

اُردو

URDU
VERSION

The Self Care Guide for People with Type 2 Diabetes

A SERVICE TO MEDICINE FROM SERVIER LABORATORIES

In association with

Warwick Diabetes Care

Diabetes
UK
The charity for preventing diabetes


leading partner in diabetes

Diabetes UK has worked with Servier
producing this educational literature



Servier Laboratories Ltd, Gallions, Wexham Springs, Framewood Road, Slough,
SL3 6RJ

Telephone: 01753 662744 Fax: 01753 663456

04DMSCGURDU235

صفحہ نمبر 7- سوالات اور جوابات

صفحہ نمبر 24- معلوماتی پتے اور ٹیلیفون نمبر

صفحہ نمبر 26- خوراک کے بارے میں ہدایات (گائیڈ)

صفحہ نمبر 31- گھر پر ٹیسٹ کی ڈائری

صفحہ نمبر 46- ذیابیطس کے علاج کا ریکارڈ

- | | | |
|----|---|----|
| 7 | ذیابیطس میلیٹس کیا ہوتی ہے؟ | 1 |
| 8 | مجھے کس قسم کی ذیابیطس میلیٹس ہے؟ | 2 |
| 9 | ہائپو (Hypo) کیا ہوتا ہے؟ | 3 |
| 9 | میں اپنے جسم میں گلوکوز کی مقدار کا کیسے پتہ لگا سکتا/سکتی ہوں؟ | 4 |
| 11 | میں کیا کھانی سکتا/سکتی ہوں؟ | 5 |
| 12 | کیا میں شراب پی سکتا/سکتی ہوں؟ | 6 |
| 13 | کیا میں سگریٹ نوشی کر سکتا/سکتی ہوں؟ | 7 |
| 14 | مجھے اپنے پاؤں کی حفاظت کیوں کرنی چاہیے؟ | 8 |
| 16 | کار چلانے کے بارے میں؟ | 9 |
| 17 | سزاورہ ٹھپوں کے بارے میں؟ | 10 |
| 18 | مجھے صحت کے نقصانوں کے بارے میں کیا جانا چاہیے؟ | 11 |
| 18 | دانتوں کی دیکھ بھال | 12 |
| 18 | نفت میں دوائیاں | 13 |
| 18 | گھرانے کی منصوبہ بندی کے بارے میں | 14 |
| 19 | کیا میں کھیل کود میں حصہ لے سکتا/سکتی ہوں؟ | 15 |
| 20 | ذیابیطس کا آنکھوں پر کیا اثر ہوتا ہے؟ | 16 |
| 22 | میرے ڈاکٹر نے میرا ہلڈ پریش کیوں لیا؟ | 17 |
| 24 | میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا/سکتی ہوں؟ | 18 |
| 26 | ذیابیطس میں مٹھوا لوگوں کے لیے صحت مند خوراک | 19 |
| 28 | ذیابیطس کے لیے مناسب خوراک۔ صحت بخش غذا کی بنیاد | 20 |
| 30 | مناسب خوراک کا کیسے پتہ لگایا جائے؟ | 21 |

1۔ ذیابیطس میلٹیٹس کیا ہوتی ہے؟

ذیابیطس میلٹیٹس خون میں گلوکوز کی زیادتی کی حالت کو کہتے ہیں۔

عام طور پر ہمارے جسم میں انسولن (یہ پٹوٹکریس کے لیے میں پیدا ہوتا ہے) نام کا ایک مادہ پایا جاتا ہے جو کہ خوراک کے ذریعے ملنے والے گلوکوز کو خون سے نکال کر جسم کو توانائی مہیا کرتا ہے۔ ذیابیطس میلٹیٹس کی حالت میں یا تو جسم میں انسولن کی کمی واقع ہو جاتی ہے یا پھر پیدا کی ہوئی انسولن ٹھیک طرح سے کام نہیں کرتی۔ اس طرح خون کی شریانوں میں گلوکوز کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور جسم اسے توانائی کے لیے استعمال نہیں کر سکتا۔

اسکے نتائج:

- (i) جسم کو ٹھیک طرح سے کام کرنے کے لیے حسب ضرورت توانائی نہیں ملتی۔ اسی لیے اس کی نشا ندری تب ہی ہوتی ہے جب لوگ ڈاکٹر کے پاس جا کر تھکن اور بیمار ہونے کی شکایت کرتے ہیں۔
- (ii) خون میں بڑھی ہوئی گلوکوز کی مقدار گردوں کے ذریعے ضائع ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں پیرشاب کثرت سے آتا ہے، پیاس لگتی ہے اور وزن میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

خون میں گلوکوز کی مقدار کی کمی سے آپ کو خبردار کرنے کے لیے نشانات۔

جسم کا کانپنا، چکر آنا، پسینہ، بخوک، بکرم نموڈ کا بدل جانا (چڑچڑاہٹ)، سرد درگم میں بیلا پن، دل کی بھاری یا تیز دھڑکن۔ ڈنڈھلی نظر، بکرم جھکن۔ غم کے ارد گرد جھنجھناہٹ محسوس کرنا۔

ایسے میں کیا کرنا چاہئے

جلد گھل جانے والی کوئی میٹھی چیز کھائیے جیسا کہ چینی کی ڈلی گلوکوز کی کلیا سویٹ، چاکلیٹ یا بنٹھا شربت۔ جب آپ کو تھوڑا آرام آجائے تو نشانات والی کوئی خوراک کھائیے جیسا کہ میٹھو روغ یا پھر آپ کا اگلا کھانا اگر اس کا وقت قریب ہی ہو۔ یا آپ کو "ہائپو" کے اثرات سے محفوظ رکھے گا

"ہائپو" کا کیا علاج کیا جائے؟

کوشش کیجئے کہ وقت پر کھانا کھانے سے بھول نہ ہو۔ کاربوہائیڈریٹ والی خوراک (جیسا کہ پاستا اور ڈیل روٹی) ہر کھانے میں کھائیے۔ اگر آپ ورزش کرنے لگیں تو بلکہ کھانا کھائیے۔ اپنے پاس ہر وقت کوئی میٹھی چیز ضرور رکھیے۔ ہنگامی حالات کے لیے اپنے پاس مقامی ہسپتال اور ایبویٹنس سروس کا نمبر رکھیے۔

4- میں اپنے گلوکوز کی مقدار کا کیسے پتہ لگا سکتا/سکتی ہوں؟

پیشاب کے ٹیسٹ

آپ کے ڈاکٹر آپ کو ہدایت کریں گے کہ آپ کس وقت اور کتنی بار پیشاب میں گلوکوز کی مقدار کا پتہ لگانے کے لیے ٹیسٹ کرنے چاہیں۔ ٹیسٹ کرنے والی چیزوں کے ٹیسٹ پر دی ہوئی ہدایات کو توجہ سے پڑھ کر ان پر عمل کیجئے۔

