

ڈاکٹر صداقت علی  
قسط نمبر - 3

ذیابیطس  
میں آپ تنہا نہیں!



Diabetic's Institute Pakistan  
71-Jail Road, Lahore. UAN: 042-111-111-347  
[www.diabetespakistan.com](http://www.diabetespakistan.com)

”آپ مجھے اس سسٹم کے بارے میں مزید بتائیں“ جاوید کا اشتیاق بڑھتا جا رہا تھا۔

”سسٹم کے بارے میں جانے سے پہلے آپ کو یہ جانتا ضروری ہے کہ بلڈ شوگر کا مسئلہ ہے کیا؟ ہمارے خون میں شوگر کے متوازن رہنے کا ایک بہت ہی نازک نظام ہے۔ انسولین ہی وہ بنیادی ہارموں ہے جو خون میں شکر کی مقدار پر قابو رکھتا ہے“ خالد نے بتانا شروع کیا، ”جب ہمارے تمام خون میں 1/2 تولہ چینی ہو تو لیبارٹری کی روپورٹ 120 ملی گرام بتاتی ہے۔ یہ نارمل بلڈ شوگر ہے جو ہر وقت موجود ہونی چاہیے۔ اگر یہ 1/2 تولہ شوگر 1/4 تولہ رہ جائے تو شوگر کم ہونے کی علامات اور تکلیفیں (”ہائپو“) شروع ہو جاتی ہیں۔ دوسری طرف اگر شوگر 1/2 تولہ سے بڑھ کر 2 تو لے ہو جائے تو یہ لیبارٹری کی زبان میں 480 ملی گرام ہو جاتی ہے۔ جو کہ خون میں نارمل مقدار سے 4 گناہے یہ ذیا بیطس کی شدت کو ظاہر نہیں کرتی۔“

”اچھا! میں تو یہی سمجھتا رہا، تو پھر شدت کا پیمانہ کیا ہے؟“

”شدت کا پیمانہ یہ ہے کہ کسی کے لئے بلڈ شوگر کو نارمل رکھنا کتنا مشکل یا آسان ہے؟ اور اس کا دارو مدار میریض، ڈاکٹر اور اہل خانہ کے ٹیم درک پر ہے۔ وہ سب مل کر اسے ”معمولی“ یا ”شدید“ دکھاسکتے ہیں۔“

”یہ تو پھر خوبی کی بات ہے کہ میں بے بن ہیں ہوں، تاہم اگر شوگر زیادہ ہو تو کیا ہوتا ہے؟“  
”اس سے دوسری طرح کی عالمتیں اور تکلیفیں شروع ہو جاتی ہیں جیسے بار بار پیش اب آنا، پیاس لگنا، تھکاؤٹ اور غثی وغیرہ۔“

”یعنی آپ کا مطلب ہے کہ خون میں شوگر کی کمی بیشی سے بھی تو اتنے اتنے بگڑ جاتا ہے کہ جسمانی تنکالیف شروع ہو جاتی ہیں“ جاوید نے کہا۔

”ذیا بیطس میں یہ نظام شکستہ ہو جاتا ہے لیکن یہ ”شارٹ فال“ ہر فرد میں ایک جیسا نہیں ہوتا بلکہ 1.....10 کے سکیل پر کوئی میریض کہیں بھی ہو سکتا ہے۔“ خالد نے کہا۔

”لیکن عام لوگ تو بعض اوقات بے حساب چینی کا استعمال کرتے دیکھے گئے ہیں، انہیں کچھ نہیں ہوتا“ جاوید نے تعجب کا اظہار کیا۔

## ☆ اُمید کی کرنیں ☆

”بجی بالکل“ خالد بولا، ”صحبت کی حالت میں قدرت نے انسان کے خون میں شوگر کو تقریباً  
یکساں رکھنے کا اعلیٰ انتظام کیا ہے۔“

شاید اسی لئے آپ سمجھتے ہیں کہ ذیابیطس میں یہ کام ڈاکٹر کی بجائے ماہرین کی ٹیکم زیادہ موثر  
طریقے سے کر سکتی ہے، جاوید نے نتیجہ اخذ کیا۔  
”نہیں! مریض خود زیادہ موثر طریقے سے کر سکتا ہے۔ درحقیقت زیادہ اہمیت مریضوں کی  
ہے کیونکہ وہی اپنے رویوں کو منظم کرتے ہیں۔“

