

آپ کو ذیابیطس ہونے پر، یہ جاننا ضروری ہے کہ جب آپ بیمار ہوں تو اس کا سامنا کیسے کریں۔ خصوصاً جب آپ کو اسپتال جانا ہو۔

بیمار ہونا آپ کے ذیابیطس کے نظم میں خلل پیدا کر سکتا ہے، اس لیے آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ خون میں گلوکوز (شکر) کی سطح ہدف کے قریب تر رکھنے کے لیے کیا کرنا چاہیے۔ کچھ لوگ اسے بیماری کے دن کے اصول کے طور پر جانتے ہیں۔

آپ کو یہ جاننا چاہیے کہ انسولین یا ذیابیطس کی دوسری دواؤں، خون یا پیشاب کی جانچ اور اپنی غذا کا نظم کیسے کریں۔ اسپتال جانے کی صورت میں یہ واقعی اہم ہے۔ اپنے علاج کرنے والے صحت سے متعلق پیشہ ور افراد کو ہمیشہ بتائیں کہ آپ کو ذیابیطس ہے۔ اسپتال میں رہنے کے دوران آپ کی نگہداشت اعلیٰ معیار کی ہونی چاہیے۔ یہ آپ کی صحت کی 15 لازمی نگہداشتوں میں سے ایک ہے اور جیسے آپ حاصل کرنے کے اہل ہیں۔

بیمار ہونے سے آپ کا ذیابیطس کس طرح متاثر ہوتا ہے

بیماری اور انفیکشن کے ساتھ ساتھ تناؤ کی دیگر اقسام آپ کے خون میں گلوکوز (شوگر) کی سطح کو بڑھا سکتی ہیں۔ بیماری اور انفیکشن سے لڑنے کے لیے جسم کے دفاعی طریقہ کار کے ایک حصہ کے طور پر، مزید گلوکوز خون کے دھارے میں جاری ہوتا ہے۔ اگر آپ نے کھانا چھوڑ رکھا ہے یا عام خوراک سے کم کھا رہے ہیں تب بھی یہ ہو سکتا ہے۔

وہ لوگ جنہیں ذیابیطس نہیں ہے وہ اس کے مقابلے کے لیے زیادہ انسولین پیدا کرتے ہیں۔ لیکن ذیابیطس ہونے کی صورت میں آپ کا جسم ایسا نہیں کر سکتا ہے۔ ذیابیطس کی علامات اصل بیماری یا انفیکشن کی علامات میں اضافہ کر سکتی ہیں اور اسے مزید خراب کر سکتی ہیں۔

بیمار محسوس کرنا یا ہونا، یا اسہال آپ کے بدن میں شکر کی سطحوں کو کم کر سکتا ہے، کیونکہ آپ غذا کا انجذاب حسب معمول نہیں کر رہے ہیں۔

ذیابیطس ہونے پر آپ کے جسم میں پانی کی کمی ہونا

بخار ہونے یا بیمار ہونے کی وجہ سے جسم میں پانی کی کمی ہوتی ہے۔ کچھ معاملوں میں پانی کی شدید کمی اور بلڈ شوگر کی سطحوں کا بہت زیادہ ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو اسپتال جانا چاہیے۔

لہذا، تیار رہنا اور بیمار ہونے کی صورت میں ہمارے مشوروں پر عمل کرنا ضروری ہے۔ آپ یہ معلومات کسی دوست یا افراد خاندان کو دینا چاہیں گے، تاکہ اگر آپ بیمار ہو جائیں تو وہ آپ کی مدد کر سکیں۔

بیمار ہونے کی صورت میں اپنی ذیابیطس کا نظم کرنا

- گھبرائیں مت - اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں یا آپ اس بارے میں پر یقین نہ ہوں کہ کیا کریں تو اپنی ذیابیطس ٹیم سے رابطہ کریں جو آپ کی مدد کرے گی۔

- اپنی ذیابیطس کی دوائیں لیتے رہیں - یہاں تک کہ اگر آپ کا دل اسے لینے کا نہ ہو تب بھی۔ لیکن کچھ دوائیں ایسی ہیں جن کو آپ کو زیادہ نہیں لینا چاہیے اور نہ ہی بالکل لینا چھوڑ دینا چاہیے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ جیسے ہی آپ بیمار ہو جائیں تو اپنی ذیابیطس ٹیم سے بات کریں تاکہ وہ آپ کو صحیح مشورہ دے سکیں۔