گھر پر پیشاب کے ٹیسٹ کے نتائج اس کتابچے کے آخر میں دی ہوئی ڈائری میں درج کیجئے اور آپ جب بھی اپنے ڈاکٹر کے پاس جائیں اسے ساتھ لیتے جائیں۔



2- مجھے کس قسم کی ذیابیطس ہے؟

ذیابیطس کی دو اقسام ہیں۔

ٹائپ 1

اس حالت میں چونکہ جسم میں انسولین کی پیداوار کو بالکل بند کر دیتی ہے۔ اس مسئلے کی وجہ کا ابھی تک پتہ نہیں چل سکا اور یہ اکثر جوان سالی (بیس سال سے کم عمر) میں ہوتی ہے۔ کیونکہ جسم میں انسولین کی پیداوار نہیں ہوتی اس لیے اس حالت میں مہنگا لوگوں کو عمر بھر انسولین کے ٹیکے لگوانے پڑتے ہیں۔

ٹائپ 2

یہ تکلیف عام طور پر چالیس سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں پائی جاتی ہے (تاہم کچھ لوگوں اور آبادیوں میں یہ اس سے کم عمر میں بھی واقع ہو سکتی ہے)۔ اس صورت میں چونکہ جسم میں انسولین کی کچھ مقدار پیدا کرتی ہے لیکن پورے جسم کی ضروریات کے لیے یہ نا کافی ہوتی ہے یا پھر پیدا کی گئی انسولین ٹھیک طرح سے کام نہیں کرتی (انسولین کی مزاحمت - Insulin Resistance)۔

ذیابیطس کے مریضوں میں سے 85 فیصد ٹائپ 2 میں 1999 ہوتے ہیں۔ اس کے علاج کے کئی طریقے ہیں اور مناسب علاج کا پتہ لگانا کئی چیزوں پر منحصر ہے اور اس طرح یہ ہر شخص کے لیے مختلف ہو سکتا ہے۔

(1) خوراک اور ورزش

(2) خوراک، ورزش اور گولیاں (ٹھیلیٹس)

(3) خوراک، ورزش اور انسولین کے ٹیکے

☆ یہ کتا بچہ ٹائپ 2 ذیابیطس کے بارے میں ہے

3- "ہائپو" کیا ہوتا ہے؟

کچھ اداویات اور انسولین کا علاج کبھی کبھی گلوکوز کی خون میں مقدار کم ہو جانے کا سبب بنتے ہیں۔ یہ خاص طور پر تب واقع ہوتا ہے جب انسولین یا دوا کے لینے کے بعد کھانے میں تاخیر ہو جائے یا معمول سے زیادہ جسمانی سرگرمی کے نتیجے میں۔

5۔ میں کیا کھا سکتا/سکتی ہوں؟

ذیابیطس کے لیے مخصوص خوراک ضروری نہیں ہے۔

اس معلوماتی کتابچے میں آگے چل کر مزید مشوروں کو دیکھئے۔

مزید معلومات کے لیے اپنے ڈائٹیشن یا نرس سے بات کیجئے



اگر آپ کے پیشاب میں متواتر گلوکوز کی موجودگی ظاہر ہو رہی ہو تو اپنے ڈاکٹر سے بات کیجئے۔

خون کے ٹیسٹ

آپ کے ڈاکٹر آپ کو پیشاب کی بجائے خون کا ٹیسٹ لینے کے لیے بھی کہہ سکتے ہیں جو کہ ہاتھ کی انگلی میں موٹی کی ہلکی سی جنبش سے نکالا جاتا ہے۔ یہ طریقہ زیادہ قابل اعتماد ہے اور کچھ لوگ اسے زیادہ موزوں جانتے ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر آپ کو بتائیں گے کہ آپ کو کب اور کتنی دفعہ ٹیسٹ لینا چاہئے۔ اس کتابچے کے آخر میں آپ کے ٹیسٹ کے نتائج درج کرنے کے لیے ڈائری موجود ہے۔

خون میں گلوکوز کی مقدار کا مطلب

کم سے کم	4mmol/L سے کم
ضرورت کے عین مطابق	4-10 mmol/L
ضرورت سے زیادہ	10mmol/L سے زیادہ



A

B

C

(A) پہلے ہاتھ دھوئے اور پھر خون کا ایک قطرہ نکالیں۔

(B) ٹیسٹ کی پٹی پر خون کا قطرہ لگائیے

(C) مشین کے میٹر (پارٹین چارٹ) پر گلوکوز کی مقدار پڑھیں

(مختلف مشینوں کے ساتھ مختلف تعصبات پائی جاتی ہیں)

7- کیا میں سگریٹ نوشی کر سکتا/سکتی ہوں؟

سگریٹ نوشی تو ہر ایک کے لیے بہت نقصان دہ ہے لیکن خاص طور پر ڈیپٹس کے مریضوں کے لیے۔
سگریٹ نوشی سے دل کے دورے، سٹروک (فالج) اور گھنگرین (خورہ) کے ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو اسے چھوڑنے کے لیے اپنے ڈاکٹر یا نرس سے مشورہ کیجئے۔



6- کیا میں لکھل پی سکتا/سکتی ہوں؟

اگر آپ گولیاں (ٹیبلیٹس) یا انسولین لیتے ہیں تو لکھل نوشی خون میں گلوکوز کی مقدار میں کمی (ہائپوگلوکیما) کا سبب بن سکتی ہے۔ زیادہ لکھل مت پیجئے۔ ویسے بھی ہر ایک کو لکھل کم مقدار میں پینی چاہئے۔ یہ تجویز کیا گیا ہے کہ ڈیپٹس میں جتنا لوگوں کو ہفتہ میں 14 یونٹ (عورتوں کے لیے) اور 21 یونٹ (مردوں کے لیے) سے زیادہ لکھل نہیں پینی چاہئے۔ لکھل کا ایک یونٹ چیز یا اگر کے آدھے پائٹ، وائٹن کے ایک گلاس یا سپرٹ کے ایک پیانے جتنا ہوتا ہے۔ لکھل کے ساتھ یا فوراً بعد نشتہ سے والی خوراک کھانی چاہئے۔ بعد میں اور اگلے دن خون میں گلوکوز کی مقدار کا ٹیسٹ لیجئے۔

