

ذیابیطس کے بارے میں فرضی حکایتیں

فرضی حکایت: ذیابیطس میں مبتلا لوگ بالآخر اندھے ہو جاتے ہیں۔۔۔

اگر ذیابیطس یو کے میں کام کرنے والی عمر کے لوگوں میں اندھے پن کا سب سے بڑا سبب ہے، تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ آپ ذیابیطس کی پیچیدگیاں جیسے اپنی آنکھوں کو نقصان پیدا ہونے کے اپنے امکانات میں کمی لاسکتے ہیں اگر آپ:

- اپنے بلڈ پریشر، گلوکوز، اور بلڈ فیٹ کی سطحوں کو قابو میں رکھتے ہیں
- سرگرم رہتے ہیں
- اپنے جسم کے مثالی وزن کو برقرار رکھتے ہیں
- تمباکو نوشی ترک کرتے ہیں۔

فرضی حکایت: اگر آپ کو ذیابیطس ہے، تو گاڑی چلانا محفوظ نہیں ہے۔۔۔

اگر آپ ذمہ داری سے کام لیتے ہیں اور آپ کو اپنی ذیابیطس پر اچھی طرح قابو حاصل ہے، تو تحقیق بتاتی ہے کہ ذیابیطس والے لوگ سڑکوں پر دوسرے لوگوں سے کم محفوظ نہیں ہیں۔ تاہم، یہ فرضی حکایت کہ ذیابیطس والے لوگ محفوظ نہیں ہیں، قائم ہے اور چل رہی ہے، اور ڈیابیطس یو کے کا ادارہ اس وقت اس قانون کے خلاف مہم چلا رہا ہے جو ان لوگوں کو جو اپنی ذیابیطس کا علاج انسولین سے کرتے ہیں، بعض گاڑیاں چلانے سے روکتا ہے۔

فرضی حکایت: ذیابیطس والے لوگ کھیل کود میں حصہ نہیں لے سکتے۔۔۔

ذیابیطس والے لوگوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ صحت مندانہ انداز زندگی کے ضمن میں ورزش کریں۔ سرگرم رہنے سے ذیابیطس کے ساتھ وابستہ پیچیدگیوں کے خطرے میں کمی لانے میں مدد مل سکتی ہے، جیسے دل کی بیماری۔ اولمپک گولڈ میڈل جیتنے والے کشتی کھینے والے، سٹیورٹ ڈیگر، کو ذیابیطس ہے لیکن اس کے باوجود انہوں نے کھیل کود میں عظیم کامیابیاں حاصل کی ہیں۔ تاہم، ورزش کے ایک نئے نظام کو اختیار کرنے سے پہلے چند ایک چیزوں پر غور کرنا ضروری ہوتا ہے۔ مزید معلومات کے لئے اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے بات کیجئے۔

جب ذیابیطس کی کیفیت پر قابو پانے کی بات آئے، تو اس کے بارے میں حقائق کا جاننا اہمیت اختیار کر جاتا ہے۔ اس کے بارے میں خاصی معلومات موجود ہے، لیکن یہ سب کی سب صحیح نہیں ہے۔ اکثر اوقات یہ جاننا مشکل ہوتا ہے کہ کون سی چیز صحیح ہے اور کون سی نہیں ہے۔ اس معلوماتی ورق میں ذیابیطس کے بارے میں چند ایک سب سے زیادہ عام فرضی حکایات کا ازالہ کرنے میں مدد دینے کی کوشش کی گئی ہے۔ آئیے ان میں سے چند ایک پر نظر ڈالیں۔۔۔

فرضی حکایت: ٹائپ 2 ڈیابیطس، ذیابیطس کی ایک ہلکی شکل ہے۔۔۔

ہلکی ذیابیطس نام کی کوئی چیز نہیں ہے۔ ہر قسم کی ذیابیطس سنگین ہے اور، اگر اس پر مناسب طریقے سے قابو نہ پایا جائے تو، سنگین پیچیدگیوں تک پہنچا سکتی ہے۔

فرضی حکایت: ذیابیطس میں مبتلا لوگ شوگر نہیں کھا سکتے۔۔۔

ذیابیطس کے ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کو شوگر سے خالی خوراک کھانی پڑے گی۔ ذیابیطس والے لوگوں کو ایک صحت مندانہ متوازن غذا کھانی چاہئے۔ جس میں فیٹ، نمک اور شوگر کم ہوں۔ اس کے باوجود آپ کے لئے مختلف اقسام کی بہت سی غذائیں کھانا ممکن ہونا چاہئے، جن میں چند ایک میں شوگر ہو سکتی ہے۔