”تو پھر ماہرین کی کیا افادیت ہے؟“

”وہ مریض کو کارآمد مشورے دیتے ہیں“ خالد نے کہا۔

”کیا آپ مجھے ان ماہرین کے بارے میں کچھ بتائیں گے؟“ جاوید نے پوچھا۔

”اس سٹم میں ذیابیطس کے مریض کو چار ماہرین مدد دیتے ہیں۔ خالد نے بتایا“ میری  
مراد ماہر ذیابیطس، ماہر غذا، ماہر نفیات اور ماہر تعلیم سے ہے تاہم ایک مریض کو بہترین مدد  
صحت یاب ہونے والے دوسرے مریضوں سے ملتی ہے۔“

”تو کیا یہ ماہرین ایک ساتھ بیٹھ کر مریض کا اعلان کرتے ہیں؟“ جاوید نے پوچھا۔

”بعض اوقات ایسا بھی کرنا پڑتا ہے لیکن عام طور پر ایک کوارڈینیٹر ان کے درمیان تال  
میل پیدا کرتا ہے اور ایک سو شش ورکران کا کام آسان بناتا ہے۔ اہلیت کے اعتبار سے کوارڈینیٹر  
اور سو شش ورکر بھی ڈاکٹر ہوتے ہیں“ خالد نے جواب دیا۔

”ماہرین کیا کرتے ہیں؟“ جاوید نے دلچسپی سے لیتے ہوئے پوچھا۔

”ماہر ذیا بیٹس کی شدت لیعنی ”شارٹ فال“ کا تعین کرتا ہے۔ وہ ضروری ادویات اور ان کی صحیح مقدار کا بھی تعین کرتا ہے۔ ذیا بیٹس سے پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کا علاج کرتا ہے۔ وہ دوسرے ماہرین کیلئے راہنماء اشارے بھی دیتا ہے لیکن مریض کے ساتھ اس کا تبادلہ خیال مختصر ہی ہوتا ہے۔“  
”ایسا کیوں ہے؟“

”بنیادی طور پر ماہرین ذیا بیٹس ”ٹیکنیشن“ ہوتے ہیں، وہ بہت علم والے ہوتے ہیں تاہم مریض کو بات چیت سے اطمینان دلانے میں ماہر نہیں ہوتے۔“  
”پھر پرہیز وغیرہ کے بارے میں مریض کو کون بتاتا ہے؟“

”غذا کے پرہیز کے بارے میں ماہر غذا بتاتے ہیں“ خالد نے بتانا شروع کیا ”اہم نکتہ یہ ہے کہ ذیا بیٹس کے مریض اور عام آدمی کی غذائی ضروریات میں زیادہ فرق نہیں تاہم غذا کا وسیله نوعیت اور اوقات میں فرق ہوتا ہے۔ عام آدمی چونکہ ڈائٹشن سے مشورہ نہیں کرتے اس لئے بے اعتدالیاں کرتے ہیں۔ بنیادی نکتہ یہ ہے کہ ہم معدے سے شوگر خون میں داخل ہونے کی ”رفار“ کو کثروں کریں۔ اس کا درود مارشناستے کی قسم پر ہے اور یہ غذا کے صحیح انتخاب سے ہی ممکن ہے۔ ایک لفظ میں بتانا چاہیں تو ذیا بیٹس کے مریض کو کھانے پینے میں ”لوڈ شیڈنگ“ کی ضرورت ہوتی ہے۔“  
”بھلی کی لوڈ شیڈنگ کا تو بہت چچا سنائیں لیکن غذا میں ”لوڈ شیڈنگ“ کیا بلا ہے؟“

## ☆ اُمید کی کرنیں ☆

”ایک ہی دفعہ ڈٹ کرنے کھائیں، خوراک کوئی حصوں میں بانٹ دیں۔“  
”میں سمجھا نہیں،“

”یعنی دن میں تین بار کھانے کی بجائے کم از کم چھ بار کھائیں،“  
”تو کیا اس سے موٹا پانہ ہوگا؟“

”اگر آپ روزانہ خوراک کی کل مقدار یکساں رکھیں تو موٹا پے کیوں ہوگا؟“  
”تو آپ کا خیال ہے کہ ہم ہر وقت چرتے رہیں؟“

”آپ ٹھیک سمجھے فوڈ شیڈ نگ، شوگر پر قابو پانے کیلئے نہایت اہم ہے، جس طرح آپ لکڑیوں کا  
گٹھانیں توڑ سکتے لیکن الگ الگ لکڑی توڑ سکتے ہیں اسی طرح غذا کو بھی چھوٹے چھوٹے برا بر حصوں  
میں بانٹ کر جسم میں بھیجیں تو جسم میں شوگر کو یکساں رکھنے کا شکستہ نظام اس سے نپٹ سکتا ہے۔“

