہیں اور بیماری کو بڑھنے سے روک سکتے ہیں اس طریقہ کو (LASER THERAPY) کہتے ہیں یہ طریقہ علاج ہمارے ملک میں دستیاب ہے شوگر کے مریض کو چاہیے کہ وہ اپنی آنکھ کے پردے کا معائنہ سال میں دو تین مرتبہ ضرور کرالیں۔

گردوں پر شوگر کے اثرات: اس کیفیت کو (DIABATIC CEPHROPATHY) کہتے ہیں یہ بھی شوگر کی سنگین پیچیدگیوں میں سے ایک ہے۔ تقریباً دس سال کے بعد شوگر کے مریض کے پیشاب میں پروٹین (ALBUMIN) آنے لگتی ہے۔

چونکہ اس میں کوئی تکلیف نہیں ہوتی مریض البومن کی جانب دھیان نہیں دیتا گردے کے سارے فعل بھی نارمل رہتے ہیں لیکن اگر اس اسٹیج میں خون میں شکر کا کنٹرول صحیح نہ رکھا گیا تو پیشاب میں پروٹین کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور رفتہ رفتہ گردے کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں ایسی صورت میں اس کا علاج گردے کی مشین کے ذریعے خون کے مہلک اجزاء کی صفائی (HAEMODIALYSIS) یا گردے کی تبدیلی ہے۔

دل کی شریانیوں پر اثرات: دل کے عضلات کو بھی خون نالیوں کے

ذریعہ خوب مہیا ہوتا ہے یہ نالیاں شکر اور چکنائی کی زیادتی کے شکار مریضوں میں آہستہ آہستہ تنگ ہوتی چلی جاتی ہے۔ اور کولیسترول ان دیواروں پر جمنا شروع ہو جاتا ہے جس سے یہ سخت ہو جاتی ہیں اور لچک ختم ہو جاتی ہے اور خون آگے نہیں پہنچ پاتا جس کی وجہ سے وہ حصہ جہاں تک خون نہیں پہنچ پاتا متاثر ہوتا ہے اور وہ حصہ مردہ ہو جاتا ہے۔ مریض کو سینے میں شدید درد محسوس ہوتا ہے اس کیفیت کو (ANGINA) کہتے ہیں اور جب یہ شدید ہو تو (HEART ATTACK) کہتے ہیں عام آدمی کے مقابلے میں شوگر کے مریض کو انجانا اور دل کا دورہ ہونے کا دو گنا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

شوگر میں ورزش کے فوائد: غذائی پرہیز کے بعد شوگر کے علاج میں مددگار دوسرا اہم حصہ جسمانی ورزش ہے ورزش سے شوگر کے مریضوں کو دو ہر افائدہ حاصل ہوتا ہے ایک طرف تو انسولین موثر طور پر کام کرنے لگتی ہے دوسری طرف اگر وزن زیادہ ہے تو غذائی مقدار میں مناسب کمی کے ساتھ ورزش کرنے سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خون میں شکر کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور شوگر کے کنٹرول میں مدد ملتی ہے۔

ورزش ہمیشہ متوازن اور باقاعدہ ہونی چاہیے۔ وہ مریض جو پہلے سے بھاری کام کرنے کے عادی ہیں اور وہ اسے ترک نہ کریں وہ مریض جو روزمرہ مصروفیات میں جسمانی کام کے عادی ہیں وہ اسے ترک نہ کریں۔ وہ مریض جن کو روزمرہ کی مصروفیات میں جسمانی کام کا موقع نہیں ملتا اگر روزانہ موقع ممکن نہ ہو تو ہفتے میں کم از کم تین دن آدھ گھنٹے تیز رفتاری سے چلنے کی ورزش ضرور کرنی چاہیے۔

شوگر میں مٹھاس سے پرہیز بہت ضروری ہے البتہ جامن اس مرض میں کھانا مفید ہے۔ کالا چنا (چھلکوں سمیت) پسوا کر اس کے آٹے کی روٹی کھانا شوگر میں خاص طور سے فائدہ مند ہے۔

باپ کی سگریٹ نوشی سے بچے کی صحت برباد

سگریٹ پینے کا نقصان صرف اس شخص کو نہیں ہوتا جس نے یہ شوق پال رکھا ہے بلکہ نئی تحقیق یہ بتاتی ہے کہ باپ کی سگریٹ نوشی اس کے اس بچے کی صحت کو بھی نقصان پہنچا سکتی ہے جو ابھی دنیا میں آیا بھی نہ ہو۔ یہاں تک کہ بچے کی پیدائش سے سالوں پہلے بھی اگر باپ نے سگریٹ نوشی ترک کر دی ہو تو بھی اس کا بچہ اس نقصان سے بچ نہیں سکتا۔ ناروے کے ریسرچرز نے اپنی تحقیق میں یہ دیکھا ہے کہ استقرا سے پہلے بھی اگر باپ سگریٹ پیتا رہا ہے تو اس کے پیدا ہونے والے بچے میں دمہ کا خطرہ زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس ریسرچ کے نتائج سے ان شواہد کو تقویت ملی ہے کہ باپ کے نطفے یا ماں کے پیضے میں بچے کی خرابی صحت ریکارڈ ہو جاتی ہے۔ اس سال کے شروع میں شائع ہونے والی ایک آسٹریلوی ریسرچ میں بتایا گیا تھا کہ شراب نوشی، سگریٹ نوشی یا غیر صحت بخش غذاؤں کے استعمال سے اس بچے کی صحت خطرے میں پڑ سکتی ہے جس کے

استقرا میں ابھی کئی سال باقی ہوں۔ طرز زندگی اگر نامناسب ہو تو اس سے مٹا پا اور دیگر مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے اور یہ مسائل آنے والی نسلوں کو منتقل ہو سکتے ہیں۔ جس کا مطلب یہ ہے کہ اگر والدین کی زندگی گزارنے کے رنگ ڈھنگ ٹھیک نہیں ہیں تو ان کی اپنی صحت کے علاوہ ان کے ہونے والے بچوں کی صحت بھی خطرے سے دوچار ہو سکتی ہے۔ آسٹریلوی سائنسدانوں کا یہ کہنا ہے کہ وہ یہ بات دہرانا چاہتے ہیں کہ ”والدین کی ذمہ داریاں، بچے کے استقرا سے پہلے ہی شروع ہو جاتی ہیں۔“

باپ کی سگریٹ نوشی کا بچے سے کیا تعلق؟ سگریٹ نوشی پر نئی ریسرچ میونخ میں منعقدہ ”یورپین رسیائرٹی سوسائٹی“ کے بین الاقوامی کانگریس میں پیش کی گئی تھی۔ انسانوں میں یہ اپنی نوعیت کا پہلا جائزہ ہے جس میں یہ دیکھا گیا ہے کہ باپ کی سگریٹ نوشی کی عادت کا استقرا سے پہلے ہی بچے کی صحت پر کیا اثر پڑتا ہے اور اس کا بچے کے دمہ میں مبتلا ہونے سے کیا تعلق ہے؟ اس جائزے کے سلسلے میں ایک سوالنامے کے ذریعے 13 ہزار سے زائد مرد اور خواتین کی سگریٹ نوشی کی عادتوں کا تجزیہ کیا گیا تھا۔ ریسرچرز نے ماؤں اور باپوں دونوں میں اس تعلق کا سرا ڈھونڈنے کی کوشش کی اور یہ دیکھا کہ استقرا سے پہلے ماں اور باپ کتنے سال تک سگریٹ پیتے رہے؟ ان کے ہونے والے بچوں میں دمہ کے کتنے واقعات دیکھے گئے؟ اور آیا والدین نے استقرا کے بعد سگریٹ نوشی ترک کر دی تھی یا نہیں؟ نتائج میں دیکھا گیا کہ الرجی کے بغیر دمہ یعنی وہ دمہ جس میں تپ کا ہی (Hay-Fever) کی شکایت نہیں ہوتی ہے، کے واقعات ان بچوں میں زیادہ موجود تھے جن کے والد نے استقرا سے پہلے سگریٹ نوشی کی عادت اختیار کی تھی۔ اگر والد نے 15 سال کی عمر سے پہلے ہی سگریٹ نوشی شروع کر دی تھی تو دمے کا خطرہ اس صورت میں مزید بڑھ گیا تھا۔ یہ بھی جائزے میں