میٹھی لکھل جیسا کہ شیری اور میٹھی وائٹن سے پرہیز کیجئے۔ اگر آپ کا وزن بھی زیادہ ہے تو پھر لکھل کا استعمال کم سے کم رکھیے کیونکہ ان میں کیلوریز (موٹاپا پیدا کرنے والے اجزاء) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ کم میٹھے والی ہیز ز اور اگرز سے پرہیز کیجئے کیونکہ ان میں الکاہول کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

یاد رکھیے

- 1- لکھل میں کلیریز کی بڑی مقدار ہوتی ہے۔
- 2- کبھی خالی پیٹ لکھل مت پیجئے۔
- 3- اگر لکھل میں سافٹ ڈرنک ڈال کر پینا چاہیں تو کم کیلوریز والے (سلم لائین) سافٹ ڈرنک استعمال کیجئے۔
- 4- لکھل "ہائپو" کے آٹا کو ٹھہا سکتا ہے۔
- 5- اگر آپ بے ہوش ہو جاتے ہیں اور آپ سے لکھل کی بو آ رہی ہو تو شاید آکسیجن یا گلوکوز کی کمی کے لیے چیک نہ کیا جائے۔
- 6- لکھل کے استعمال کے بعد کبھی گاڑی مت چاہئے۔

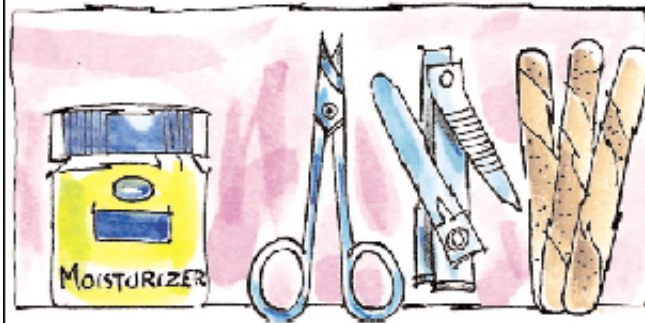
ان کے لیے جو ناپ 2 ذیابلیس میں 18cm ہوں

(پ)۔ پاؤں کے خشک حصوں پر (موچھرا زور) کریم لگائیے۔

لیکن کریم کو اگھیوں کے درمیان مت لگائیے۔

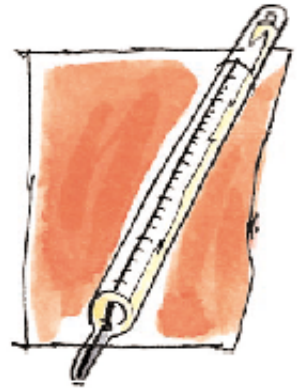
(ت)۔ پاؤں کے ناخن احتیاط سے اتاریے

اگھیوں کے ناخن ان کی ساخت کے مطابق اتاریے



(ث)۔ نہانے کے پانی کے درجہ حرارت کا تعین کر لیجئے

اپنے پاؤں کو بہت زیادہ گرم مائش (جیسا کہ بیڑ کے بہت نزدیک بیٹھنا) یا بہت زیادہ ٹھنڈک سے بچائیے اور اپنے پاؤں کو بہت زیادہ گرم پانی میں مت ڈالئیے۔ ہاتھ ب میں بیٹھنے سے پہلے ایک تھرمومیٹر کی مدد سے یا ہازو کی گھٹی پانی میں ڈالتے ہوئے ہاتھ کے گرم پانی کا درجہ حرارت کے مناسب ہونے کا تعین کر لیجئے۔



(ج)۔ مناسب فٹنگ والے جوتے پہنئے

پاؤں کے بہت سے مسائل ان جیکے زخموں سے شروع ہوتے ہیں جن کی اکثر اوقات وجہ نامناسب فٹنگ والے جوتے پہننا ہوتا ہے۔



مناسب جوتوں کا کیسے انتخاب کیا جائے

اس بات کا تعین کر لیجئے کہ جوتے آپ کو ٹنگ یا ڈھیلے تو نہیں۔ جوتے خریدنے سے پہلے یہ بہتر ہوگا کہ آپ اپنے پاؤں کے درست سائز کے لیے اس کا ناپ لے لیں۔ نئے جوتوں کو ایک لیے عرصہ کے لیے مت پہنئے جب تک کہ وہ آرام دہ نہ ہو جائیں۔

زیادہ اونچی ایڑی والے جوتے مت پہنئے کہ یہ آپ کی اگھیوں اور پاؤں کی گول ہڈی پر دباؤ کا سبب بنتے ہیں۔ جوتوں کے تھے ہونے چاہیں تاکہ ان کو حسب ضرورت ہاندا جا سکے اور ان کے اگلے حصے کی گولائی کشادہ ہونی چاہئے۔ جوتوں کے اندرونی حصے کا لمبا سہ باقاعدگی سے کرتے رہئے کہ ان میں کہیں کوئی ایسا حصہ تو نہیں ہے جو پاؤں کے لیے تکلیف دہ ثابت ہو رہا ہو یا ان میں چھوٹے انگر وغیرہ تو نہیں پڑے ہوئے جو کہ آپ کے پاؤں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ جرابوں کا بھی مواخذہ کیجئے کہ ان میں کوئی تکلیف دہ موٹے جوڑ تو نہیں پڑے ہوئے۔

8۔ مجھے اپنے پاؤں کی دیکھ بھال کیوں کرنی چاہئے؟

آپ کے پاؤں بہت اہم ہیں!

آپ کو ناپ 2 ذیابلیس ہے لیکن کیا آپ کو پتہ ہے کہ آپ کے پاؤں کی دیکھ بھال بہت ضروری ہے؟ ذیابلیس میں مچھرا لوگوں کو اکثر ان کے پاؤں کے مسائل کا سامنا ہوتا ہے، خاص طور پر جلد کی خرابی (انفیکشن) جس کے ٹھیک ہونے میں بہت وقت لگتا ہے۔ عام طور پر پاؤں کی صفائی کا ٹھیک طرح سے خیال رکھتے ہوئے ان مسائل سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔

صحت مند پاؤں کے لیے تدابیر

(الف)۔ اپنے پاؤں کا ہر روز مواخذہ کیجئے (اگر ضرورت پڑے تو شیشے کا استعمال کیجئے)

پیدا کیجئے کہ:

