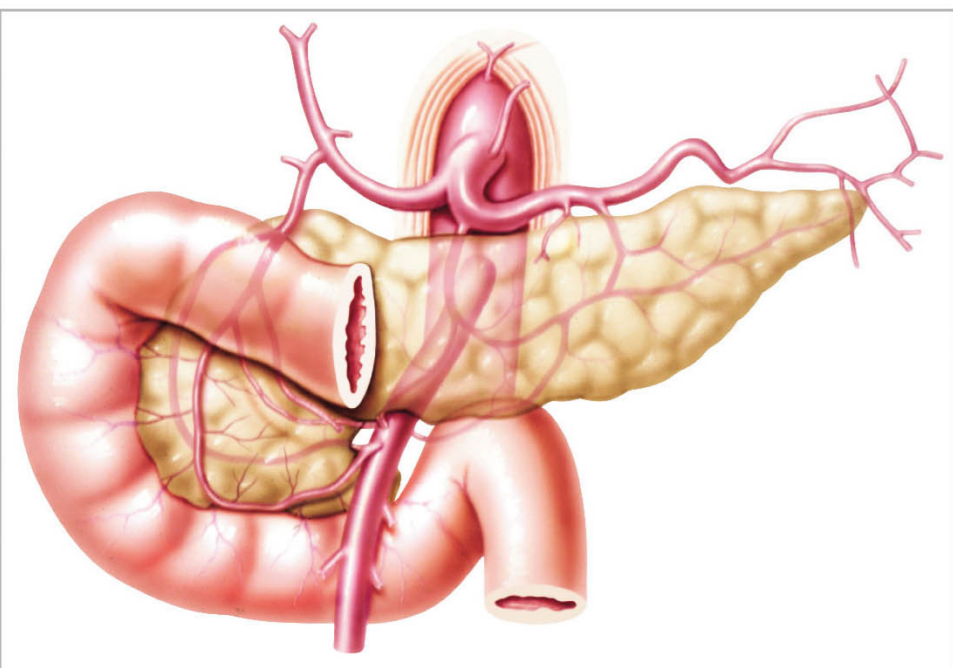


DIABETES

PATIENT INFORMATION



Diabetes Mellitus (DM)

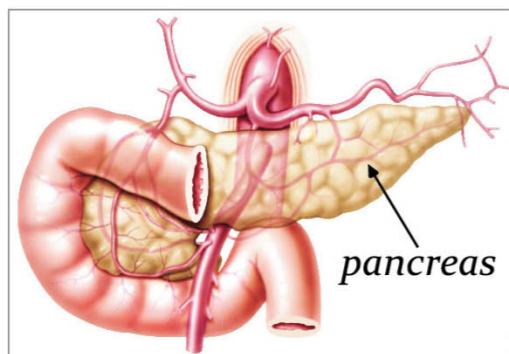
Diabetes is a disease that affects the way our bodies convert food into energy. Most of the food we digest turns into glucose (sugar), which passes into the blood stream. The body relies on insulin, a hormone produced by the pancreas, to move glucose from blood stream to the cells, where it fuels the body and gives us energy.

In people with diabetes, the body doesn't produce enough insulin or doesn't respond properly to the insulin produced. Glucose accumulates in the blood stream and passes out of the body through urine, leaving the body with out its main source of energy.

Types of Diabetes

Diabetes is classified into three major types;

- ❖ **Type 1 Diabetes:**
It is characterized by loss of insulin production by the pancreas, leading to insulin deficiency. It usually occurs in people under 30 years of age.
- ❖ **Type 2 Diabetes:**
It is characterized by insulin resistance, the pancreas is not producing enough insulin to meet the body's needs or the insulin that is produced is not working very well. Older people are more likely to develop type 2 diabetes.
- ❖ **Gestational Diabetes:**
It resembles to type 2 diabetes in characteristics. It occurs when a woman without diabetes, develops high blood glucose levels during the pregnancy.



Sign and symptoms of diabetes

- ❖ Polydipsia (increased thirst)
- ❖ Polyuria (increased urination)
- ❖ Polyphagia (increased hunger)
- ❖ Weight loss
- ❖ Blurred vision
- ❖ Generalized weakness

Please seek medical advice if you experience or suffer any of these signs and symptoms.

How is diabetes diagnosed?