دیکھا گیا کہ باپ نے جتنا طویل عرصہ سگریٹ نوشی کے ساتھ گزارا، بچے میں دمہ کا خطرہ اتنا ہی زیادہ بڑھتا گیا۔ استقرار سے پہلے ماں کی سگریٹ نوشی اور بچے کے دمہ میں بتلا ہونے کے درمیان کوئی تعلق دیکھنے میں نہیں آیا۔ یونیورسٹی آف برگن، ناروے کی ڈاکٹر کیسل سووینز نے کہا ہے کہ پالیسی سازوں کو چاہیے کہ وہ مردوں کو خبردار کریں کہ ان کا طرز زندگی ان کے مستقبل کے بچوں کو بہت بری طرح متاثر کر سکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس طبی جائزے کی ایک انفرادی اہمیت ہے کہ کیونکہ پہلی بار اس کے ذریعے پتا چلا ہے کہ استقرار سے پہلے اگر باپ سگریٹ پیتا رہا ہو تو اس کے بچے کے سانس کے نظام کی صحت پر اس کا کیا اثر پڑتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ان نتائج کو سامنے رکھتے ہوئے ہم یہ قیاس کر سکتے ہیں کہ ہر قسم کی فضائی آلودگی خواہ وہ پیشہ ورانہ فرائض کی انجام دہی سے متعلق ہو یا کیمیائی آلودگی ہو، ان کا بھی آنے والے بچوں کی صحت پر اثر ہوتا ہے۔

ذیابیطس پر احتیاطی تدابیر سے قابو پاسکتے ہیں

شوگر کی بیماری کے بارے میں اکثر باشندوں میں غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ ذیابیطس کا مرض لا علاج ہے اور اس مرض کے سبب صحت مند انسان کمزور ہو جاتا ہے۔ ان خیالات کا اظہار رام نگرم کا ویری ذیابیطس فونڈیشن، کا ویری چارٹھیل ٹرسٹ، بھارت وکاس پریشد، شرڈی سائی بابا ٹرسٹ کے زیر اہتمام منعقد ذیابیطس آگاہی پروگرام کے انعقاد کے موقع پر افتتاحی تقریر کرتے ہوئے ڈاکٹر کے رام چندرانے کیا۔ انہوں نے ذیابیطس کے مرض پر قابو پانے کے بارے میں تفصیل پیش کرتے ہوئے کہا کہ شوگر کس قسم کا ہے اور اس پر کس حد تک کنٹرول حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کو اس کے اندر موجود شوگر کا مکمل علم رکھنا چاہیے۔ اور اس بات کا خیال رکھنا چاہیے

کہ ذیابیطس کے لئے آپ گولیاں لیتے ہیں، یا پھر انسولین۔ نیز ذیابیطس کے ساتھ کوئی اور پیچیدگی تو نہیں۔ مثلاً دل کا عارضہ، گردے کا مرض، اعصابی کمزوری یا کوئی اور مسئلہ تو درپیش نہیں۔ ذیابیطس میں مبتلا افراد کے لئے خطرات سے باخبر رہنا ضروری ہے۔

شکر کم ہونے کی صورت میں کیا کریں؟ دوران انسولین اور زیادہ دورانے تک اثر قائم رکھنے کی گولیاں لینے والوں میں شوگر گرنا بھی بائو کے خطرات کو بڑھا دیتا ہے۔ لیکن اگر کوئی مریض کسی دوا کے استعمال سے شوگر گرنے کا خطرہ محسوس کریں، تو صرف ادویہ میں از خود ردوبدل کرنے کی بجائے معالج سے مشورہ کریں۔ کیوں کہ ڈاکٹر ہی مریض کی ادویہ اور معمولات میں مناسب تبدیلی کر سکتا ہے۔ جہاں شوگر گرنے کا خطرہ ہمیشہ سر پر منڈلاتا رہتا ہے۔ تو وہاں شوگر بڑھنے کے خطرے کو ٹالا نہیں جاسکتا ہے۔ زیادہ کھانے سے شوگر بڑھنے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے، نیز بسیرا خوری یا زیادہ نشاستے دار غذاؤں کا استعمال یا پھر شوگر کی ادویہ کا بند کر دینا بھی شوگر بڑھنے کا باعث بن سکتا ہے۔ ڈاکٹر رام چندرانے شوگر کے مریضوں کو مشورہ دیتے ہوئے کہا کہ جہاں تک ممکن ہو سکے سبزی اور ترکاریوں کا استعمال کریں، روزانہ چہل قدمی اور ورزش کریں۔

عرق گلاب سے شوگر کا علاج

کچھ عرصہ قبل ایک تحریر نظر سے گذری کہ اہل اللہ میں سے ایک بزرگ کو خواب میں حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت ہوئی۔ آپ نے انہیں شوگر کے مرض کے لئے عرق گلاب میں پانی ملا کر استعمال کرنے کا حکم فرمایا۔ لیکن اس واقعہ کی تصدیق نہیں ہو رہی تھی لوگ یہ خواب مختلف لوگوں کی طرف منسوب کرتے ہیں۔ جستجو کے بعد بالآخر جو تحقیق معلوم ہوئی وہ اس طرح ہے:

شیخ الحدیث جناب مولانا سید جاوید شاہ صاحب مدظلہ مہتمم جامعہ عبیدہ علامہ اقبال کالونی سمندری روڈ فیصل آباد نے جناب شیخ الحدیث مولانا عبدالمالک صاحب کے حوالے سے ارشاد فرمایا کہ ان کے ایک بزرگ کو جو اہل اللہ میں سے تھے اور شوگر کے مریض تھے۔ حضور ﷺ کی خواب میں زیارت ہوئی۔ حضور ﷺ نے فرمایا! (جس کا مفہوم ہے) شوگر کا علاج عرق گلاب میں تھوڑا سا پانی ملا کر پینے میں ہے۔ اس زیارت و رویا کی تصدیق جناب استاذ الحدیث مولانا فضل الرحیم مدظلہ نائب مہتمم جامعہ اشرفیہ لاہور اپنی مجالس میں کر چکے ہیں۔ بخاری شریف کی حدیث ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جس نے خواب میں میری زیارت کی اس نے واقعتاً میری زیارت کی شیطان کے بس میں یہ بات نہیں کہ وہ میرے حلیہ میں آسکے۔