☆ کہیں سوج یا ابھار تو نہیں ہے

☆ چھوٹے درز یا کٹ تو نہیں پڑے ہوئے

☆ کہیں سے جلد کا رنگ تو نہیں بدلا ہوا

☆ کہیں ہاتھ لگانے سے درد تو نہیں ہوتا

☆ کوئی حصہ معمول سے زیادہ ٹھنڈا یا بہت گرم تو نہیں ہے

☆ کوئی ایسا حصہ جسے چھونے سے محسوس نہ ہو یا کم محسوس ہو



(ب)۔ اپنے پاؤں کو ہر روز دھوئیے۔

اگر آپ کے پاؤں پر سخت جلد بن جائے تو اسے پیس یا پاپاؤں والے برش کی مدد سے مت اتاریے بلکہ ایک ٹیٹ ریڈ مشرڈ پوڈیٹرکرسٹ یا شراپوڈسٹ (پاؤں کے ڈاکٹر) کی مدد حاصل کیجئے۔

10۔ سفر اور چھٹیوں (ہالیڈیز) کے بارے میں؟

اپنے سفر سے کچھ عرصہ پہلے ہی ہجاء کے ٹیکے (ویکسی نیشن) لگوانے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کیجئے۔ ملٹی انشورنس کا انتظام کیجئے اور یہ یقین کر لیجئے کہ ڈیا بٹیس بھی اس میں شامل ہو اور ڈیا بٹیس کی نشاندہی کرنے والا فارم ساتھ لے کر جائیے۔ ٹھنڈیوں کے لیے دوا کی مقدار ساتھ لے کر جائیے اور کچھ زائد دوا بھی لے جائیے۔ دوا کو اپنے ہاتھ کے سامان اور باقی ماندہ سامان کے ساتھ رکھنے کے لیے دو حصوں میں تقسیم کیجئے کہ کنس ایک ٹم نہ ہو جائے۔ اپنے ٹیسٹ کے آلات اپنے پاس رکھئے۔ اگر آپ انسولین لیتے ہیں اور بذریعہ ہوائی جہاز سفر کر رہے ہیں تو اسے ہاتھ کے سامان میں رکھئے۔ یہ جہاز کے کارگو کے حصے میں خراب ہو سکتی ہے۔



(ج)۔ اپنے ڈاکٹر، ڈیا بٹیس کی نرس، پوڈیاٹرکسٹ یا شرابوڈسٹ (پاؤں کے معالج) کو پیشی دفعہ وہ تجویز کریں دیکھئے۔



آپ کے پاؤں کی متواتر دیکھ بھال بہت ضروری ہے!

اپنے ڈاکٹر یا مقامی ہیلتھ سنٹر سے شراپڈی (پاؤں کے علاج) کے بارے میں معلومات حاصل کیجئے جو کہ مفت میں دستیاب ہے۔ اگر آپ پاؤں کی کسی بھی ایسی تکلیف میں مبتلا ہوں جس کا یہاں ذکر کیا گیا ہے تو بغیر تاخیر ان پیشہ ورانہ افراد سے بات کیجئے۔

9۔ گاڑی چلانے کے بارے میں؟

اگر آپ گاڑی چلانے کے لیے انسٹنس کی درخواست دے رہے ہیں تو آپ کا فارم بھرتے ہوئے یہ ذکر لازمی ہے کہ آپ کو ڈیا بٹیس ہے۔

اگر آپ کے پاس پہلے سے انسٹنس موجود ہے تو آپ کو ڈیا بٹیس میں مبتلا ہونے کا پتہ چلتے ہی ڈی وی ایل اے (DVLA) والوں کو اطلاع کرنی چاہئے۔ آپ کو اپنی انشورنس کمپنی کو بھی بتانا چاہئے کہ آپ کو ڈیا بٹیس ہے۔



مزید معلومات کے لیے ڈیا بٹیس اور گاڑی چلانے کے بارے میں حقائق پر مبنی پرچہ ڈائیا بٹیس یو کے (Diabetes UK) سے حاصل کیجئے۔

11۔ طبی معائنتوں کے بارے میں مجھے کیا جاننا چاہئے؟

کم از کم سال میں ایک مرتبہ ذیابیطس کا طبی معائنہ کروائیے۔ اس میں آپ کا بلڈ پریشر، ایچ جی اے (HbA1c) کوئٹہ سٹرول لیولز (گلوکوز کے ذورس کنٹرول کے لیے)، گرووں کا کام کرنا، آنکھوں کا عقیب معائنہ، آپ کے پاؤں، خون کی گردش اور اعصابی نظام شامل ہیں اور ساتھ ہی آپ کو اپنی ذیابیطس کے بارے میں بات کرنے کا موقع بھی ملے گا۔

اکتوبر میں اپنے ڈاکٹر کے ساتھ فلو کے ٹیکے کے بارے میں بھی بات کیجئے۔

ذیابیطس میں مہتوا پر شخص فلو کا ٹیکہ منصف میں لگوانے کا حقدار ہے۔

12۔ دانتوں کی دیکھ بھال

اپنے ڈنٹسٹ کو بتائیے کہ آپ کو ذیابیطس ہے۔ دانتوں کا باقاعدہ معائنہ کرواتے رہنے اور اگر کوئی مسئلہ پیش آئے تو اپنے ڈنٹسٹ سے رابطہ کیجئے۔

13۔ بلا معاوضہ ادویات

اگر آپ ذیابیطس کے لیے انسولن یا گلیوس (گلیکولیس) کا استعمال کرتے ہیں تو آپ بلا معاوضہ ادویات حاصل کرنے کے مستحق ہیں، لیکن آپ کو اس کے لیے چھوٹے سرمے کیٹ کی ضرورت ہے۔ اپنے ڈاکٹر بنز یا کیسٹ سے پوچھئے کہ آپ اس کے لیے کیسے درخواست دے سکتے ہیں۔

14۔ خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں؟

اپنے ڈاکٹر یا فیملی پلاننگ کونسلر کو اپنی ذیابیطس کے بارے میں بتائیے کیونکہ یہ آپ کے لیے خاندانی منصوبہ بندی کے تجویز کیے جانے والے طریقہ پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔

یہ بہتر ہوگا کہ آپ اپنے ذیابیطس کے کونسلر سے اپنے کلمے میں اضافہ کرنے کے منصوبے کے بارے میں بات کریں۔ یہ نہایت ہی اہم بات ہے کہ حمل سے پہلے اور اس کی مدت کے دوران آپ کی ذیابیطس کنٹرول میں رہے۔ اگر آپ اپنے ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کریں تو کوئی وجہ نہیں ہے کہ آپ ایک محفوظ اور کامیاب حمل کے مراحل سے نہ گزر سکیں۔

ذیابیطس میں مہتوا کئی مرد جنسی کمزوری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر سے بات کیجئے کیونکہ اس سلسلے میں علاج دستیاب ہے۔