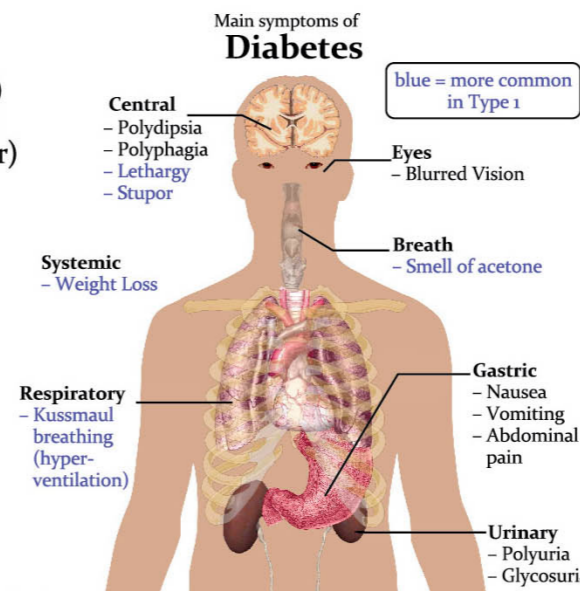
The diagnosis of diabetes is made by a simple blood test measuring your blood glucose level.

How is diabetes treated?

Treatments are available for diabetes but prevention is preferred to avoid long-term complications by;

- ❖ Managing your weight through a healthy diet and exercise.
- ❖ Regularly monitoring your blood glucose and blood cholesterol levels.
- ❖ Having frequent blood pressure checks.

Type 1 diabetes is treated with insulin replacement injections. For Type 2 diabetes medications and eventually insulin injections may be needed.



What is good control?

Glucose levels can be tested by using a glucometer. Aim should be to maintain your glucose levels within normal limits;

- ❖ Fasting blood glucose (normal range): 80-110 mg/dL
- ❖ Random blood glucose (normal range): 150-200 mg/dL

Control on diabetes can also be tested by measuring HbA1c levels. A good control is achieved by maintaining the HbA1c levels between 6.5% -7%.

Who are at risk of diabetes?

- ❖ People over 55 years of age
- ❖ Family history of diabetes
- ❖ Overweight individuals
- ❖ People with high blood pressure
- ❖ People with heart diseases
- ❖ Women who had pregnancy related diabetes

Live a healthy life with diabetes!

- ❖ Quit smoking
- ❖ Eat healthy food
- ❖ Maintain your blood pressure
- ❖ Do regular exercise
- ❖ Maintain your body weight
- ❖ Avoid sugar intake

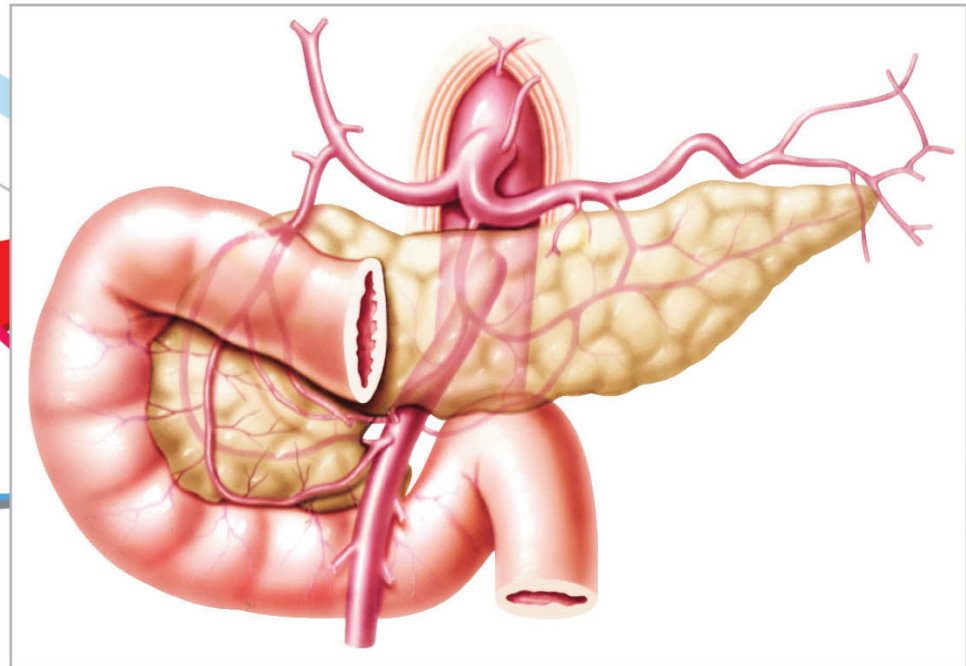
What are the complications of diabetes?