بمجد اللہ تعالیٰ شوگر کے مریضوں کے لئے یہ عظیم تحفہ نبوی ﷺ ہے۔ بہت سے شوگر کے مریضوں نے عرق گلاب میں پانی ملا کر استعمال کیا جس کے حیرت انگیز نتائج برآمد ہوئے شوگر بالکل نازل ہوگئی۔ اور لبلبہ نے کام شروع کر دیا۔ شوگر کے مریض عرق گلاس خالص استعمال کریں اگر ایرانی گلاب کا عرق ہو تو تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ بہتر نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

ذیابیطس مریضوں کی تعداد 2035 تک

بھاگ دوڑ والی طرز زندگی میں لوگوں کے کھانے پینے کی بگڑتی عادتیں اور فاسٹ فوڈ کے تیس بڑھتی رغبت نے ذیابیطس کو بڑھا دیا ہے۔ سال 2035 تک ملک میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد بڑھ کر 12 کروڑ 50 لاکھ ہونے کا اندازہ ہے اور تقریباً آدھی دہلی اس کی زد میں آگئی ہے۔ کامرس و صنعت کی تنظیم ایسوچیم کی رپورٹ کے

مطابق اس وقت چھ کروڑ 80 لاکھ افراد ذیابیطس میں مبتلا ہیں جبکہ 2006 میں یہ تعداد دو کروڑ 50 لاکھ تھی۔ اس نے کہا کہ اگر لوگوں کی کھانے پینے کی عادتیں نہیں بدلیں تو 2035 تک ملک میں ذیابیطس مریضوں کی تعداد بڑھ کر 12 اعشاریہ 5 کروڑ ہو جائے گی۔ رپورٹ کے مطابق اس بیماری میں مبتلا سب سے زیادہ مریض راجدھانی دہلی میں رہتے ہیں۔ اس کی کل آبادی کے 42 اعشاریہ 5 فیصد افراد ذیابیطس میں مبتلا ہیں۔ اس کے بعد 38 اعشاریہ 5 فیصد کے ساتھ ممبئی، 36 فیصد کے ساتھ احمد آباد، 26 اعشاریہ 5 فیصد کے ساتھ بنگلور، 24 فیصد کے ساتھ چنئی، 22 اعشاریہ 6 فیصد کے ساتھ حیدرآباد اور 19 اعشاریہ 7 فیصد کے ساتھ کولکاتا کا مقام ہے۔ کیونکہ دہلی کے باشندے تیل، گھی اور مکھن والے کھانے پسند کرتے ہیں، جس سے ان میں موٹاپا اور تناؤ بڑھنے سے ذیابیطس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہاں مردوں کے مقابلے خواتین میں یہ مرض تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ مردوں میں ذیابیطس کے معاملے 25 فیصد جبکہ خواتین میں 42 فیصد کی شرح سے بڑھ رہے ہیں۔ دہلی اور قومی راجدھانی خطہ (این سی آر)، ممبئی، بنگلور، کولکاتا، چنئی، احمد آباد، حیدرآباد، پنے، چنئی گڑھ اور دہرہ دون جیسے ہر شہر کے 500 ملازمین کی بنیاد پر تیار کردہ اس رپورٹ کے مطابق ملک میں ذیابیطس میں مبتلا مریضوں میں انسولین نہ لینے والے مریضوں کی تعداد 98 فیصد ہونے کا اندازہ ہے۔

ذیابیطس سادہ اور علاج

اس مرض میں ہلکے رنگ کا پیشاب زیادہ آتا ہے، لیکن اس میں شکر یا البیومن نہیں ہوتی۔ **وجوہات:-** جدید تحقیقات کے مطابق پیچوٹری گلیٹنڈ کے نقص سے یہ عارضہ ہو جاتا ہے، دلی صدمہ، فکر، خراب غذا، زہریلے زخم، دماغی ورم، بھوکے رہنا،

زیادہ شراب نوشی وغیرہ سے بھی یہ عارضہ ہوتا ہے۔ یہ مرض بچوں اور نوجوانوں کو بکثرت ہوتا ہے۔

علامات: اس مرض میں ہلکے رنگ کا پیشاب بکثرت آتا ہے، لیکن اس میں شکر یا البیومن نہیں ہوتی، گردوں میں غیر طبعی حرارت کی وجہ سے ان کی قوت جاذبہ معمول سے زیادہ پانی کو جذب کرتی ہے اور چونکہ گردوں کی محدود وسعت اس کثرت مانیت کو برداشت نہیں کر سکتی۔ اس لئے متواتر پیشاب آتا ہے۔ ذیابیطس سادہ میں پیاس کا ہونا ضروری نہیں جب کہ ذیابیطس شکر کی میں پیاس کا لگنا ضروری ہے، ذیابیطس شکر کی و ذیابیطس سادہ کی تشخیص کے لئے پیشاب کی میڈیکل جانچ ضروری ہے۔

علاج: کشتہ فولاد 2 چاول کے بقدر، کشتہ زمرد 1 چاول کے بقدر ہمارا چنبہ دانہ دن میں دو بار دیں یا معجون خبث الحدید 1 گرام صبح وشام دیں۔ خون میں شکر کی کمی کا پھلوں سے علاج کریں

جو لوگ مرض ذیابیطس میں گرفتار ہوں، ان کو پھل بکثرت کھانے چاہئیں، خاص طور پر جب خون میں شکر کی کمی ہو اور مرض انتہا تک پہنچ گیا ہو تو بیٹھے پھل جیسے کھجور اور انجیر کا استعمال کیا جائے۔

کمزوری گردہ میں بھی پھل اور میوہ جات بہت ہی مفید ہیں۔ آم کو قدرت نے گردہ کی شکل و صورت میں پیدا کیا ہے اور یہ خاص طور پر گردہ کی طاقت اور خون میں شکر کی کمی کو دور کرنے کا مجرب علاج ہے۔

اس سلسلہ میں خون میں شکر کی کمی کے لئے انگور و چیکو کا استعمال بھی از حد مفید ہے۔ چونکہ پھلوں میں نمکیات پائے جاتے ہیں، اسلئے ان میں پیشاب کھول کر لانے کی خاصیت ہے، جس سے گردوں کے ناقص اور ردی فضلات خارج ہو جاتے ہیں۔

اس مطلب کے لئے موسمی، نارنگی، لیموں، سنگترہ نہایت مفید ہیں، چنانچہ ان پھلوں کا رس گردوں سے نہ صرف فضلہ کو خارج کرتا ہے، بلکہ اس سے گردوں کا فعل بھی تیز ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں مٹانہ کی بڑھی ہوئی گرمی بھی زائل ہو جاتی ہے اور صحت طبعی توازن پر آ جاتی ہے۔

پانچ غذاؤں کے ذریعے شکر پر قابو

ماہرین صحت کہتے ہیں کہ شوگر پر کنٹرول کیلئے خوراک سے بہتر کوئی تدبیر نہیں اور اگر آپ اپنی شوگر کو قابو میں رکھنا چاہتے ہیں تو ان 5 غذاؤں کو اپنے معمول میں شامل رکھیں۔

