ذیابیطس (Diabetes)

اقبال محمد خان

معرفت ڈاکٹر پروفیسر اے۔ایم۔خان، نظام کالونی، ناندیڑ (مہاراشٹر)

ذیابیطس یہ ایک عام بیماری ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق ہمارے ملک ہندوستان میں تقریباً ۵۰ ملین افراد اِس خطرناک بیماری میں مبتلا ہیں، اور آئے دن اِس بیماری (Disease) میں اضافہ ہی ہو رہا ہے۔ اِس کا باقاعدہ، پابندی کے ساتھ علاج نہ کیا جائے تو یہ مریضوں کے لیے خطرناک ثابت ہوسکتی ہے۔ یہ بیماری ایسی ہے بظاہر تو مریض تندرست (Healthy) نظر آتا ہے، لیکن وہ اندر ہی اندر کھوکھلا ہو جاتا ہے۔ اگر مریض وقت پر اِس بیماری کا معائنہ کروا کر باقاعدہ (Without Fail) علاج کروائیں تو اِس بیماری پر قابو پایا جاتا ہے۔

ذیابیطس کو میڈیکل کی زبان میں (Diabetes) کہتے ہیں۔ مراٹھی زبان میں اس کو ''مدھومہ'' کہتے ہیں۔ عام زبان میں لوگ اِسے ''شوگر کی بیماری''، ''شکر کی بیماری'' کہتے ہیں۔ جو آج کل عام ہو چکی ہے۔

اب آیئے ہم اِس بیماری کی علامتیں (Symptoms) کیا ہیں۔ اِس کے بارے میں مختصراً معلومات حاصل کریں گے جب کہ کافی تعداد میں لوگوں اس بیماری کی علامتوں کے بارے میں واقف ہیں۔ پھر بھی یاد دہانی کے طور پر دُہرا دیتا ہوں۔

علامتیں (Symptoms): (۱) ہاتھ کی ہتھیلیوں میں چیونٹیاں (مونگیاں) آنا (۲) بار بار پانی کی پیاس لگنا (۳) بار بار پیشاب آنا (۴) زخموں کا جلد اچھا نہ ہونا وغیرہ وغیرہ۔ اب ہم یہ معلوم کریں گے کہ ذیابیطس (Diabetes) یہ بیماری کیسی ہوتی ہے اور اس کی وجوہات کیا ہیں؟ ہم میں سے کافی لوگ جانتے ہیں کہ ہمارے جسم میں ایک عضو ہے جس کو میڈیکل یا ڈاکٹروں کی زبان میں (Pancreas) اور اُردو زبان میں اِس کو ہم لوگ ''لبلبہ'' کہتے ہیں۔

Pancreas ('لبلبہ') اِنسولین (Insulin) تیار کرتا ہے، جو خون میں کی شکر اور پیشاب میں کی شکر پر قابو (Control) رکھتا ہے۔ جب اس کے فعل میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے تو یہ خون اور پیشاب Urine میں کی شکر یہ کنٹرول نہیں کرتا، جس کی وجہ سے خون میں شکر یعنی شوگر کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ یہ W.H.O کا کہنا ہے۔ اِس بات کا ذکر انھوں نے اپنی ایک رپورٹ میں کیا ہے اور یہی وجہ اُن کے مطابق تین چار ملین اس بیماری میں مبتلا ہونے والے مریضوں کی ہلاکت کی ہے۔

ذیابیطس کے ماہر ڈاکٹروں کے مطابق جب لبلبہ (Pancreas) میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے تو وہ اپنا کام کرنا بند کر دیتا ہے۔ یعنی وہ انسولین تیار نہیں کرتا جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خون میں کی شوگر بے قابو ہو جاتی ہے اور لبلبہ (Pancreas) کے Cells خلیات میں شوگر (شکر) عام

جسم میں داخل ہوجاتی ہے۔ اِس کو ذیابیطس یا (Diabetes) کہتے ہیں۔

W.H.O کے مطابق اِس بیماری کا شکار کم آمدنی والے ملک کے افراد ہیں۔ انھیں ڈر ہے کہ اگر اس مسئلہ پر سنجیدگی سے غور کر کے کنٹرول (قابو) نہ کیا گیا تو آئندہ مستقبل میں اِس مرض کے مریضوں کی تعداد میں مزید اضافہ ہوسکتا ہے۔