15۔ کیا میں کھیل کود میں حصہ لے سکتا/سکتی ہوں؟

باقاعدہ ورزش چاق و چوبند اور صحت مندر رہنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ اگر جسمانی حالت اجازت دیتی ہو تو کوئی وجہ نہیں ہے کہ ذیابیطس میں مہتوا ایک شخص کھیل کود میں حصہ نہ لے سکے۔ باقاعدہ ورزش دل کے دورے، ہسٹروک (فالج) اور خون کے دباؤ میں زیادتی (ہائی بلڈ پریشر) کے خطروں کو کم کرتی ہے۔ ورزش آپ کے خون میں گلوکوز کی مقدار کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتی ہے اور اس طرح ادویات کے استعمال میں کمی کا سبب بن سکتی ہے۔ یہ وزن کو بھی کنٹرول کرنے میں آسانی پیدا کرتی ہے۔ ہفتے میں کم از کم تین دفعہ ٹینس کے لیے درمیانے دورے کی ورزش کیجئے جیسا کہ تیزی سے چلنا، سائیکل چلانا یا تیراکی۔ آغاز بگلی اور تھوڑی مقدار میں کیجئے اور اسے بڑھاتے چلئے۔ اپنے ورزشی پروگرام کا آغاز کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیجئے۔

یاد رکھیے، ورزش آپ کے خون میں گلوکوز کی مقدار کو کم کر سکتی ہے۔ شائد آپ کو ورزش سے پہلے اور بعد میں زائد خوراک کی ضرورت پڑے۔



ان کے لیے جو آپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہوں

ذیابیطس میں آنکھوں کا معائنہ کون کرتا ہے؟

اوپنٹاٹمک آپٹیشنرز جو کہ اضافی تربیت یافتہ ہوتے ہیں یہ معائنہ کرتے ہیں۔

ہسپتالوں کے ڈائیاپٹیزیشنس اور کچھ جی پی سرجریوں میں آنکھوں کا ذیابیطس ٹیسٹ سالانہ معائنے کے دوران کیا جاتا ہے۔ آنکھوں کا معائنہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفت ہوتا ہے۔

آنکھوں کا معائنہ کیسے کیا جاتا ہے؟

آپ کو ایک چارٹ پر سے پڑھنے کو کہا جائے گا۔ اس لیے اگر آپ بینکوں کا استعمال کرتے ہیں تو انہیں ساتھ لیتے جائیے۔ آپٹیشن آپ کی آنکھوں میں دوا کے قطرے ڈالے گا تاکہ آنکھوں کی پٹیوں کو نکھار دیا جاسکے اور اس طرح وہ آنکھ کا عنبی حصہ دیکھ سکے گا۔ دوا کے قطرے عارضی طور پر آنکھ میں جلن پیدا کر سکتے ہیں اور کچھ دیر تک کے لیے آپ کی نظر پر بھی اثر انداز ہو سکتے ہیں یا آپ کی آنکھوں کو روشنی میں کھولنے پر الجھن محسوس ہوگی۔ اپنے ساتھ دھوپ کے چشمے لیتے جائیے اور جب تک کہ یہ اثرات گور نہیں جاتے گاڑی مت چلائیے۔ اگر ہو سکے تو کسی اور کے ساتھ گھر واپس جانے کا انتظام کیجیے۔

آنکھوں کی بیماری میں مبتلا لوگوں کا علاج

ذیابیطس کی وجہ سے ریٹینوپٹیسی میں مبتلا لوگوں کی اکثریت کے لیے اس حالت میں معمولی تبدیلیاں آتی ہیں اور انہیں باقاعدگی سے معائنے کرواتے رہنا چاہئے تاکہ یہ صورت حال زیادہ خراب نہ ہونے پائے۔ تاہم ریٹینوپٹیسی کی زیادہ سنگین قسمیں بھی ہوتی ہیں اور نظر کو مزید نقصان سے بچانے کے لیے لیزر کے ذریعے علاج کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

کیٹاریکٹ (سفید موتیا) کو ایک سادہ سے آپریشن کی مدد سے نکالا جاسکتا ہے۔

16۔ ذیابیطس کا آنکھ پر کیا اثر ہوتا ہے؟

ذیابیطس میں مبتلا لوگوں کی آنکھوں کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ 65 سال کی عمر کے لوگوں میں بینائی کے چلے جانے کی سب سے عام وجہ ذیابیطس ہے اور اکثر اوقات ایسا ہونے سے بچا جاسکتا ہے۔

ذیابیطس میں آنکھ کی بیماری کے کیا نشانات ہیں۔

آنکھ کے عقب میں ریٹنا کو نقصان پہنچ سکتا ہے جسے ریٹینوپٹیسی کہتے ہیں۔ آنکھ کے عنبی حصے میں خون میں بے قاعدگی سے نظر کمزور ہو سکتی ہے۔ (ذیابیطس میں ریٹینوپٹیسی ایک خطرہ ہے خاص طور پر جب کہ گلوکوز کا کنٹرول اچھی طرح سے نہ ہو رہا ہو۔

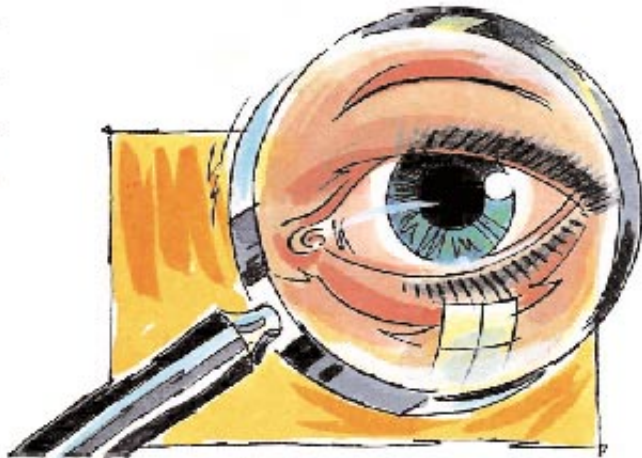
کیٹاریکٹ (سفید موتیا) اور گلوکوما (کلاموتیا) بھی ذیابیطس میں مبتلا لوگوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔

اکثر اوقات نقصان پہنچنے سے پہلے اس کی نشاندہی نہیں ہو پاتی۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ ہر سال اپنی آنکھوں کا معائنہ کروائیں۔

اگر کسی مسئلے کی جلد نشاندہی ہو جائے تو اس کا علاج زیادہ کامیاب رہتا ہے۔

کیٹاریکٹ (سفید موتیا) سے آنکھ پر دھندلا پن آ جاتا ہے۔ اگر آپ کے خون میں گلوکوز کی مقدار معمول سے زیادہ ہے تو یہ آپ کی نظر پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کی ذیابیطس میں اتار چڑھاؤ رہتا ہے تو اس کے نتیجے تک بینکوں کے لیے آنکھوں کے ڈاکٹر سے رجوع