کھجور: آپ یہ جان کر حیران ہوں گے کہ کھجور ذیابیطس کے مریضوں کیلئے نہایت فائدہ مند ہے کیونکہ اس سے متعلق عام تاثر پایا جاتا ہے کہ اس میں موجود مٹھاس کی وجہ سے ذیابیطس کے مریض اس کا استعمال نہیں کر سکتے لیکن اس میں ایسے فائبر اور اینٹی آکسائیڈنٹس ہوتے ہیں جو انگور، نارنگی، بروکولی اور شملہ مرچ کے مقابلے میں بلڈ شوگر کو کنٹرول میں رکھتے ہیں اور اگر اسے اخروٹ کے ساتھ کھایا جائے تو اس کے بہترین نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

دودھ: یہ کیشیم اور وٹامن ڈی سے بھرپور ایک زود ہضم غذا ہے جو بلڈ شوگر کے لئے مفید ہے اس کا استعمال خون میں گلوکوز کو قابو میں رکھتا ہے جب کہ کم چکنائی والے دہی کا استعمال بھی بہت مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ ناشتے میں دودھ ملا لیں شوگر کے مریضوں کے لیے انتہائی مفید ہے۔

السی کے بیج (فلیکس سیڈ): السی کے بیجوں میں فائبر اور الفالائونولینک ایسڈ پایا جاتا ہے جسے آپ کا بدن اومیگا تھری میں تبدیل کرتا ہے۔ السی

کے بیچ خون میں کولیسیٹرول اور شکر کو کم کرتے ہیں اس کے علاوہ ان کے استعمال سے دل کے دورے سمیت دیگر امراض قلب سے بچا جاسکتا ہے۔ ماہرین صحت کے نزدیک ایسی کے بیجوں کا ناشتے میں دلیے کے ساتھ استعمال صحت پر بہترین نتائج مرتب کرتا ہے۔

سپے کاس یا (سیج): یہ ایک خاص جڑی بوٹی ہے جو بدن میں انسولین جذب کرنے اور اس کی سرگرمی بڑھانے میں مدد دیتی ہے، اسے انگریزی میں سیج اور اردو میں سپے کاس اور سفوکاس بھی کہا جاتا ہے۔ یہ شوگر کے خطرے کو کم کرتی ہے اور ٹائپ ٹو ذیابیطس کو بھی قابو میں رکھتی ہے۔ اس کے علاوہ جگر کے افعال کو منظم کر کے جسم کے انمیاتی نظام کو بڑھاتی ہے۔ جرمن میں ہونے والی تحقیق کے مطابق خالی پیٹ سپے کاس کھانے سے خون میں گلوکوز کی سطح کم ہوتی ہے اور اسے چائے کے ساتھ بھی پیا جاسکتا ہے۔

لوبیا: فائبر سے بھرپور لوبیا پیٹ بھرا ہونے کا احساس دلاتا ہے اس کا استعمال خون میں چینی کو کم کرنے کے ساتھ کولیسیٹرول کو بھی گھٹاتا ہے جب کہ اس کا بہترین استعمال سلاڈ اور سوپ کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔

کاج: شکر کے مریضوں کیلئے اکسیر

قدرتی نعمتیں: جڑی بوٹیوں، پیڑ پودے، پتے وغیرہ قدرتی پودوں اور پھلوں سے جو دوائیاں بنائی جا رہی ہیں، چونکہ ان میں کسی بھی قسم کا سائینڈ ایفکٹ نہیں ہوتا، اس لئے وہ عوام الناس میں مقبول ہو رہی ہیں اور مریض اسے پسند بھی کرتے ہیں، ان کے ذریعہ سے بنائی جانے والی دواؤں کا استعمال خوب سے خوب تر ہو رہا ہے، اور اسے کرشمہ ہی کہتے کہ ان سے بنی دواؤں کے استعمال کے بعد مریض شفا یاب بھی ہو رہے ہیں۔ لہذا تحقیق کرنے والوں نے قدرت کی ان نعمتوں پر خوب خوب ریسرچ شروع کر دی ہے۔

بے شمار خوبیوں والا پھل: آج ہماری کھوج ہمیں ایک ایسے پھل کی طرف کھینچ لے گئی جو تنہا اپنے اندر بے شمار خوبیاں رکھتا ہے، یہ ہمالیہ کے دامن کی پیداوار ہے، اور اس کے اطراف و اکناف کے علاقوں میں بکثرت پایا ہے، جیسے افغانستان، پاکستان، پنجاب وغیرہ۔

ہماری زبان میں اسے ”کاج“ کہتے ہیں۔ اور اس کا بوٹانیکل نام Withania Coagulans ہے اور آیور وید میں ”ریشیا گندھا“ کہتے ہیں۔

آپ یقین نہ کریں، ککنج نامی اس پھل کو زمانہ قدیم سے شوگر یعنی ذیابیطس کی بیماری کے مجرب علاج کے طور پر مانا جاتا ہے۔ آیور وید کے مطابق یہ پھل اتنا مفید ہے کہ ذیابیطس کی ابتداء کے دور میں اگر اس کا استعمال کر لیا جائے تو یہ پوری طرح ذیابیطس کو آنے سے آپ کو بچاتا ہے، اور ایسا مریض جو ذیابیطس کا شکار ہو چکا ہے، وہ اگر اس کا استعمال کرتا ہے تو وہ نہ صرف ذیابیطس پر قابو پاتا ہے، بلکہ اس کے ذریعہ سے ہونے والے سائینڈ ایفکٹس جیسے کڈنی کی بیماری، دل کی بیماری، آنکھوں کا متاثر ہونا، وغیرہ پر یہ مکمل کنٹرول کر ڈالتا ہے۔ آج ہماری حالت یہ ہے کہ ہم دس میں سے ایک آدمی ذیابیطس کے ساتھ بلڈ پریشر، کولیسیٹرول، جوڑوں کا درد، گیس وغیرہ جیسی بیماریوں سے متاثرہ زندگی گزار رہا ہے۔ ان بیماریوں کے مریض کو روزانہ چھ سے آٹھ قسم کی گولیاں استعمال میں لانا ضروری ہوتا ہے۔ اس سے برعکس ککنج واحد ایسا پھل ہے جو تنہا اوپر درج کی گئی تمام بیماریوں پر کنٹرول کرتا ہے۔

آخر اس میں کیا ہے؟ ککنج میں قدرتی طور پر ایسی Enzymes, Esterases اور Free Amino Acids ہیں، جو کولیسیٹرول اور ٹرائی گلیسرارائیڈ کو کم کرتا ہے۔ ایک ریسرچ کے مطابق Metformin جو اکثر ٹائپ ٹو ذیابیطس میں

استعمال ہونے والی انگریزی دوا ہے، اور کولیستروول کم کرنے والی انگریزی دوا Atorvastatin ہے، ان دونوں دواؤں کا جتنا فائدہ شوگر اور کولیستروول کے مریض کو ہوتا ہے، اتنا ہی فائدہ اس تنہا کلناج کے استعمال سے کسی بھی مریض کو مل جاتا ہے۔

ہمارا تجربہ: کلناج کو ہم نے خود ایسے مریضوں کے استعمال کے لئے دیا ہے جنہیں ذیابیطس، کولیستروول اور بلڈ پریشر انتہائی حد تک تھا، جب ان مریضوں نے کلناج کا استعمال کیا، تو پندرہ سے بیس دن کی خوراک کے بعد ہی ہم نے ان مریضوں میں انتہائی تبدیلیاں محسوس کیں، جن مریضوں کا شوگر لیول اکثر 300 سے اوپر رہتا ہے، پندرہ بیس دن کے بعد ہی ان کا یہ لیول گھٹ کر 160 رہ گیا، کولیستروول کے جن مریضوں کا لیول 300 سے اوپر ہوتا تھا، وہ گھٹ کر 220 بلکہ 200 تک آ گیا، آخر کار یہ ایک قدرتی پھل ہے، جس میں اللہ پاک نے لاتعداد فائدے رکھے ہوئے ہیں، لہذا یہ سائیڈ ایفکٹ سے بالکل ہی پاک پھل ہے۔

