

## ٹائپ 1 ذیابیطس کو سمجھنا

### ٹائپ 1 ذیابیطس کیوں لاحق ہوتی ہے؟

ٹائپ 1 ذیابیطس کی عین درست وجہ معلوم نہیں ہے۔ ہمیں یہ علم ہے کہ کچھ لوگوں کیلئے ان کی جینز کی وجہ سے ٹائپ 1 ذیابیطس لاحق ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ان لوگوں کو ذیابیطس تب لاحق ہوتی ہے جب کوئی چیز مدافعتی نظام کو لبلبے میں موجود انسولین بنانے والے بیٹا سیلز تباہ کرنے کیلئے چھیڑ دیتی ہے۔

ٹائپ 1 ذیابیطس بالعموم کم عمر کے لوگوں کو تشخیص ہوتی ہے لیکن اسکی تشخیص کسی بھی عمر میں ہو سکتی ہے۔

### کیا ٹائپ 1 ذیابیطس سے بچا جا سکتا ہے یا اس کا علاج کیا جا سکتا ہے؟

ٹائپ 1 ذیابیطس سے بچنے یا اس کے علاج کیلئے کچھ نہیں کیا جا سکتا تاہم محققین فی الوقت اس پر کام کر رہے ہیں۔ اگر ٹائپ 1 ذیابیطس کو بخوبی کنٹرول میں رکھا جائے تو آپ صحتمند زندگی گزارنا جاری رکھ سکتے ہیں۔

### ٹائپ 1 ذیابیطس کی علامات کیا ہیں؟

جب ٹائپ 1 ذیابیطس کی تشخیص نہ ہوئی ہو تو عام ترین علامات میں یہ شامل ہوتی ہیں:

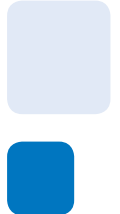
- « پیاس لگنا اور عام معمول سے کہیں زیادہ پانی پینا
- « زیادہ کثرت سے ٹائلٹ جانا (پیشاب کیلئے)
- « تھکن اور توانائی کی کمی محسوس کرنا
- « وزن میں کمی جس کی وجہ دکھائی نہ دے
- « جنسی اعضا میں فنگس کا انفیکشن
- « مزاجی تبدیلیاں۔

ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے والوں میں سے تقریباً 10 تا 15 فیصد ٹائپ 1 ذیابیطس کا شکار ہیں۔

ذیابیطس ایک ایسی کیفیت ہے جس میں خون میں گلوکوز (شکر) بہت زیادہ ہوتی ہے۔ گلوکوز آپ کے جسم کیلئے توانائی کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ یہ ان کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ دار غذاؤں) سے حاصل ہوتا ہے جو آپ کھاتے ہیں جیسے ڈبل روٹی، پاسٹا، چاول، اناج، پھل، نشاستہ دار سبزیوں، دودھ اور دہی۔ آپ کا جسم کاربوہائیڈریٹس کو توڑ کر گلوکوز میں تبدیل کرتا ہے جو آپ کے خون میں داخل ہو جاتی ہے۔

آپ کے جسم میں لبلبہ انسولین بناتا ہے۔ انسولین کی ضرورت اس لیے ہوتی ہے کہ یہ خون میں موجود گلوکوز کیلئے جسم کے خلیات میں داخل ہونا اور توانائی کیلئے استعمال ہونا ممکن بناتی ہے۔

ٹائپ 1 ذیابیطس تب لاحق ہوتی ہے جب لبلبہ انسولین نہ بنا سکتا ہو۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسولین بنانے والے خلیات (بیٹا سیلز) کو جسم کا اپنا مدافعتی نظام تباہ کر چکا ہوتا ہے۔



## ٹائپ 1 ذیابیطس کی تشخیص کیسے ہوتی ہے؟



- اگر آپ کا ڈاکٹر سمجھے کہ آپ کی علامات سے ٹائپ 1 ذیابیطس کا اشارہ ملتا ہے تو خون میں گلوکوز کی زیادتی کا پتہ چلانے کیلئے آپ کا خون ٹیسٹ کیا جائے گا اور کیٹونز کی موجودگی کا پتہ چلانے کیلئے خون یا پیشاب کا ٹیسٹ کیا جائے گا۔ جب جسم میں انسولین بہت کم ہو یا بالکل نہ ہو تو جسم کیٹونز بہت زیادہ مقدار میں بناتا ہے۔ اگر کیٹونز موجود ہوں تو آپ کو ٹائپ 1 ذیابیطس ہو سکتی ہے۔ خون میں گلوکوز کی زیادتی سے اس تشخیص کی تصدیق ہو جائے گی۔
- آپ کا ڈاکٹر آٹو اینٹی باڈیز کا پتہ چلانے کیلئے بھی ٹیسٹ کر سکتا ہے۔ ان ٹیسٹوں سے معلوم کیا جا سکتا ہے کہ آیا آپ کو آٹو امیون ٹائپ 1 ذیابیطس ہے۔
- اگر آپ کو ایسی علامات پیش ہیں جو ٹائپ 1 ذیابیطس جیسی لگتی ہیں تو بلاتوقف ڈاکٹر سے ملیں اور ذیابیطس کا پتہ چلانے کیلئے کہیں۔ ٹائپ 1 ذیابیطس کی جلد تشخیص کے سبب DKA سے بچا جا سکتا ہے۔