- ❖ Increases risk of heart attacks and stroke
- ❖ Eye disease of blindness
- ❖ Poor circulation (sometimes requires amputations)
- ❖ Impotence in men
- ❖ Blood vessels and nerve damage
- ❖ Kidney diseases
- ❖ Foot problems
- ❖ Poor wound healing



زیبا بیٹیس

مریضوں کے لئے معلومات



زیبا بیٹیس:

زیبا بیٹیس ایک ایسا مرض ہے جو ہمارے جسم میں غذا کو توانائی میں تبدیل کرنے کے عمل کو بدل دیتا ہے۔ ہم جو غذا کھاتے ہیں وہ زیادہ تر گلوکوز میں تبدیل ہو کر خون میں شامل ہوتی ہے۔ لہجہ ہمارے جسم میں ایک ہارمون جس کا نام انسولین ہے پیدا کرتا ہے جو گلوکوز کو ہمارے خون سے خلیوں تک پہنچاتا ہے۔ اس طرح یہ ہمیں توانائی اور قوت فراہم کرتا ہے۔

زیبا بیٹیس کے مریضوں میں جسم انسولین بنانا بند کر دیتا ہے یا انسولین اپنا کام کرنا چھوڑ دیتی ہے۔ اس نتیجے میں جسم میں موجود گلوکوز بڑھتا رہتا ہے اور پیشاب کے ذریعہ خارج ہوتا ہے اور جسم توانائی سے محروم ہو جاتا ہے۔

زیبا بیٹیس کی اقسام:

زیبا بیٹیس کی تین اقسام ہیں۔

« ٹائپ 1 زیبا بیٹیس:

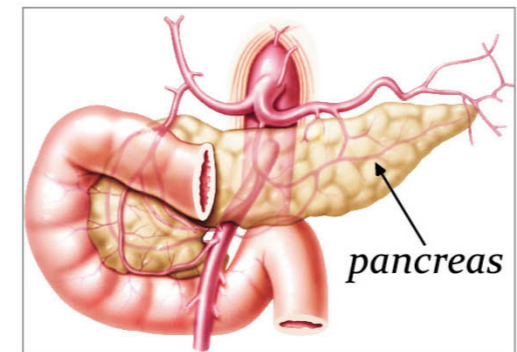
اس قسم کی زیبا بیٹیس میں جسم انسولین بنانا بند کر دیتا ہے اور انسولین کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ قسم زیادہ تر 30 سال سے کم عمر افراد میں ہوتی ہے۔

« ٹائپ 2 زیبا بیٹیس:

اس قسم میں جسم انسولین کی بہت کم مقدار بناتا ہے، جو جسم کی ضروریات پوری نہیں کر پاتی یا بننے والی انسولین اپنا کام کرنا چھوڑ دیتی ہے یہ قسم زیادہ تر بڑی عمر کے افراد میں پائی جاتی ہے۔

« گیسٹیشنل زیبا بیٹیس:

یہ قسم ٹائپ 2 زیبا بیٹیس کی طرح ہوتی ہے۔ یہ ان خواتین میں ہوتی ہے جو پہلے زیبا بیٹیس کے مرض میں مبتلا نہیں ہوتیں اور انکو زیبا بیٹیس کا مرض زچگی کے دوران نمودار ہوتا ہے۔



زیبا بیٹیس کی علامات

- « پیاس کا زیادہ لگنا
- « پیشاب کا زیادہ آنا
- « بھوک کا زیادہ لگنا
- « وزن کم ہو جانا
- « دھندلا دکھائی دینا
- « کمزوری محسوس ہونا

اگر آپ ان علامات میں سے کسی بھی علامت کا شکار ہیں تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