استعمال کیسے کریں؟ کلناج کے پانچ سے سات سوکھے ہوئے پھل رات میں پانی میں بھگونے رکھ دیں، علی الصباح اسے چھان کر نہار پیٹ پی لیں، یاد رہے کہ یہ ایک ہی خوراک دن بھر میں لی جاتی ہے، دوسری مرتبہ لینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ لیکن اس کے استعمال کے ساتھ ساتھ اپنی روزانہ لی جانے والی شوگر، بلڈ پریشر اور ہارٹ وغیرہ کی دوائیوں کا استعمال جاری رکھیں، انہیں ترک نہ کریں۔ ایک مہینے بعد آپ اپنا شوگر یا کولیستروول چیک کروالیں، آپ اپنے اندر فرق دیکھ کر حیران ہوں گے کہ آپ کا لیول کتنا کم ہوا ہے۔ پھر آپ اپنے ڈاکٹر سے رجوع ہو کر اپنی دوائیوں کا ڈوز کم کروالیں۔

کلناج پھل آسانی سے بازار میں بہت کم قیمت پر دستیاب ہے۔

بلڈ شوگر بڑھانے والے 7 عام مگر گمنام اسباب

ذیابیطس ایک ایسا مرض ہے جو کسی کو لاحق ہو جائے تو اس سے نجات فی الحال تو ناممکن ہی سمجھی جاتی ہے۔ اس کے شکار افراد مخصوص غذاؤں یا عادات کے نتیجے میں اسے کنٹرول میں رکھ سکتے ہیں۔ تاہم اگر آپ ذیابیطس کے شکار ہیں اور اپنے بلڈ شوگر لیول کو روزمرہ کی بنیاد پر چیک کرتے ہیں یا اسے صحت مند سطح پر رکھنے کے لئے فکر مند رہتے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ ان غیر متوقع عناصر سے آگاہ ہوں جو آپ کے معمول کے بلڈ شوگر لیول کو بڑھانے کا باعث بن سکتے ہیں۔

ناشستہ نہ کرنا: موٹاپے کے شکار افراد جو ناشتہ نہیں کرتے ان میں دوپہر کے کھانے کے بعد انسولین اور بلڈ شوگر کی سطح بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق ناشتہ نہ کرنے والے اکثر افراد میں ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہونے کا خطرہ 21 فیصد زیادہ ہوتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ صبح کی پہلی غذا خاص طور پر پروٹین اور صحت مند چربی سے بھرپور خوراک بلڈ شوگر کی سطح کو پورے دن مستحکم رکھنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

مصنوعی مٹھاس: اگر آپ ذیابیطس کے شکار ہونے کے بعد عام چینی کو چھوڑ کر مصنوعی مٹھاس کو ترجیح دیتے ہیں تو ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ مصنوعی مٹھاس کے صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ مصنوعی مٹھاس بلڈ شوگر کی سطح کو بہت زیادہ بڑھا سکتی ہے۔ درحقیقت اس قسم کی مٹھاس معدے میں پائے جانے والے بیکٹریا کو بھی چکرا دیتی ہے جس کے نتیجے میں وہ گلوکوز کو جسم میں پڑا سیس کرنے کا کام نہیں کرتے۔ محققین کا کہنا تھا کہ ذیابیطس کے ڈر سے جو لوگ عام کولڈ ڈرنکس چھوڑ کر ڈائٹ مشروبات کو ترجیح دیتے ہیں انہیں اس سے بھی گریز کرنا چاہیے۔

بہت زیادہ چربی والی غذا: ذیابیطس کے شکار افراد کو اپنی غذا میں چربی کے استعمال سے کافی حد تک گریز کرنا چاہیے۔ جنرل آف نیوٹریشن میں 2011 میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق چربی سے بھرپور غذا کے استعمال کے نتیجے میں بلڈ شوگر کی سطح میں 32 فیصد تک اضافہ ہو سکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق چربی سے بھرپور اشیاء جسم میں دوڑنے والے خون پر اثر انداز ہوتی ہیں جس سے اس کی خون سے شوگر صاف کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔

کافی کا استعمال: حالیہ تحقیقی رپورٹس کے مطابق کافی کا استعمال ذیابیطس ٹائپ ٹو کا خطرہ ٹالتا ہے تاہم جو لوگ پہلے اس مرض کا شکار ہو چکے ہوں ان کے لئے کیفین نقصان دہ بھی ثابت ہو سکتی ہے۔

امریکہ کے نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ذیابیطس کے مطابق ایسا نہیں کہ کافی استعمال نہ کریں مگر اس کے استعمال میں کافی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ دودھ اور چینی کے بغیر سیاہ کافی کا استعمال بلڈ شوگر کا لیول بڑھا سکتا ہے۔

انفیکشن: اب یہ فلو ہو یا کسی اور قسم کا انفیکشن، ایسے حالات میں جسم کا دفاعی نظام ایک خصوصی جراثیم سے لڑنے والا کیمیکل خارج کرتا ہے جو آپ کے بلڈ شوگر لیول کو کنٹرول سے باہر بھی کر سکتا ہے۔

درحقیقت بیماری تناؤ کی ایسی قسم ہے جو جسمانی دفاع کو بڑھا دیتا ہے مگر اس کا ایک اثر یہ ہوتا ہے کہ جسمانی توانائی بڑھانے کے لئے جسم زیادہ گلوکوز بنانے لگتا ہے جس کے نتیجے میں انسولین کی راہ میں رکاوٹ پیدا ہونے لگتی ہے۔ یعنی جسمانی بلڈ شوگر کی سطح میں بیماری کی صورت میں ڈرامائی اضافہ ہوتا ہے لہذا ایسے حالات میں ذیابیطس کے شکار افراد کو کھانے اور پینے کی خصوصی رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

نیند سے دوری: ایک رات کا اچھا آرام ایک بہترین دوا ثابت ہوتا ہے خاص طور پر اگر آپ ذیابیطس کے شکار ہوں۔ تاہم ایک ڈچ تحقیق کے مطابق ذیابیطس ٹائپ ون جو لوگ رات بھر میں محض چار گھنٹوں کی نیند ہی لے پاتے ہیں ان میں انسولین کی حساسیت 20 فیصد تک کم ہو جاتی ہے۔ آسان الفاظ میں ناکافی نیند کے نتیجے میں جسمانی تناؤ بڑھ جاتا ہے اور اس کے نتیجے میں بلڈ شوگر کی سطح میں نمایاں اضافہ ہو جاتا ہے۔

تمباکو نوشی: یقیناً تمباکو نوشی کی عادت کسی کے لئے بھی صحت بخش نہیں مگر سگریٹس خاص طور پر ان افراد کے لئے خطرناک ہے جو ذیابیطس کے شکار ہوں۔ کیلیفورنیا اسٹیٹ یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جتنا زیادہ ٹکوٹین انسانی خون میں شامل ہوتا ہے اتنا ہی بلڈ شوگر بڑھ جاتا ہے اور اس سطح میں بہت زیادہ اضافہ ذیابیطس کی سنگین پیچیدگیوں کا باعث بن سکتا ہے جیسے دل کے دورے، فالج اور گردوں کا فیل ہونا وغیرہ۔