کے لیے انتظار کیجیے۔ اگر آپ کی نظر یکدم جاتی رہے یا آپ کی بینائی میں کوئی اور تبدیلی آئی تو اپنے ڈاکٹر سے فوری رابطہ کیجیے۔



17۔ ڈاکٹر نے میرا بلڈ پریشر کیوں لیا؟

آپ کے ڈاکٹر نے آپ کا بلڈ پریشر اس لیے لیا کہ ہائی بلڈ پریشر (بی پی) ذیابیطس کے مریضوں میں عام لوگوں کے مقابلے میں تقریباً دو گنا زیادہ ہوتا ہے۔

ذیابیطس میں 18 یا ہائی بلڈ پریشر والے مریضوں کو دل کے دورے یا سٹروک (فالج) کا دورے پانچ گنا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ ذیابیطس کی حالت میں اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر بھی ہو تو گردوں کو نقصان (نیر و تھٹی) زیادہ تیز رفتاری سے ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے ہائی بلڈ پریشر کا منوٹر علاج کیا جائے تو اس نقصان کی رفتار کو کم کیا جاسکتا ہے۔ ذیابیطس کی حالت میں اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر بھی ہو تو آنکھوں کو نقصان (ریٹینوپتھی) کا خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔

آپ اپنے بلڈ پریشر کے کنٹرول کی مدد سے مزید پیچیدگیوں کے خطرات کو کم کر سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کا کیسے پتہ چلتا ہے؟

آپ کے بی پی کا معائنہ اس وقت کرنا چاہئے جب آپ آرام اور سکون کی حالت میں ہوں۔ یہ جاننے کے لیے کہ آپ کا بلڈ پریشر متواتر زیادہ ہو گا کے ساتھ (ہائی) ہے اس کو کئی مختلف اوقات میں چیک کرنا چاہئے۔ کچھ لوگ ڈاکٹر یا نرس کے بلڈ پریشر چیک کرنے کے دوران گھبرا جاتے ہیں۔ یہ عارضی ہائی بلڈ پریشر کا باعث بن سکتا ہے جو کہ درست نہیں ہوتا۔ اس مسئلے کے حل کے لیے آیکو جو ہیں گھٹنے کا ٹیسٹ دیا جاسکتا ہے جو کہ ایک خود کار طریقے کی مدد سے آپ کے بلڈ پریشر کو ریکارڈ کرتا رہتا ہے جبکہ آپ گھر میں معمول کے مطابق اپنے کام کاج کی ادائیگی کر سکتے ہیں۔ آپ کو سال میں کم از کم ایک دفعہ اپنے ذیابیطس کے معائنے کے دوران اپنا بلڈ پریشر چیک کروانا چاہئے۔

میں اپنے بلڈ پریشر کو معمول کے مطابق رکھنے کے لیے کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

اپنے وزن کا خیال رکھیے

ٹمک کا کم سے کم استعمال کیجئے

باقاعدگی سے معتدل ورزش کیجئے، مثال کے طور پر بیس منٹ کی ورزش ہفتے میں تین دفعہ۔

تیز چلنا، تیراکی یا سائیکل چلانا اچھی سرگرمیاں ہیں۔

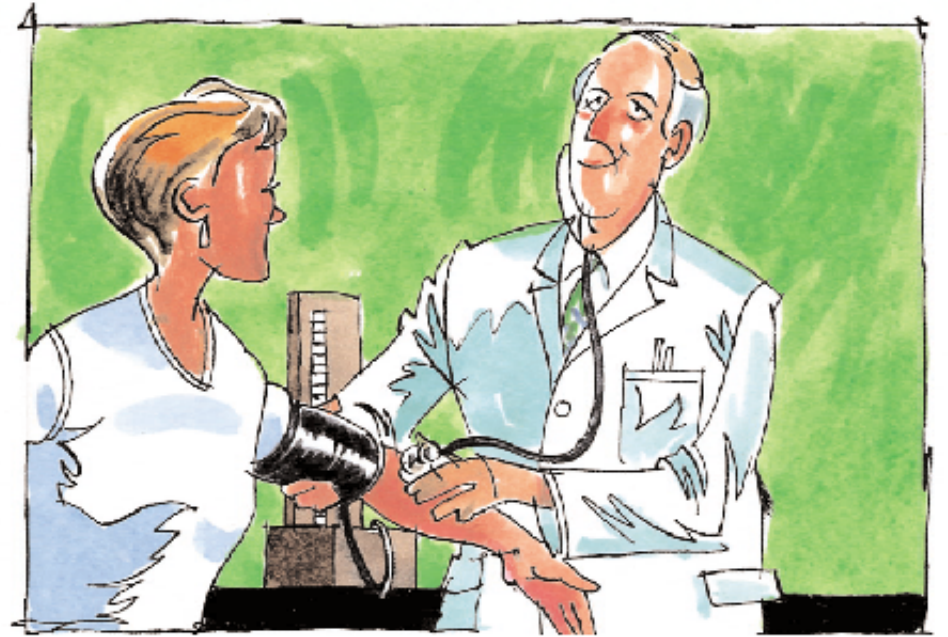
☆ لکھل کا استعمال ہفتہ میں مردوں کے لیے 3 یونٹ سے کم اور عورتوں کے لیے 2 یونٹ سے کم رکھیے۔
☆ لکھل کا ایک یونٹ سپرٹ کے ایک پیانے، مییز یا اگر کے آدھے پائٹ، یا شراب کے ایک گلاس کے برابر ہوتا ہے۔

☆ آرام و سکون کے لیے ہر روز وقت نکالئے

☆ سگریٹ نوشی چھوڑ دیجئے سگریٹ نوشی سے دل کے دورے یا سٹروک (فالج) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ادویات کی مدد سے علاج

اوپر دی ہوئی ہدایات کے باوجود اگر آپ کے بی پی میں کمی نہ ہو تو آپ کے ڈاکٹر ادویات کے ساتھ علاج تجویز کریں گے۔ وہ آپ کو ان کے فوائد اور اضافی اثرات (سائیڈ افیکٹس) کے بارے میں بتائیں گے اور آپ کو یہ بھی سمجھائیں گے کہ آپ کے بی پی کے لیے کونسے ہندسوں کا ہدف مطلوب ہے۔



قومی اور علاقائی دفاتر

ڈائیاپیٹیز یو کے کے انگلینڈ، سکاٹ لینڈ، ویلز اور نوردرن آئر لینڈ میں چھ دفاتر کھلے ہوئے ہیں۔