## ذیابیطس کے سلسلے میں کون آپ کی مدد کر سکتا ہے؟

ذیابیطس کو کنٹرول میں رکھنے کیلئے ایک ٹیم کی کوششیں درکار ہوتی ہیں جس میں آپ، آپ کے اہل خانہ، دوست اور طبی کارکن شامل ہوتے ہیں۔ کئی مختلف طبی کارکن آپ کی مدد کر سکتے ہیں جن میں یہ شامل ہیں:

- « آپ کا جنرل پریکٹیشنر
- « endocrinologist (ذیابیطس کا سپیشلسٹ)
- « سندیافتہ ڈائیبیٹیز ایجوکیٹر یا ڈائیبیٹیز نرس پریکٹیشنر
- « ایکریڈیٹڈ پریکٹسنگ ڈائیبیٹیشن
- « ایکریڈیٹڈ ایکسرسائز فزیالوجسٹ (ورزش کرانے کا ماہر)
- « رجسٹرڈ پوڈیاٹریسٹ (پیروں کے علاج کا ماہر)
- « کاؤنسلر، سوشل ورکر یا ماہر نفسیات۔

ٹائپ 1 ذیابیطس کی علامات تیزی سے بڑھ سکتی ہیں اور ان کیلئے فوری طبی توجہ درکار ہوتی ہے۔ اگر ٹائپ 1 ذیابیطس کا علاج نہ کیا جائے تو diabetic ketoacidosis (DKA)، ذیابیطس کی تیزابیت پیش آئے گی۔ DKA تب پیش آتی ہے جب جسم توانائی کیلئے گلوکوز کو استعمال نہ کر سکتا ہو اور اسکی بجائے توانائی کی خاطر کیٹونز (ketones) کہلائے جانے والے کیمیائی مادے بنانے لگے۔ کیٹونز کی وجہ سے خون زیادہ تیزابی ہو جاتا ہے۔ گلوکوز کی زیادتی کی وجہ سے جسم میں نمکیات اور پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ یہ کیفیت زندگی کیلئے خطرہ ہے اور اس کیلئے ہسپتال میں فوری علاج درکار ہوتا ہے۔

## ٹائپ 1 ذیابیطس کو کیسے کنٹرول کیا جاتا ہے؟

ٹائپ 1 ذیابیطس کو کنٹرول کرنے کیلئے جسم کو انسولین دی جاتی ہے جو اب جسم خود نہیں بنا سکتا۔ انسولین انجیکشن یا انسولین پمپ کے ذریعے دی جاتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے ساتھ کام کرتے ہوئے طے کرے گا کہ آپ کو کونسی قسم کی انسولین کی ضرورت ہے اور تجویز کرے گا کہ آپ کو کتنی کثرت سے انسولین لینے کی ضرورت ہے۔ یہ آپ کے طرز زندگی اور انفرادی ضروریات پر منحصر ہو گا۔ انسولین لینے کے ساتھ ساتھ، آپ کو اپنے خون میں گلوکوز کی سطح بھی باقاعدگی سے چیک کرنی ہو گی، صحتمندانہ غذا کے پلان پر چلنا ہو گا اور جسمانی سرگرمی میں مشغول رہنا ہو گا۔

ذیابیطس کو روزانہ کی بنیاد پر کنٹرول کرنا اہم ہے تاکہ خون میں گلوکوز کی سطح مطلوبہ حد میں رہے۔ اس طرح آپ کو قریب کے زمانے میں صحتمند رہنے میں مدد ملتی ہے اور آگے چل کر پیچیدگیوں کا خطرہ کم رہتا ہے جیسے آنکھوں، گردوں، اعصاب اور خون کی نالیوں کو نقصان پہنچنا۔



NDSS آپ کو ذیابیطس پر کنٹرول رکھنے کیلئے بہت سی خدمات اور مدد فراہم کرتی ہے۔ اس میں ذیابیطس پر کنٹرول کیلئے معلومات دینے والی NDSS ہیلپ لائن اور ویب سائٹ شامل ہیں۔ دستیاب مصنوعات، خدمات اور تعلیمی پروگرام آپ کو ذیابیطس سے بخوبی ٹہنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

**NDSS**  
اور آپ

ورژن 2 اکتوبر 2018۔ پہلی بار جون 2016 میں شائع کیا گیا۔