شوگر: آپ میں آخر اتنی مٹھاس کیوں؟

شوگر آخر کیا ہے؟ پہلے یہ بات جان لیں کہ ہمارے جسم میں شوگر صرف چائے اور کافی ہی کے ذریعہ داخل نہیں ہو رہی ہے بلکہ ہر پروٹیس نوڈ کے ذریعہ داخل ہو رہی ہے۔ پروٹیس نوڈ سے مراد جام، کچھ اپ، کانفلکس، اوٹس اور سافٹ ڈرنکس وغیرہ کا استعمال ہمارے اندر شوگر کی ایک بڑی مقدار پہنچا رہا ہے۔ جب بھی ہم غذا کھاتے ہیں اس سے ہمیں طاقت ملتی ہے، طاقت سے ہماری مراد ٹامن، منرلس، پروٹین، ٹریس الی منٹ، ہیں جو ہمارے جسم میں طاقت بڑھاتے ہیں۔ اس کے برعکس شوگر کسی بھی قسم کی غذائیت نہیں ہے جو ہمیں طاقت پہنچائے، اس میں زیرو کیلریز ہوتی ہیں، جو نہ ہضم ہوتی ہے اور نہ دیگر غذاؤں کو ہضم ہونے دیتی ہے۔

آخر اس میں کیا ہے؟ شکر میں دو مالی کیولز ہوتے ہیں، ایک گلوکوز اور دوسرا فرکٹوز۔ ہمارا سارا جسم گلوکوز کا استعمال کرتا ہے، اسی فیصد گلوکوز ہمارے جسم میں جذب ہو کر جسم کے ہر حصے کو طاقت پہنچا کر اسے مینا بالائز کرتا ہے، صرف بیس فیصد گلوکوز لیور میں جاتا ہے، اس سے ہمارے جسم میں کوئی نقصان نہیں ہے اسکے برعکس فرکٹوز یہ سارا لیور ہی میں مینا بالائز ہو سکتا ہے، جسم کے کسی بھی حصے کو اس سے کوئی فائدہ نہیں ہے، جب اتنا سارا فرکٹوز لیور میں اسٹور ہو چکا ہے، تو چونکہ اس کا وہاں بھی کوئی کام نہیں ہے، اسلئے لیور فیٹ بنتا چلا جاتا ہے۔

ایک مثال: گھر میں کچرا جمع ہو جائے تو ہم کچرے کے ڈھیر کو اسی جگہ جمع کرتے رہتے ہیں جو ہمارے گھر میں خالی ہے اور ہم اس کا استعمال بھی کم ہی کرتے ہیں۔ بالکل اسی طرح فرکٹوز چونکہ کسی کام کا نہیں ہے، اس لئے وہ خالی جگہوں میں جا بیٹھتا ہے، جیسے ہمارے پیٹ کے اوپری حصے میں یہ اپنا ڈیرہ ڈال دیتا ہے جس سے لوگوں کو تو نڈ نکل آتی ہے پیٹ پھولنا شروع ہو جاتا ہے، اور دن بہ دن اس میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ اور پھر اس کے جمع ہونے کی دوسری جگہ ہمارے کولہے ہیں، جہاں یہ وافر مقدار میں جمع ہو کر اچھے خاصے انسان کو بد ہیئت بنا دیتا ہے۔

جب یہ دونوں جگہیں چربی سے پر ہو جاتی ہیں تو یہ ہمارے جسم کے مختلف اعضاء کو اپنا نشانہ بناتا ہے اور وہاں ڈیرہ ڈالنا شروع کر دیتا ہے۔

اس کی تباہ کاریاں: جب یہ چربی آپ کے مختلف اعضاء کے علاوہ رگوں میں جمع ہو جاتی ہے، تو یقیناً ماننے اس کی سب سے پہلی تباہ کاری آپ کا دل پر حملے کی شکل میں ہوتی ہے۔ فرکٹوز جتنا زیادہ لیور میں جمع ہوتا جاتا ہے، یا آپ جتنی مقدار میں شکر استعمال کرتے ہیں تو لیور، آپ کے پیانکریاں کو بار بار یہ حکم دیتا رہتا ہے کہ وہ فرکٹوز کی

شکل میں موجود شکر کو مینا بالائز کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ انسولین پیدا کرے، پیارہ پیانکریاں انسولین کو تیار کرتے کرتے تھک جاتا ہے، اور لیور کی طرف سے بڑھتی ہوئی انسولین تیار کرنے کی ڈیمانڈ کو پورا کرتے کرتے تھک جاتا ہے، اور پھر ایک دن وہ تھک ہار کر مکمل ناکام ہو جاتا ہے۔ پیانکریاں کے ناکام ہو جانے کی صورت میں جو بیماری سب سے پہلے آپ کو گھیر لیتی ہے وہ ہے ذیابیطس ٹائپ ٹو۔

روزانہ کتنی شکر ضروری ہے؟ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کے 5 مارچ 2014ء کے سرکیولر کے مطابق انہوں نے شکر کی مقدار جو پہلے روزانہ استعمال کی اجازت دی تھی، اس سے دس فیصد گھٹا کر اس کو روزانہ کم سے کم چھ چائے کے چمچ کر دی یعنی روزانہ پچیس گرام شکر کا استعمال کسی بھی انسان کے لئے ضروری قرار دیا گیا۔

زیادہ استعمال کا نقصان: ہمارے دماغ میں ایک چھوٹا سا ہارمون ہے جس کا نام ہے Leptin یہ آپ کو محسوس کراتا ہے کہ کس وقت آپ کو کیا چاہیے، جیسے آپ کے جسم میں اس وقت طاقت کی کمی ہے تو وہ آپ کی بھوک کو بڑھا دیتا ہے اور جب آپ کھانا شروع کرتے ہیں تو وہی آپ کو یہ احساس بھی دلاتا ہے کہ طاقت کے مطابق آپ نے کھانا کھالیا ہے، اب بس بھی کریں۔ لیپٹن انسانی دماغ میں رب کائنات کی قدرت کا ایک عجیب و غریب کرشمہ ہی ہے، اگر یہ نہ ہو تو جسم کا سارا نظام درہم برہم ہو کر رہ جاتا ہے۔

شکر کیا کرتی ہے؟ شکر کی زیادہ مقدار لیپٹن کو برباد کر دیتی ہے اور اسے اس کے کام کرنے سے معذور بنا دیتی ہے۔ شکر کے زیادہ حملے سے لیپٹن کام کرنا بند کر دیتا ہے، جس کے بعد آپ کو یہ احساس تک نہیں ہوتا کہ آپ کتنا کھا رہے ہیں، کتنا پی رہے ہیں، لیپٹن کے ناکارہ ہو جانے سے آپ اپنی مقدار سے زیادہ کھاتے چلے جاتے ہیں، جس سے آپ کا وزن حد درجے بڑھ جاتا ہے، جس کی وجہ سے آپ ذیابیطس کے علاوہ