ڈائیاپیٹیز یو کے، سکاٹ لینڈ

سوائے ہاؤس 140 ساؤ کی ہال سٹریٹ، گلاسگو جی 2 3 ڈی ایچ۔

ٹیلیفون: 0141 332 2700 فیکس: 0141 332 4880 ای میل: scotland@diabetes.org.uk

ڈائیاپیٹیز یو کے، نوردرن آئر لینڈ

جان گسٹن ہاؤس 257 لورن روڈ، بیلفاسٹ نی ٹی 9 17 ای۔

ٹیلیفون: 028 9066 6646 فیکس: 028 9066 6333 ای میل: n.ireland@diabetes.org.uk

ڈائیاپیٹیز یو کے، کمرو

کیوبیک ہاؤس، کاسل برج، کاؤبرج روڈ ایسٹ، کارڈف سی ایف 11 9 اے۔

ٹیلیفون: 029 2066 8276 فیکس: 029 2066 8329 ای میل: wales@diabetes.org.uk

ڈائیاپیٹیز یو کے، نورٹھ ویسٹ

65 بیوزی سٹریٹ، وارننگٹن ڈبلیو اے 2 7 ہے۔

ٹیلیفون: 01925 653281 فیکس: 01925 653288 ای میل: n.west@diabetes.org.uk

ڈائیاپیٹیز یو کے، نوردرن اینڈ یورکشائر

برج ہاؤس 180 ایسٹ ماؤنٹ روڈ، ڈارنگٹن ڈی ایل 1 1 ایل ای۔

ٹیلیفون: 01325 488606 فیکس: 01325 488816

ای میل: north&yorks@diabetes.org.uk

ڈائیاپیٹیز یو کے، ویسٹ مڈ لینڈز

11 ایلڈن کورٹ، ایلڈن سٹریٹ، والسال ڈبلیو اے 1 2 ہے۔

ٹیلیفون: 01922 614500 فیکس: 01922 646789

ای میل: w.midlands@diabetes.org.uk

18۔ میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا/سکتی ہوں؟

ڈائیاپیٹیز یو کے (جو کہ برٹش ڈائیاپیٹیز ایسوسی ایشن کے نام سے جانی جاتی تھی) ذیابیطس میں مچھلا لوگوں اور اُن کے کنبوں کو معلومات مہیا کرتی ہے اور اُن کی حوصلہ افزائی کرتی ہے۔

ڈائیاپیٹیز یو کے کی جلد از جلد ممبر شپ حاصل کرنا ایک اچھی چیز ہے کیونکہ یہ ذیابیطس کے تمام پہلوؤں کے بارے میں متواتر معلومات مہیا کرتی ہے اور اس کی ملک بھر میں کئی شاخیں ہیں۔

اس کے ہیڈ آفس کا پتہ یہ ہے:

ڈائیاپیٹیز یو کے سنٹرل آفس

10 کوئین این سٹریٹ، لندن، ڈبلیو 1 جی 9 ایل ایچ۔

ٹیلیفون: 020 7323 1531 فیکس: 020 7637 3644

ای میل: info@diabetes.org.uk ویب سائٹ: www.diabetes.org.uk

ممبر بننے والوں کو کیا ملتا ہے:

☆ ہر دو ماہ بعد بیلنس (Balance) نامی رسالہ جو کہ معلومات اور خبروں سے بھر پور ہوتا ہے۔

☆ جرائد اور کتابوں کا ایک وسیع مجموعہ جو آپ کو ایک مکمل اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے ہر قسم کی مطلوبہ معلومات فراہم کرنے کے لیے ترتیب دیا گیا ہے۔

☆ ڈائیاپیٹیز یو کے کی کیبرا اینجینئرنگ رسائی جس کے ذریعے آپ ذیابیطس کے کسی بھی پہلو کے متعلق راز میں بات کر سکتے ہیں (فون کال سوموار سے جمعہ تک صبح نو بجے سے شام پانچ بجے تک، ٹیلیفون: 020 7636 6112، ایکسٹ: 020 7462 2757 یا ای میل: careline@diabetes.org.uk)۔

☆ ڈائیاپیٹیز یو کے کے قومی اور علاقائی دفاتر آپ کے علاقے میں ذیابیطس کی سروریز کو بہتر بنانے کے لیے کام کر رہے ہیں۔

☆ ملک بھر میں رضا کارانہ گروپس (پورے ملک میں چار سو سے زیادہ) کے ذریعے ذیابیطس میں مچھلا دوسرے لوگوں کے ساتھ تجربہ بات کو بانٹنے کا موقع۔

☆ ڈائیاپیٹیز یو کے سروریز کی انشورنس اور مالی مصنوعات جو کہ ذیابیطس کے مریضوں کی ضروریات کے مطابق ترتیب دی گئی ہیں۔

زائد ترائیکب

- 1- ضروری نہیں کہ کھانا پکا ہی ہوا ہو۔ ایک سینڈویچ بھی ایک کھانا ہے۔
- 2- اگر آپ کو زیادہ بھوک لگے تو ذیل روٹی کا ایک زائد کھلا، مزید آلو یا دوسری سبزیوں میں سے کوئی کھا لیجئے۔
- 3- اگر آپ کو کھانوں کے درمیان زیادہ بھوک لگے تو سلاڈ، پھل یا ذیل روٹی کا کھلا کھا لیجئے۔
- 4- اگر تلی ہوئی کوئی چیز بنا سیں تو مکھن یا گھی کی بجائے پولی اُن کچھ روٹ والے تیل جیسا کہ سورج مکھی کا تیل استعمال کریں۔
- 5- ذیابیطس کے لیے خصوصی طور پر بنی ہوئی خوراک مت خریدیے۔ اُن میں چکنائی زیادہ ہو سکتی ہے اور اُن میں میٹھے کے لیے استعمال ہونے والے اجزاء آپ کا ہاضمہ خراب کر سکتے ہیں۔
- 6- یاد رکھیے لکھل کا مطلب ہے زائد کیلریز۔



19- ذیابیطس کے مریضوں کے لیے صحت مند غذا؟

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے تجویز کردہ غذا صحت مند خوراک کے اصولوں پر مبنی ہے اور اس سے کوئی بھی فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ اس لیے باقی ماندہ کھانے کے لیے علیحدہ کھانے تیار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس طرح آپ دیکھیں گے کہ آپ کو شاید کھانا پکانے کے چند طریقوں کو تبدیل کرنا پڑے۔ یا پھر آپ جو کھانے پہلے سے کھا رہے ہیں شاید اُن کا صحت مند نمونہ البدل چننا درکار ہو۔