فرضی حکایت: ذیابیطس والے لوگوں کو ذیابیطسی، غذائیں کھانی چاہئیں۔۔۔

’ڈیابیطک‘ کے لیبل عام طور پر مٹھائیوں، بسکٹوں اور اسی طرح کی ایسی دوسری غذاؤں پر لگائے جاتے ہیں جن میں عام طور پر فیٹ زیادہ ہوتی ہے، خاص طور پر سٹیورٹ ڈیگر اور کیلوریوں میں۔ ڈیابیطس یو کے کا ادارہ ’ڈیابیطک‘ غذائیں کھانے کی سفارش نہیں کرتا، جن میں ڈیابیطک چاکلیٹ بھی شامل ہے، کیونکہ یہ پھر بھی آپ کے بلڈ گلوکوز کی سطحوں پر اثر انداز ہوتی ہیں، مہنگی ہیں اور آپ کو ڈیابیطس (پتلے دست) لگا سکتی ہیں۔ اس لئے، اگر آپ اپنا علاج کرنے جا رہے ہیں، تو آپ کو اصل چیز کے لئے جانا چاہئے۔

ذیابیطس کے بارے میں فرضی حکایتیں

فرضی حکایت: ذیابیطس والے لوگ انگور، آم یا کیلا نہیں کھا سکتے۔۔۔

بعض اوقات لوگ سمجھتے ہیں کہ اگر انہیں ذیابیطس ہے، تو وہ انگور یا کیلا نہیں کھا سکتے، کیونکہ ان کا ذائقہ میٹھا ہے۔ لیکن اگر آپ ایسی خوراک کھاتے ہیں جس میں یہ پھل شامل ہیں، تو آپ اس صورت میں بھی بلڈ گلوکوز پر اچھی طرح کنٹرول رکھ سکتے ہیں۔ حقیقت میں، انگور اور کیلا، سب پھلوں کی طرح، نہایت اچھا صحت مندانہ انتخاب ہیں۔ پھل میں فائبر زیادہ، فیٹ کم اور وٹامن اور معدنی اجزا کثرت سے ہوتے ہیں۔ اس سے دل کی بیماری، کینسر اور معدے کے بعض مسائل کے خلاف حفاظت کرنے میں مدد ملتی ہے۔

فرضی حکایت: ذیابیطس والے لوگ اپنے پاؤں کے ناخن نہیں کاٹ سکتے۔۔۔

صحیح نہیں۔ پیر کے ناخن کاٹنے کے بارے میں عمومی مشورہ ہر ایک پر لاگو ہوتا ہے۔ اگر آپ کو ذیابیطس ہے، تو آپ کو چاہئے کہ آپ اپنے ناخن سرے کی شکل کے مطابق کاٹیں اور اس طرح انہیں صحت مندانہ رکھیں۔ انہیں سیدھا آر پار، اطراف کے ساتھ قوسی طور پر، یا بہت زیادہ چھوٹے کر کے، نہ کاٹیں۔

یاد رکھئے، ناخن آپ کے پیر کی انگلیوں کی حفاظت کرنے کے لئے ہیں۔ اپنے ناخن نیل کلپروں سے کاٹنا اور ابیری بورڈ (ناخن گھسنے کا آلہ) سے اپنے ناخنوں کے کونوں کو ریتنا سب سے زیادہ محفوظ رہتا ہے۔ اگر آپ کے لئے اپنے ناخنوں کی دیکھ بھال کرنا مشکل ہے، تو پوڈیاٹرسٹ یعنی پاؤں کے معالج سے مدد طلب کیجئے۔

یہ احساس کرنا اہمیت رکھتا ہے کہ غلط معلومات کی بھرمار پائی جاتی ہے۔ یقینی بنائیے کہ آپ کو قابل اعتبار ذرائع سے معلومات ملتی ہے، جیسے آپ کی ڈیابیطس ہمتیہ کیمر ٹیم یا ڈیابیطس یو کے سے۔ اس موضوع پر مزید مطالعہ کے لئے، آپ ڈیابیطس کے ہمارے دوسرے معلوماتی ذخائر کو دلچسپ پائیں گے:

Diabetes for beginners Type 1

(ڈیابیطس فار بیگنرز ٹائپ 1 - مبتدیوں کے لئے ذیابیطس ٹائپ 1)