مختلف قسم کی بیماریوں جیسے دل کی بیماریاں، رگوں کی بیماریاں، بلڈ پریشر، کولیسٹرول وغیرہ میں مبتلا ہوتے چلے جاتے ہیں۔ وہ کونسی بیماری ہے جو اس وقت آپ میں نہیں، ہر بیماری کا آپ اڈہ بن کر رہ جاتے ہیں۔

آج ہماری حالت: آج ہماری حالت یہ ہے کہ ہم نے اپنے منہ پر لگام نہیں کسی ہے، جب بھی کھاتے ہیں، اور جو بھی کھاتے ہیں، وہ شکر سے بھری ہوئی ہوتی ہے۔ دوستوں کی محفل میں بریانی کھائی، تو ہر نوالے کے ساتھ کوک کی بوتل سے ایک ایک گھونٹ چڑھانا ضروری بلکہ فخر سمجھتے ہیں، ہماری ہر غذا شکر سے بھر پور ہوتی ہے، ہم سمجھتے ہیں کہ کوک اور پیسی کے استعمال سے بریانی جلد ہضم ہو جاتی ہے، جبکہ حقیقت یہ ہے کہ کوک اور پیسی آپ کی غذا کو ہضم نہیں کر رہا ہے بلکہ وہ اپنے اندر موجود ایسڈ سے آپ کی کھائی ہوئی غذا کو پگھلا رہا ہوتا ہے، جب کھانا ہضم ہو کر آپ کو طاقت پہنچانے کی بجائے کوک اور پیسی کی وجہ سے آپ کے جسم میں پگھل رہا ہے تو بھلا اس کھانے کے ذریعہ آپ کو غذائیت اور طاقت کہاں سے نصیب ہوگی۔

ہم کیا کریں؟ اب ہمیں معلوم ہو گیا کہ ہمیں روزانہ شکر کی کتنی مقدار درکار ہے، لہذا ہم چائے کافی ہی نہیں بلکہ پروسیس فوڈ اور شادیوں میں مفت میں کھائی جانے والی آئیس کریم اور کوکولا پیسی وغیرہ سے حتی الامکان پرہیز کریں۔ اس کی جگہ قدرتی پھلوں کا استعمال آپ کو انتہائی فائدہ پہنچاتا ہے، گڑ کا استعمال ممکن ہو تو کریں، یہ وٹامن سے بھر پور ہوتا ہے، اسکے علاوہ شوگر فری کے نام سے کئی چیزیں دستیاب ہیں، یہ اگرچہ کہ شوگر فری ہیں، لیکن یہ بھی خطرے سے خالی نہیں ہیں۔

لکناج: اس پھل کے تعلق سے ہم نے پوری تفصیل دی تھی کہ یہ ذیابیطس کیلئے اکیسیر ہے، اس کا طریقہ استعمال بھی ہم نے لکھ دیا تھا، لیکن اس کے باوجود لوگ پوچھتے

ہیں کہ اسے کتنا ابا لانا ہے، کیسے استعمال کرنا ہے وغیرہ۔ یاد دلا دیں کہ اسے ذیابیطس کے مریض ہی نہیں، بلکہ چالیس سال سے اوپر کا ہر شخص جس میں ذیابیطس کی علامتیں دھیرے دھیرے نظر آرہی ہوں، اگر وہ بھی اس کا استعمال کرے تو وہ ذیابیطس سے دور رہے گا۔ انشاء اللہ۔

مریضوں کو نابینا پن سے بچانے کی کامیاب کاوش

سائنسدانوں نے اپنی کوششوں اور محنت سے وہ طریقہ ڈھونڈ نکالا ہے جس کی مدد سے ذیابیطس کے بہت سے مریضوں کو نابینا ہونے سے بچایا جاسکے گا۔ ذیابیطس کی ایک بہت عام پیچیدگی Diabetic Retinopathy کہلاتی ہے جس کا اگر علاج نہ کیا جائے تو مریض نابینا ہو سکتا ہے۔

”ڈایابٹک ریٹینوپٹی“ اس وقت لاحق ہوتا ہے جب خون میں شکر کی بڑھی ہوئی سطح آنکھ کے پچھلے حصے کو بھی نقصان پہنچاتی ہے جسے پردہ چشم یا Retina کہتے ہیں۔ اس پردہ چشم کو خون کی بہت باریک اور نازک نالیوں کا ایک جال خون فراہم کرتا ہے لیکن جب یہ نالیاں مسدود ہو جاتی ہیں یا ان میں سے خون رسنے لگتا ہے یا ان کی تشکیلنا مناسب انداز میں ہونے لگتی ہے تو روشنی کی حساسیت رکھنے والا پردہ چشم برباد ہونے لگتا ہے اور ٹھیک طرح سے اپنا کام انجام دینے کے قابل نہیں رہتا۔ اب ایک نئی تحقیق میں یہ دریافت کیا گیا ہے کہ اگر ان دو پروٹینز کے اخراج کو روک دیا جائے جو خون کی ان نالیوں کی افزائش کو متحرک کرتے ہیں تو پھر ذیابیطس کے مریضوں کو نابینا پن سے بھی بچانا ممکن ہے۔ فی الحال اس عارضے کا علاج اس کی شدت اور مرحلے کو پیش نظر رکھ کر کیا جاتا ہے۔ ابتدائی مرحلے میں Retinopathy کو روکنے کیلئے ڈاکٹر مریضوں

کو یہ مشورہ دیتے ہیں کہ ذیابیطس کو قابو میں رکھیں لیکن اگر بات آگے جا چکی ہے تو پھر آنکھوں کو مزید نقصان سے بچانے کے لئے لیزرسرجری یا انجکشن تھراپی کی ضرورت ہوتی ہے۔ آنکھوں کی لیزرسرجری سے وسطی بصارت کو بچالیا جاتا ہے لیکن اکثر اس کے لئے رات کو دیکھنے کی صلاحیت اور کناروں کی بصارت کی قربانی دینی پڑتی ہے۔ جونز ہوپکنز یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن میں امراض چشم کے اسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر اکریت سودھی نے بتایا کہ حال ہی میں کئی ایسی دوائیں بنائی گئی ہیں جو خون کی ان نالیوں کی خرابی کو ٹھیک کر سکتی ہیں۔ ان دواؤں میں Ranibizumab اور Bevacizumab شامل ہیں۔ یہ دوائیں VEGF کا عمل روک دیتی ہیں۔ یہ ایک پروٹین ہے جو اس وقت خارج ہوتا ہے جب خون میں آکسیجن کی سطح کم ہوتی ہے اور اس سے نئے اور اکثر و بیشتر خلاف معمول خون کی نالیاں تشکیل پاتی ہیں۔ آنکھوں کی اس بیماری کی ایڈوانس صورت میں پردہ چشم پر خون کی نئی نالیاں بن چکی ہوتی ہیں اور پردہ چشم اپنا کام کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ اس صورتحال کو Proliferative Retinopathy کہتے ہیں۔

طبی جانزوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ یہ دوائیں اگرچہ Proliferative Retinopathy کے بڑھنے کی رفتار کو سست کر سکتی ہیں تاہم بصارت کو بگڑنے سے روکنے میں یقینی طور پر کامیاب نہیں ہو سکتیں۔ پروفیسر سودھی نے صحت مند افراد اور ریٹینوپٹیھی کے شکار مریضوں کی آنکھوں سے حاصل کئے گئے سیال مادوں کی جانچ پڑتال کے نتائج پیش کرتے ہوئے بتایا کہ اگرچہ VEGF خون کی نالیوں کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے لیکن اس کے ساتھ ایک اور پروٹین جسے Angiopoietin-Like4 کہتے ہیں، بھی اس کی مدد کرتا ہے۔ تجربات میں دیکھا گیا کہ جب ان دونوں