آپ کی خوراک آپ کے علاج کا اہم ترین حصہ ہے اور آپ کو صحت مند غذا کے لیے درج ذیل پر عمل کرنا چاہئے

- ☆ کھانے کا قاعدگی سے کھائیے۔ صبح، دوپہر اور شام اور کوشش کیجئے کہ کوئی کھانا خانا نہ ہو۔
- ☆ فابہر سے بھرپور (ریشدار) خوراک کھائیے جیسا کہ چھان والے آلے کی ذیل روٹی، پھل اور سبزیاں۔ ہر روز پھل اور سبزیوں کے پانچ حصے کھائیے۔
- ☆ کھانے پینے کی اشیاء میں چینی مت ڈالیں اور چینی والی اشیاء سے پرہیز کیجئے۔
- ☆ تلی ہوئی اور چکنائی والی خوراک کو کم کھائیے
- ☆ ایک ایسا وزن اختیار کرنے کی کوشش کیجئے جو آپ کے لیے صحت مند ثابت ہو۔

20- ذیابیطس کے لیے اچھا کھانا۔ صحت مند غذا کی بنیاد

خوراک کو پانچ بڑے گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ ہمیں ایک معتدل غذا سے فائدہ اٹھانے کے لیے ان گروہوں میں سے خوراک کھانے کی ضرورت ہے۔

سبزی اور پھل کے کم از کم پانچ حصے ضرور کھائیے۔

چربی کے بغیر والا گوشت، مرغی اور مچھلی، بینز اور ان کے نعم البدل کا انتخاب کیجئے۔

چکنائی اور میٹھے والی خوراک کو کم کیجئے۔

ہلکے اور مکمل کھانے نشاستے والے اجزاء سے بنائے

کم چکنائی والی دودھ کی بنی ہوئی غذا کا انتخاب کیجئے

ذیابیطس کے لیے یہ تجویز ہے کہ ذیابیطس کے ہر فرد کو اپنی انفرادی خوراک کے متعلق مشورے کے لیے حکومت کے رجسٹرڈ ڈیٹیشن سے مشورہ کرنا چاہئے۔ اپنے ڈاکٹریازس سے مزید تفصیلات حاصل کریں۔

علاج کے ریکارڈ کی سالانہ نظر ثانی

اگر آپ اپنے پیشاب/خون میں گلوکوز کی مقدار کو چیک کرتے ہیں تو یہ آپ کی بیماری کو سمجھنے اور اسے کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے اور یہ معلومات آپ کے ڈاکٹر کے لیے آپ کے علاج کے طریقہ میں تبدیلی کے فیصلوں کے لیے مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

ادویات کا استعمال

اس بات کا یقین کر لیجئے کہ آپ اپنی ادویات ہر روز باقاعدہ ہدایات کے مطابق لیں چاہے وہ ذیابیطس کے لیے ہوں یا بلڈ پریشر یا کولیسٹرول کی کمی کے لیے۔

اگر آپ دوا کی ایک خوراک لینا بھول جائیں تو اگلی خوراک کو دو گنی مقدار میں مت لیجئے۔ اگر ایسا اکثر ہوتا ہو تو اپنے ڈاکٹر نرس یا کیسٹ سے بات کیجئے۔

اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کو کسی دوا کے زائد اثرات (سائیڈ فیکٹس) ہو رہے ہیں تو اپنے کیسٹ سے بات کیجئے۔

اگر آپ کیسٹ سے خود کوئی دوا خریدیں تو اُن کو بتائیے کہ آپ کو ذیابیطس ہے۔

ناسازگی والے دن کے لیے ہدایات

دوا کے استعمال کو مت بند کیجئے

دن میں کم از کم چار دفعہ خون میں گلوکوز کی مقدار کا ٹیسٹ کیجئے۔

اگر آپ کے گلوکوز کی مقدار زیادہ ہو اور آپ کو پینہ نہ چل رہا ہو کہ کیا کیا جائے تو اپنے ڈاکٹر سے مشورے کے لیے رجوع کیجئے۔

لیڈ (چکنائی) کی مقدار

اس کے لیے ٹیسٹ سالانہ نظر ثانی کے موقع پر ہونا چاہئے۔

اس کو کم کرنے کے لیے آپ کو دوا لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

ایک صحت مند غذا اور ورزش اس کی مقدار کو کم رکھنے میں مدد دے سکتی ہے۔

21۔ درست غذا کو کیسے چنتا جائے؟

سبزی اور پھل کے کم از کم پانچ حصے ضرور اپنی خوراک میں شامل کیجئے۔

ان میں گھل جانے والی قابض کثرت سے ہوتی ہے۔

- ☆ سالم پھل
- ☆ بیریز (Berries)
- ☆ ٹن میں ملنے والے پھل
- ☆ پھل کارس یا خشک پھل
- ☆ سلاد والی سبزیاں
- ☆ انگور اور ٹراپیکل پھلوں کے ٹکڑے
- ☆ تازہ دشن میں پاجمی ہوئی (فروزن) سبزیاں

کاربوہائیڈریٹ والی بنیادی غذا۔

☆ جو (Oats)

☆ زیادہ فائبر والی سفید ذیل روٹی

☆ پھلیوں کی تمام قسمیں

☆ آلو

☆ کم چکنائی والے دودھ کی بنی ہوئی غذا چھینے۔

☆ کم چکنائی یا چکنائی کے بغیر والا دودھ

☆ کم چکنائی والا یا کھنچ پیئر

☆ نہایت ہی کم چکنائی والی پنڈنگ

☆ کم چکنائی اور بیٹھے والی خوراک کو کم کر کے ایسی خوراک کا انتخاب کیجئے جس میں مولو آن سچو ریٹ پایا جاتا ہو، جیسا کہ؛

☆ ریپ سیڈ یا زیتون کا تیل

☆ اولیو (Olivo) جیسا زیتون کے تیل کا بنا ہوا سپریڈ (ذیل روٹی پر لگانے کے لیے)

☆ مونگ پھلی، ہیزل نٹ اور بادام

☆ تیل والی پھلی جیسا کہ میکرل، سمین یا سارڈین، ہفتے میں کم از کم ایک دفعہ

☆ چربی کے بغیر والا گوشت، مرغی اور پھلی کا انتخاب کیجئے۔ بیہیز میں بھی گھلنے والا قابض ہوتا ہے۔

☆ اگر آپ کی خوراک آپشن ہے تو اپنی نرس یا ڈاکٹر سے صحت مند خوراک کے بارے میں مزید معلومات کے لیے پوچھئے۔