- اگر آپ گھر میں **بلڈ شوگر چیک کرتے ہیں** تو آپ کو اسے بار بار کرنے کی ضرورت ہوگی - کم از کم ہر چار گھنٹے پر، جس میں رات کا وقت بھی شامل ہے۔ اگر آپ گھر میں اپنے بلڈ شوگر کی سطح کی جانچ نہیں کرتے ہیں تو، **ہائپر گلائیسیمیا** (ہائپر گلائیسیمیا) کی علامتوں سے آگاہ رہیں۔
- جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے دیں - بغیر شکر والے مشروب خوب پیئیں اور تھوڑا تھوڑا اور تواتر کے ساتھ کھائیں۔
- اگر آپ کو ٹائپ 1 ذیابیطس ہے تو اپنے **کیٹونز** کی جانچ کریں اگر آپ کے بلڈ شوگر کی سطح زیادہ ہے (عام طور پر 15mmol/l یا اس سے زیادہ، یا اگر آپ انسولین پمپ استعمال کرتے ہیں تو 13mmol/l، لیکن ممکن ہے کہ آپ کی ٹیم نے آپ کو مختلف اہداف دیے ہوں)۔ اگر کیٹونز موجود ہیں تو اپنی ذیابیطس ٹیم سے رابطہ کریں۔
- اگر آپ ذیابیطس کی ایک خاص قسم کی گولی لیتے ہیں جسے **SGLT2i** کہتے ہیں اور بیمار ہوجاتے ہیں تو آپ کو ان کو لینا بند کر دینا چاہیے۔ آپ کو اپنے کیٹونز اور بلڈ شوگر کی جانچ کرنی چاہیے (اگر آپ کو یہ کرنے کے لیے کہا گیا ہے اور آپ کے پاس یہ کٹ ہے)، اور اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے بات کریں۔ ان گولیوں کے برانڈ کے نام **Forxiga, Invokana** اور **Jardiance** ہیں۔ جب آپ بیمار ہوں تو اس وقت ان گولیوں کو لینے سے آپ کو **ذیابیطس کیٹوسائڈوسس (DKA)** کے ہونے کے خطرہ میں اضافہ ہوسکتا ہے، لہذا آپ کو **علامتوں کو جاننے کی کوشش کرنی چاہیے**۔
- کھاتے پیتے رہیں - اگر آپ کھانے میں کمی نہیں کر سکتے ہیں تو، آپ توانائی فراہم کرنے کے لیے کاربوہائیڈریٹ والے ناشتے یا مشروبات لینے کی کوشش کریں۔ میٹھے مشروبات کی چسکی لینے کی کوشش کریں (جیسے پھلوں کا رس یا نان ڈائٹ کولا یا لیمونیڈ) یا گلوکوز کی گولیوں یا مٹھائیوں جیسے جیلی بینز کو چوسیں۔ فزی ڈرنکس کو پینے سے پہلے اس کے بلبے ختم کرنے سے اسے ہضم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ کو قے ہو رہی ہے، یا مشروبات کو ہضم کرنے سے قاصر ہیں تو، جتنی جلدی ممکن ہو طبی مدد حاصل کریں۔

اگر آپ اسٹیرائڈز لے رہے ہیں

کچھ صورت حال، جیسے ایڈیسن کا مرض، شدید دمہ، ریوماٹائیڈ آرٹھرائٹس اور لیوپس کا علاج اسٹیرائڈز سے کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو، اسٹیرائڈز کی زیادہ خوراک طویل مدت تک لینا آپ کے خون میں شکر کی سطح میں اضافہ کر سکتی ہے۔

اگر آپ کے بلڈ شوگر کی سطح متاثر ہو تو بھی آپ کو اسٹیرائڈز لینے سے نہیں رکتا چاہیے، اگر آپ کے ڈاکٹر نے انہیں تجویز کیا ہے۔ بلکہ آپ کو اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کرنی چاہیے کہ اسٹیرائڈز لینے کے دوران آپ کو ذیابیطس کا کتنی اچھی طرح سے نظم کرنا ہے۔ آپ کو دوائیوں میں اضافہ کرنے کی ضرورت ہوسکتی ہے یا انہیں تبدیل کرنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ اگر اسٹیرائڈز کو مختصر مدت کے لیے تجویز کیا گیا ہے تو جب آپ انہیں لینا بند کریں گے اس وقت آپ کے بلڈ شوگر کی سطح عموماً معمول پر آجائے گی۔

اگر آپ کو اسپتال جانا ہو

ممکن ہے کہ آپ کو کوئی ایسی صورتحال آن پڑ جائے جہاں آپ کو ذیابیطس کے علاوہ کسی تکلیف کے لیے طبی امداد کی ضرورت ہو، جیسے کوئی حادثہ یا چوٹ۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو اپنے مقامی اسپتال کے

