

ذیابیطس میلائٹس

ڈسچارج کے بعد کی ہدایات

اس بروشر میں ڈسچارج کے بعد کی احتیاطی تدابیر فراہم کی گئی ہیں۔ یہ اقدامات مریض کی پرسکون بحالی میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ مزید سوالات یا کسی مسئلے یا سوال کی صورت میں برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر یا نرس سے رابطہ کریں۔

ہم آپ کی جلد صحت یابی کے لیے دعا گو ہیں

ذیابیطس میلائٹس

جسم میں موجود گلوکوز کو توانائی کی صورت میں استعمال کرنے کے لیے انسولین ضروری ہے۔ جب ہم غذا استعمال کرتے ہیں تو جسم شکر اور نشاستے کو توڑ کر گلوکوز میں تبدیل کر دیتا ہے جو جسم کے خلیات کے لیے بنیادی ایندھن کی حیثیت رکھتا ہے۔ انسولین خون سے شکر کو لے کر خلیات تک پہنچاتی ہے۔ اگر جسم ضروری مقدار میں انسولین پیدا نہ کرے یا خلیات انسولین قبول نہ کر رہے ہوں یا اگر دونوں وجوہات ہوں تو ذیابیطس کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔

گلوکوز کا باقاعدگی سے معائنہ

ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق کھانا کھانے کے کم از کم 15 منٹ بعد خون میں گلوکوز کی سطح چیک کریں۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے خون میں گلوکوز کی ضروری سطح درج ذیل ہے:

- نہار منہ: 60mg/dl سے 110 mg/dl کے درمیان
- کھانا کھانے کے 2 گھنٹے بعد: 160mg/dl سے کم
- سوتے وقت: 100mg/dl سے 140 mg/dl کے درمیان

خوراک: دن کے تینوں کھانے مقررہ وقت پر کھائیں اور ان کے درمیان 4 سے 6 گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے۔

وہ کام جو کرنے چاہئیں:

ایسی اشیاء استعمال کریں جن میں ریشہ زیادہ ہو مثلاً بغیر چھنے آٹے کی روٹی، سیریلز، تازہ پھل اور سبزیاں کھانوں کے درمیان ہلکی پھلکی اشیاء استعمال کریں مثلاً کوئی پھل، بغیر شکر والے 2 یا 3 بسکٹ، دودھ کا گلاس غذائی چارٹ کے مطابق غذائیں یا ہسپتال کے تیار کردہ غذائی نمونوں کے مطابق کھانا کھائیں۔

وہ کام جو نہیں کرنے چاہئیں:

- کسی بھی وقت کا کھانا ترک نہ کریں۔
- شکر والے پھلوں کے رس اور تلی ہوئی اشیاء سے گریز کریں۔
- ادویات کبھی نہ چھوڑیں۔
- ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر کبھی ادویات ترک نہ کریں۔

ادویات

ذیابیطس تا عمر رہنے والا مرض ہے جس کے لیے آپ کو ادویات اور ریانسولین کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اگر ہسپتال میں قیام کے دوران آپ کو انسولین استعمال کروائی گئی ہے تو ڈسچارج کرتے وقت نرس سے انسولین لگانے کا طریقہ سیکھ لیں۔

وہ کام جو کرنے چاہئیں:

- ادویات وقت پر کھائیں۔
- ڈاکٹر سے ملاقات کے وقت ادویات کی فہرست اپنے ساتھ لائیں۔
- اس بات کا خیال رکھیں کہ کون سی ادویات کھانے سے قبل، کھانے کے ساتھ یا اس کے بعد میں کھانی ہیں۔

ورزش

وہ کام جو کرنے چاہئیں:

- ڈاکٹر کی اجازت سے روزمرہ سرگرمیوں کا آغاز کریں یعنی روزانہ 30 سے 45 منٹ چہل قدمی کریں۔
- اپنے ڈاکٹر یا فیزیوتھیراپسٹ سے مشورہ کریں کہ آپ کی موجودہ صورتحال کے لحاظ سے کون سی ورزش مناسب ہے۔
- اگر خون میں شکر کی سطح 100 یا کم ہو تو ورزش سے قبل کوئی ہلکی پھلکی شے کھالیں۔

وہ کام جو نہیں کرنے چاہئیں:

- اگر خون میں شکر کی سطح 300 یا زائد ہو تو ورزش نہ کریں۔

خطرے کی علامات

- بخار اور سردی سے لرزہ لگنا (اگر معلوم ہو تو بخار کا درجہ بتائیں)
- پیٹ کا درد یا دست اور قے اگر 4 گھنٹے یا زائد عرصے سے جاری ہوں (تعداد بتائیں)
- اگر خون میں شکر کی سطح 300 سے زائد ہو تو اپنے ڈاکٹر یا ذیابیطس کی تعلیم دینے والے شخص سے رجوع کریں۔

مزید رہنمائی اور معلومات کے لیے رجوع کیجئے: کھارادر جنرل ہسپتال: فون نمبر: (021) 111 544 544