”بہت خوب“ جاوید نے کہا ”ماہر نفسیات کا سُن کر مجھے کچھ وحشت ہو رہی ہے۔“  
”نہیں، اس میں گھبرانے کی کوئی بات نہیں۔ جسم کا نظام کچھ ایسا ہے کہ ٹینشن سے بھی شوگر بڑھتی  
ہے۔ مریض کے لئے سکون کا اہتمام ماہر نفسیات کا کام ہے“ خالد صاحب نے جواب دیا۔

## ☆ اُمید کی کرنیں ☆

”کیا صرف اتنی بات کیلئے ایک پورے ماہر نفیسیات کی ضرورت پڑتی ہے؟“ جاوید نے مزید کریسا۔

”نہیں! اس میں ایک مشکل اور بھی ہے، ذیابیطس میں قوتِ ارادی کمزور پڑ جاتی ہے۔“

”کیا قوتِ ارادی کو مضبوط بنانا بھی علاج کا حصہ ہے؟“

”یہ بھی ہے، لیکن اس سے زیادہ اہم مریض کی ایجنسی کو مضبوط بنانا ہے۔“

”ایجنسی؟ کیا شوگر کسی ایجنسی کا کام ہے؟ جیسے کہ آئی ایس آئی؟“

”آئی ایس آئی کا خل نہیں چاہیے اس میں ”خالد محمود نے ہنسنے ہوئے کہا“ شوگر قابو میں رکھنے کیلئے اس سسٹم میں آپ کو بہت سی ”باریکیاں“، سکھائی جاتی ہیں جو قوتِ ارادی کے علاوہ آپ کی مدد کرتی ہیں۔“

”باریکیاں یا چالاکیاں؟ یقیناً آپ ایسے طریقوں کی بات کر رہے ہیں جو شوگر کو قابو میں رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں۔“

”بھی بالکل! یہ وہ طریقے ہیں جو قوتِ ارادی کے ”ارڈگرڈ“ کامیابی کا ماحول بناتے ہیں اور ان رکاؤٹوں کو دور کرتے ہیں جو شوگر کثروں کرنے میں درپیش ہوتی ہیں۔“

”وہ کیسے؟“ جاوید نے پوچھا۔

”بہت سی چیزوں کوئئے سرے سے ترسیب دینے یا بد لئے کی ضرورت ہوتی ہے، مثلاً ماحول دوست احباب، مہارتیں، علم و ہنر، قربتیں اور فاصلے، لفظ و نقصان کا گہرا ادراک اور اس سے بھی بڑھ کر یہ کہ ذیابیطس میں ہمارے موڈ پر گہرا اثر پڑتا ہے، آپ نے دیکھا ہیں کہ ہمارا موڈ خراب ہو تو میٹھی چیزیں کھانے کو بھی چاہتا ہے؟“

”ہاں! بھی کبھی تو میں دیوانہ وار میٹھی چیزوں پر حملہ آور ہو جاتا ہوں۔“

## ☆ اُمید کی کرنیں ☆

”لیکن ذیا بیس میں شکرخون میں زیادہ ہونے کے باوجود جسم کے کام نہیں آتی“، خالد محمود نے لفڑ دیا۔

”مطلوب؟“

”مثلاً اگر آپ کے پاس بینک میں رقم ہو لیکن آپ نکلوانے سکیں تو؟“

”تو اس کا ہونا نہ ہونا ایک برابر ہے۔“

”ذیا بیس میں موڈ خراب رہتا ہے اور خراب موڈ میں قوت ارادی کمزور پڑ جاتی ہے موڈ کو خوشنگوار رکھنے کیلئے اسے منظم رکھنا ضروری ہے لیکن ان حالات میں قوت ارادی کے علاوہ ایجنسی سے کام لیا جاتا ہے اور ایجنسیوں کے کام تو پھر آپ جانتے ہی ہیں!“

”ذیا بیس میں ماہر نفیسیات کا کردار تو بہت اہم نکلا۔“

”کیا صرف اتنی بات کیلئے ایک پورے ماہر نفیسیات کی ضرورت پڑتی ہے؟ جاوید نے مزید کریدا“ کیا مریض براہ راست ماہر ذیا بیس کی ہدایات پر عمل نہیں کر سکتا؟“