حادثہ اور ہنگامی صورت حال کے شعبہ میں جانا پڑے گا۔ اور اس سے پہلے کہ آپ کا معائنہ کیا جائے ممکن ہے کہ آپ کو تھوڑا انتظار کرنا پڑے۔

یقینی بنائیں کہ آپ پہنچتے ہی کسی کو بتا دیں کہ آپ کو ذیابیطس ہے اور **ہائیو** سے بچنے کے لیے آپ کو کھانے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ اگر آپ کو یہ بتایا جاتا ہے کہ آپ کو سرجری کرانے کی ضرورت ہے اور آپ کچھ کھا پی نہیں سکتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ کو ذیابیطس ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کھانے پینے کی ضرورت ہے تو پہلے عملہ سے مشورہ کریں۔

آپ کو اسپتال میں رکنا پڑسکتا ہے۔ ممکن ہے اس کا تعلق ذیابیطس سے ہو بھی یا نہ بھی ہو۔ وہاں ہونے کی صورت میں، یہ واقعی اہم ہے کہ آپ کی ذیابیطس کی نگہداشت کی جائے۔ یہ آپ کی **طی** **نگہداشت کے 15 لوازمات** میں سے ایک ہے۔ آپ کی مدد کے لیے ذیل میں کچھ مشورے دیے جا رہے ہیں:

- اپنے ذیابیطس کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں اور اسپتال میں اپنے قیام کے دوران اس کے نظم کے منصوبہ پر متفق ہوں۔
- اگر اپنے ذیابیطس کے نظم کے بارے میں آپ فکرمند ہیں تو عملہ کے ممبر سے پوچھیں، خواہ وہ عملی طور پر ہو یا جذباتی طور پر۔
- معلوم کریں کہ وارڈ کے عملہ نے آپ کے ذیابیطس کی نگہداشت کے حوالہ سے ذیابیطس ٹیم سے بات کی ہے۔ اگر انہوں نے اب تک بات نہیں کی ہے تو ان کی گفتگو کو یقینی بنائیں۔
- آپ کے نرس یا ڈاکٹر کو یہ یقینی بنانا چاہیے کہ آپ کے پیروں کو صحت مند رکھنے میں مدد کے لیے ہر دن ان کی جانچ کی جاتی ہے۔
- اسپتال کو آپ کو وہ دوائیں دینی چاہئیں جو عام طور پر آپ کے زیر استعمال رہتی ہیں - لیکن اس میں کچھ وقت لگ سکتا ہے لہذا تاخیر سے بچنے کے لیے کچھ دوائیں ساتھ لے جائیں۔
- ذیابیطس کے اپنے آلات، جیسے آپ کے خون کی جانچ کٹ یا پمپ اپنے ساتھ لے جائیں (وہ شاید آپ کے پمپ کے لوازمات فراہم نہیں کر سکیں گے)۔
- اسپتال میں، آپ کے بلڈ شوگر کی سطح معمول سے زیادہ یا کم ہوسکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ آپ بیمار ہیں، تناؤ کے شکار ہیں اور یا اس وجہ سے کہ آپ زیادہ متحرک نہیں ہیں۔ آپ کو اپنے خون میں شکر کی سطح کو بار بار جانچنے اور اپنے علاج کو موافق بنانے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔
- **ہائیوز** اور ہائپرز سے بچنے اور ان کے نظم کے بارے میں آپ کو مشورہ اور تعاون حاصل کرنے چاہیے۔
- آپ کو کھانے اور ناشتے کے انتخاب میں مدد لینی چاہیے، اور عملہ کو یہ یقینی بنانا چاہیے کہ ضرورت پڑنے پر دوائیں کھانے کے اوقات کے مطابق لی جائیں۔
- یہ بات ذہن میں ہرگز نہ لائیں کہ آپ کا علاج کرنے والے ہر شخص کو معلوم ہو جائے گا کہ آپ کو ذیابیطس ہے - بلکہ اس کا ہمیشہ تذکرہ کرتے رہنا بہتر ہے۔
- اسپتال سے نکلنے اور مستقبل میں ذیابیطس کی نگہداشت کی منصوبہ بندی کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔

اگر آپ کو اسپتال میں یہ نگہداشت اور مدد نہیں مل رہی ہے تو، اپنے ڈاکٹر یا نرس، یا ذیابیطس کی ٹیم سے بات کریں۔

Sick day rules translations were made possible thanks to a medical education grant to Sirona Care and Health from Napp Pharmaceuticals limited.