پروٹینز کا اخراج روک دیا گیا تو خون کی نالیوں کی تشکیل نمایاں طور پر کم ہوگی۔ پروفیسر سودھی اب اس امر کی تفتیش کر رہے ہیں کہ کیا Angiopoietin-Like4 آنکھوں کی دیگر بیماریوں مثلاً Macular Degeneration میں بھی کردار ادا کرتا ہے جس میں پردہ چشم کا درمیانی حصہ تباہ ہو جاتا ہے؟ یہ جائزہ پروسیدنگز آف دی نیشنل اکیڈمی آف سائنسز میں شائع کیا گیا ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کیلئے پھلوں کا استعمال؟

یہ بات سب ہی جانتے ہیں کہ پھل بہت صحت بخش ہوتے ہیں لیکن ذیابیطس میں مبتلا افراد پھلوں میں شکر کی موجودگی کے باعث اس کے استعمال سے گریزاں رہتے ہیں۔ اس بارے میں غذائی ماہر نیتی ڈیسانی نے انہیں مشورہ دیا ہے کہ وہ پھل ضرور استعمال کریں کیونکہ ان کے ذریعہ ہم صحت کے لئے ضروری وٹامنز، منرلز اور اینٹی آکسیڈنٹس حاصل کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں انہوں نے چار ضروری باتوں کی نشاندہی کی مثلاً فروٹس میں پروٹینز نہیں ہوتے، نہ ہی ان میں چکنائی ہوتی ہے، سوائے ایوکاڈو اور ناریل کے۔ چونکہ پھل بنیادی طور پر کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں، اس لئے ذیابیطس کے مریضوں کو درج ذیل باتوں کا دھیان رکھنا چاہیے۔

- آپ ایک وقت میں غیر محدود اور بہت بڑی مقدار میں پھل نہیں لے سکتے۔
- آپ ایک وقت میں ایک ہی پھل کی سرونگ لیں۔
- دن بھر میں دو پھلوں کی سرونگ استعمال میں لاسکتے ہیں۔
- کھانے کے ساتھ یا کھانے کے فوراً بعد پھل نہ کھائیں۔
- اسے کھانوں کے درمیان ناشتے کے طور پر استعمال کریں۔

● فروٹ جوس استعمال نہ کریں۔ ● گودے والے پھلوں مثلاً کیلا، چیکو، انگور، شریفہ اور آم سے پرہیز کریں۔

پھلوں کی غذائیوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لئے بہتر یہ ہے کہ انہیں خالی پیٹ استعمال کیا جائے۔ سائز اور مٹھاس کے لحاظ سے سیب ذیابیطس کے مریضوں کے لئے ایک معیاری پھل ہے اور دوسرے پھلوں کے استعمال میں اس معیار کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔ جو پھل سیب سے زیادہ میٹھے ہوں انہیں سیب کے سائز کے مقابلے میں آدھا استعمال کرنا چاہیے۔ ان مریضوں کے لئے ایک دن میں دو پھل کے مشورے پر عمل کرنا بہتر رہے گا۔

امریکن ڈایا بیٹیز ایسوسی ایشن کے مطابق ذیابیطس کے مریض ٹین کے ڈبوں میں شربت کے ساتھ محفوظ کئے گئے پھلوں کو کھانے سے احتیاط کریں۔ ذیابیطس والوں کے لئے جو پھل بہترین ہیں ان میں بیریاں (اینٹی آکسیڈنٹس کے حصول کے لئے)، کھٹی چیریاں (سوزش کا مقابلہ کرنے کے لئے)، آڑو (پوٹاشیم کے حصول کے لئے)، خوبانی (فائبر کے لئے)، سیب (وٹامنز کے لئے)، سنگترہ (وٹامن سی کے لئے)، ناشپاتی (پوٹاشیم اور فائبر کے لئے) اور کیوی فروٹ (کم کاربوہائیڈریٹ کی خصوصیت) شامل ہیں۔

اینٹی بائیوٹکس ادویہ ذیابیطس کا باعث ہیں؟

اگر آپ بہت زیادہ اینٹی بائیوٹکس ادویات استعمال کرتے ہیں تو اس بات کے بہت زیادہ مکانات ہیں کہ ذیابیطس جیسا خاموش قاتل آپ کو اپنا شکار بنا سکتا ہے۔ یہ چونکا دینے والا دعویٰ ایک نئی طبی تحقیق میں سامنے آیا ہے۔ جرنل آف کلینکل اینڈر کر

بئیولوجی اینڈ میڈیٹا بولز میں شائع ہونے والی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ اس بات کے شواہد ملے ہیں کہ ذیابیطس اور ڈاکٹروں کی تجویز کردہ ادویات کے درمیان واضح تعلق موجود ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ گزشتہ 15 سال کے دوران 5 بار اینٹی بائیوٹکس ادویات کا استعمال ذیابیطس ٹائپ ٹو میں مبتلا ہونے کا امکان 53 فیصد تک بڑھا سکتا ہے۔ تحقیق میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ بیکٹریا یا وائرس کے لئے زیادہ موثر اینٹی بائیوٹکس ادویات کا استعمال ذیابیطس کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ محقق ڈاکٹر کرسٹین میکلسن کے مطابق تحقیق میں دریافت کیا گیا ہے کہ گزشتہ 15 سال کے دوران زیادہ مقدار میں اینٹی بائیوٹکس ادویات کا استعمال کرنے والے افراد میں ذیابیطس ٹائپ ٹو کا مرض زیادہ پایا گیا۔ ڈنمارک سے تعلق رکھنے والے محقق کا مزید کہنا تھا کہ اس حوالے سے مزید تحقیق کی ضرورت ہے کیونکہ ابھی پوری طرح تصدیق نہیں کی جاسکتی کہ یہ ادویات ذیابیطس کو بڑھانے کا باعث بنتی ہیں۔ خیال رہے کہ گزشتہ 60 برسوں کے دوران اینٹی بائیوٹکس ادویات کو مختلف انفیکشنز کے علاج کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے۔ محققین کے مطابق اگرچہ ہم پورے یقین سے تو نہیں کہہ سکتے مگر تحقیق کے نتائج میں یہ امکانات سامنے آئے ہیں کہ اینٹی بائیوٹکس سے ذیابیطس ٹائپ ٹو کا خطرہ بڑھتا ہے جو کہ اس وقت عالمی سطح پر عظیم ترین چیلنج ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ اس حوالے شوگر میڈیٹا بولزم پر ان ادویات کے

طویل المعیاد اثرات کا جائزہ لے کر ہی یقینی طور پر کچھ کہا جاسکے گا۔ ☆☆☆

بھم اللہ تعالیٰ ”شوگر کا کامیاب علاج“ مکمل ہوئی

وصلی اللہ تعالیٰ علی خیر خلقہ محمد و آلہ و اصحابہ اجمعین برحمتک یا ارحم الراحمین

طالب دعا: بندہ عاصی محمد ادریس حبان رحیمی چرتھا ولی

مقیم حال رحیمی شفا خانہ بنگلور، کرناٹک

مورخہ 8 اکتوبر 2016ء بروز ہفتہ