”اس میں ایک مشکل ہے ذیا بیس میں قوت ارادی کمزور پڑ جاتی ہے۔“

”وہ کیسے؟“

”ذیا بیس میں ہمارے موڈ پر بھی گہر اثر پڑتا ہے، خون میں شکر کی مقدار کا موڈ سے گہر تعلق ہوتا ہے، آپ نے دیکھا نہیں کہ ہمارا موڈ خراب ہو تو میٹھی چیزیں کھانے کو جی چاہتا ہے؟“

”پھر تو ذیا بیس کے مریض کا موڈ اچھا ہونا چاہیے۔“

”لیکن ذیا بیس میں شکرخون میں زیادہ ہونے کے باوجود جسم کے کام نہیں آتی۔“

”مطلوب؟“

”مثلاً اگر آپ کے پاس بینک میں رقم ہو لیکن آپ نکلوانے سکیں تو؟“

”تو اس کا ہونا نہ ہونا ایک برابر ہے۔“

## ☆ اُمید کی کرنیں ☆

”ذیا بیطس میں موڈ خراب رہتا ہے اور خراب موڈ میں قوت ارادی کمرور پڑ جاتی ہے موڈ کو خوش گوار کھنے کیلئے شوگر پر کنٹروں کے، بہت سارے حربوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔“

”ذیا بیطس میں ماہر نفیسات کا کردار تو بہت اہم تکلا۔“

”اس میں کیا شک ہے؟ سب سے پہلے تو وہ ذیا بیطس کے مریض کو اپنی بیماری قبول کرنے اور علاج کیلئے متحرک رہنے میں مدد دیتے ہیں۔ پھر وہ متفقی احساسات اور دباؤ سے نبٹنے اور پر سکون زندگی گزارنے کا ڈھنگ سکھاتے ہیں۔ ذیا بیطس کے مریض کو ایک نیا طرز زندگی اپنانے کی ضرورت ہوتی ہے اور ماہر نفیسات اس عمل کو خصوصی مشقوں اور سہارے سے آسان بنادیتے ہیں۔“  
وہ مریض کو جسمانی طور پر چاک و چوبند بنانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اکثر مریض ورزش کے عادی نہیں ہوتے اس لئے ورزش کو باقاعدہ ایک پروگرام کے تحت ان کی زندگی میں شامل کیا جاتا ہے۔  
”میں نے تو کبھی سوچا بھی نہ تھا کہ ماہر نفیسات بھی کام کی باتیں کرتے ہوں گے۔“ جاوید نے ازراہ مذاق کہا۔

”بس، پھر آج آپ اپنی غلط فہمی دور کر لیجئے، خالد نے محفوظ ہوتے ہوئے کہا۔

”اب آپ مجھے ماہر تعلیم کے بارے میں کچھ بتائیں،“ جاوید نے کہا۔

”علمی ادارہ صحت کے مطابق ذیا بیطس میں آگاہی ہی اصل علاج ہے۔ یوں ماہر تعلیم ہی اصل علاج کا ذمہ دار ہے۔“

”ذیا بیطس میں ماہرین کے کردار کے بارے میں میں پھر بھی زیادہ تفصیل سے جان لوں گا،“

اس وقت اگر آپ مجھے ماڈل ڈایا بیٹک میں تو میں ممنون ہوں گا۔“

”ماڈل ڈایا بیٹکس میری طرح کے ہوتے ہیں، ان کے HbA1c 5.5% ہوتا ہے اور وہ“

”شوگر کنٹروں کے تین رازوں سے واقف ہوتے ہیں۔“ خالد نے کہا

”تین راز؟“ جاوید نے پوچھا۔

## ☆ امید کی کرنیں ☆

ماڈل ڈایا بیکس تین رازوں کی مدد سے بلڈ شوگر متوازن رکھنے میں کامیابی حاصل کرتے ہیں اور پھر یہ راز ڈایا بیکس کے ان مریضوں تک پہنچاتے ہیں جو اذیت میں بنتا ہوتے ہیں، خالد نے بتایا۔

”یہ کام وہ کیسے کر گزرتے ہیں؟“ جاوید نے پوچھا۔

”ماڈل ڈایا بیک دو طرح سے یہ کام کرتے ہیں۔ اولاً اپنی مدد آپ کی طرز پر ڈایا بیکس کے مریضوں کا گروپ ترتیب دیتے ہیں جس میں مریض ایک دوسرے کی راہنمائی اور سہارے کا باعث بنتے ہیں دو معمام زندگی میں جہاں موقع ملے جیسے اللہ نے آج مجھے آپ کی خدمت کا موقع دیا۔“ ایم ہوش نے جہاز اترنے کا اعلان کیا۔ جاوید بہت خوش تھا۔

پھر کیا ہوا؟

..... 22 جون کو آگے پڑھئے