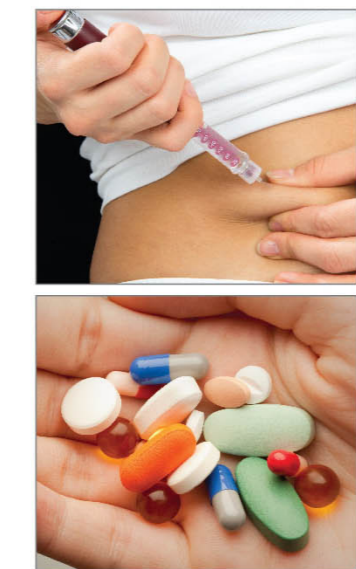
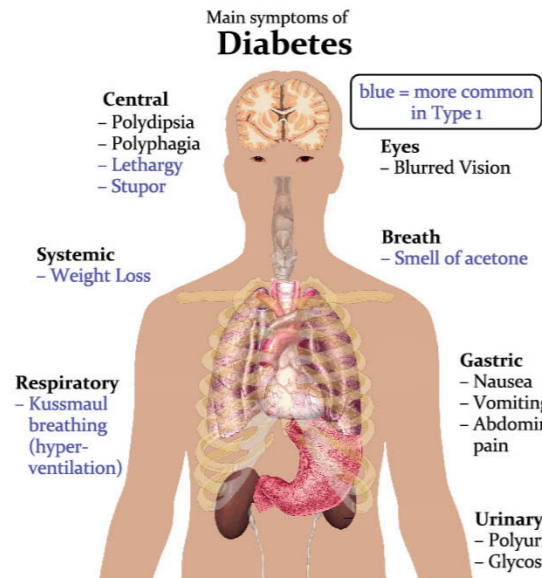
زیبا بیٹیس کی تشخیص کیسے کی جائے؟

زیبا بیٹیس کی تشخیص نہایت ہی آسان ہے جو کہ خون میں موجود گلوکوز لیول کو چیک کر کے کی جاسکتی ہے۔

زیبا بیٹیس کا علاج کیسے ممکن ہے؟

زیبا بیٹیس کا علاج موجود ہے لیکن احتیاط بہت ضروری ہے تاکہ کسی بھی مشکل سے بچا جاسکے۔

- « صحت مند غذا اور ورزش کے استعمال سے اپنا وزن کنٹرول کریں۔
- « اپنے خون میں گلوکوز اور کولیسٹرول کی باقاعدگی سے جانچ کریں۔
- « اپنے بلڈ پریشر کا باقاعدگی سے معائنہ کریں۔



ٹائپ 1 زیبا بیٹیس کے علاج کیلئے انسولین کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جبکہ ٹائپ 2 زیبا بیٹیس کے علاج کیلئے گولیاں اور یا انسولین کا استعمال کیا جاتا ہے۔

ایک اچھا کنٹرول کیا ہے؟

گلوکوز لیول گلوکومیٹر استعمال کر کے چیک کیے جاسکتے ہیں۔ مقصد اپنے گلوکوز لیول کو نارمل رکھنا ہے۔

- « ناشتے سے پہلے گلوکوز (نارمل لیول): 80-110 mg/dL
- « کھانے کے بعد گلوکوز (نارمل لیول): 150-200 mg/dL

زیبا بیٹیس پر کنٹرول ایک اور ٹیسٹ کر کے بھی چیک کیا جاسکتا ہے جسکو HbA1c کہتے ہیں۔ ایک اچھا کنٹرول HbA1c لیول کو 7% - 6.5% کے درمیان برقرار رکھ کر حاصل کیا جاسکتا ہے۔

کون زیبا بیٹیس کے خطرے سے دوچار ہے؟

- « 55 سال سے زائد عمر کے افراد
- « ایسے لوگ جن کے خاندان میں زیبا بیٹیس کی بیماری ہے۔
- « موٹے افراد۔
- « ایسے افراد جن کو بلڈ پریشر کا مرض ہو۔
- « ایسے افراد جن کو دل کی بیماری ہو۔
- « ایسی خواتین جو زچگی میں ہوں۔

زیبا بیٹیس کی پیچیدگیاں؟

- « ہارٹ اٹیک اور فوج کا خطرہ۔
- « خون کی نالیوں اور نسون میں خرابی۔
- « آنکھوں کی بیماریاں/اندھا پن۔
- « گردوں کے امراض۔
- « پاؤں کے مسائل
- « خون کی فراہمی متاثر ہونا۔
- « زخم کا دیر سے بھرنا

زیبا بیٹیس کیساتھ صحت مند زندگی گزاریں

- « تمباکو نوشی ترک کر دیں۔
- « بلڈ پریشر کنٹرول رکھیں۔
- « صحت مند غذاؤں کا استعمال کریں۔
- « باقاعدگی سے ورزش کریں۔
- « وزن کنٹرول کریں۔
- « میٹھی اشیاء سے پرہیز کریں۔