Diabetes for beginners Type 2

(ڈیابیطس فار بیگنرز ٹائپ 2 - مبتدیوں کے لئے ذیابیطس ٹائپ 2)

یہ معلوم کرنے کے لئے آپ کا پیمانہ کیسے حاصل کر سکتے ہیں، نیچے تفصیلات دیکھئے۔

فرضی حکایت: ذیابیطس والے لوگوں کو زکام اور دوسری بیماریاں لگنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔۔۔

صحیح نہیں ہے۔ اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو اس کی وجہ سے آپ کو زکام یا کسی اور بیماری کے لگنے کا امکان بڑھ نہیں جاتا۔ تاہم، جن لوگوں کو ذیابیطس ہو، انہیں مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ فلو کا ٹیکا لگوائیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ چھوٹے یا بیماری آپ کے بلڈ گلوکوز پر کنٹرول کے ساتھ مداخلت کرتی ہے، اور آپ کو بلڈ گلوکوز کی بلند سطحوں کے خطرے کی زد میں لے آتی ہے اور جن لوگوں کو ٹائپ 1 ڈیابیطس ہے ان کے لئے کیٹو ایسڈوسس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

فرضی حکایت: ذیابیطس کے لگنے کا یہ مطلب ہے کہ آپ بعض جاب نہیں کر سکتے۔۔۔

ذیابیطس کے ہونے کی وجہ سے آپ کو کوئی جاب کرنے اور اس پر قائم رہنے میں کوئی ممانعت نہیں ہونی چاہئے۔ تاہم، ڈس ایبلٹی ڈسکری میشن ایکٹ (ڈی ڈی اے) (معدوری کی بنیاد پر امتیازی سلوک کا قانون۔ ڈی ڈی اے) کے باوجود، ذیابیطس والے لوگ روزگار کے بعض شعبوں، جن میں مسلح افواج بھی آتی ہیں، بلا استثنا ممانعت کا ابھی بھی سامنا کرتے ہیں۔ ڈیابیطس یو کے بلا استثنا ممانعت کے بنانے کی مہم چلاتا ہے۔

فرضی حکایت: ذیابیطس والے لوگ فلائٹ سوکس (پرواز کے دوران پینے والی جرابیں) نہیں پہن سکتے۔۔۔

بہت سی فلائٹ سوکس کے ساتھ وارننگ ہوتی ہے کہ یہ ذیابیطس والے لوگوں کے لئے مناسب نہیں ہیں۔ اگر آپ دوران خون کے مسائل یا اپنے پیروں کے سلسلے میں پیچیدگیوں سے دوچار ہیں، جیسے السر (ناسور یا پھوڑے)، تو انہیں استعمال کرنے سے پہلے اپنے جی پی سے بات کیجئے۔ لیکن اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے پیر اور ٹانگیں عمومی طور پر صحت مند ہیں اور آپ عام طور پر سرگرمی کا مظاہرہ کرتے ہیں، تو فلائٹ سوکس کے استعمال سے کسی نقصان پہنچنے کا امکان نہیں۔

ذیابیطس سے متعلقہ مختلف موضوعات کے بارے میں معلومات کے لئے ہمارے معلوماتی اوراق کا مکمل سلسلہ ملاحظہ فرمائیے۔ یہ 20 زبانوں میں تیار کیا گیا ہے، اور ہماری ویب سائٹ، www.diabetes.org.uk/languages، سے ڈاؤن لوڈ کر کے دستیاب ہو سکتا ہے۔

ڈیابیطس یو کے کی Catalogue (کینالاک) میں کتابوں اور لیفلٹس کا ہمارا پورا سلسلہ بیان کیا گیا ہے۔ ہمارے کینالاک اور اس معلوماتی ورق میں بیان کئے جانے والے کسی بھی لیفلٹ کی کاپی حاصل کرنے کے لئے، ڈیابیطس یو کے ڈسٹری بیوشن کو اس نمبر پر فون کیجئے: 0800 585 088

ذیابیطس کے بارے میں سہارے اور معلومات کے لئے، ڈیابیطس یو کے کیئر لائن کو اس نمبر پر فون کیجئے: 0845 120 2960 (لوکل ریٹ پر چارج کیا جاتا ہے)۔ ترجمہ کی سروس دستیاب ہے۔ سو موار سے جمعہ 9 بجے صبح - 5 بجے شام کھلی ہوتی ہے۔

ذیابیطس میں ہتلا لوگوں کے لئے چیریٹی

ویب سائٹ: www.diabetes.org.uk