ذیابیطس یہ ایک ایسی بیماری ہے، اگر اِس بیماری کا پابندی سے علاج نہ کیا گیا تو شکر کی سطح جب خون میں بڑھ جاتی ہے تو مختلف امراض میں اس مرض کا مریض مبتلا ہو جاتا ہے۔ اِس بیماری کا اثر درجِ ذیل اعضاء(Organs) پر ہوتا ہے۔ (۱) لیور (۲) گردہ (۳) آنکھ (۴) دانت وغیرہ وغیرہ۔ احتیاط Precaution: اِس مرض سے نجات پانے کے لیے ذیابیطس کے مریضوں کو درجِ ذیل باتوں پر توجہ دینی چاہیے۔

(۱) ذیابیطس کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ کم از کم مہینے دو مہینے میں اپنے خون کی جانچ کروائیں۔ ناشتہ کے قبل (Pre) اور ناشتہ کے بعد (Post) ذیابیطس کے مریض شہر کے ماہر ڈاکٹر کو اپنی رپورٹ جا کر دکھلائیں۔ ڈاکٹر سے معائنہ کروا کے اُن سے (Priscription) لکھوا کر لیں اور اُن کی ہدایات کے مطابق گولیاں پابندی کے ساتھ کھائیں اور وہ جب آپ کو دوبارہ معائنہ کے لیے بلوائیں تو لاپروائی ہرگز نہ کریں۔ باقاعدہ پابندی کے ساتھ جا کر اپنا معائنہ کرائیں۔ (۲) پابندی کے ساتھ صبح نہار پیٹ اُٹھ کر ورزش کریں آدھا گھنٹہ ایک گھنٹہ آپ کی مرضی کے مطابق (۳) کم از کم ماہرین معالج کے مطابق دس کلو میٹر پیدل گھومنا چاہیے۔ گھومنے سے پسینہ نکلتا ہے اور شوگر کا لیول کم ہوتا ہے۔ (۴) شکر کا کم سے کم استعمال کرنا چاہیے۔ (۵) غذا کا استعمال ڈاکٹر کے دیے ہوئے چارٹ کے مطابق کرنا چاہیے۔ (۶) چاول، آلو اور جن پھلوں میں شکر کا فیصد زیادہ ہوتا ہے ان غذائی چیزوں کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ (۷) ''شوگر فری'' کا استعمال اگر آپ کو میٹھے کے بغیر نہیں جمتا ہے تو کر سکتے ہیں۔ (۸) اگر آپ کو زخم لگ جائے تو زخم کے علاج میں لاپروائی نہیں برتنا چاہیے۔ جب تک زخم اچھے نہیں ہو جاتے سوکھ نہیں جاتے پابندی کے ساتھ ڈاکٹر کے پاس جا کر دوا ڈال کر مرہم پٹّی کروائیں۔ لاپروائی کرنے کی صورت میں ''گینسگرین'' ہوسکتا ہے۔ (۹) آخری دم تک گولیاں استعمال کرنا بند نہیں کرنا چاہیے، یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔ اگر بی۔ پی ہے تو بھی ہرگز بی۔ پی کی گولیاں بند نہیں کرنا چاہیے۔ دیکھا گیا ہے جن B.P کے مریضوں نے گولیاں بند کیں وہ لقوہ کا شکار ہوئے۔ ذیابیطس کے جن مریضوں نے شوگر کی گولیاں استعمال کرنا بند کیں تو وہ ''برین ہیمریج'' کا شکار ہوئے۔ (۱۰) ذیابیطس کے مریض اپنے ہاتھوں، دانتوں، پیروں کی حفاظت کی فکر کریں۔ (۱۱) جامن کا استعمال اس مرض میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ بہت سی ادویات، ایلوپیتھک، یونانی، آریورویدک میں ہیں جن کے شروعات کے دنوں میں پابندی کے ساتھ استعمال کرنے سے ذیابیطس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

□□□