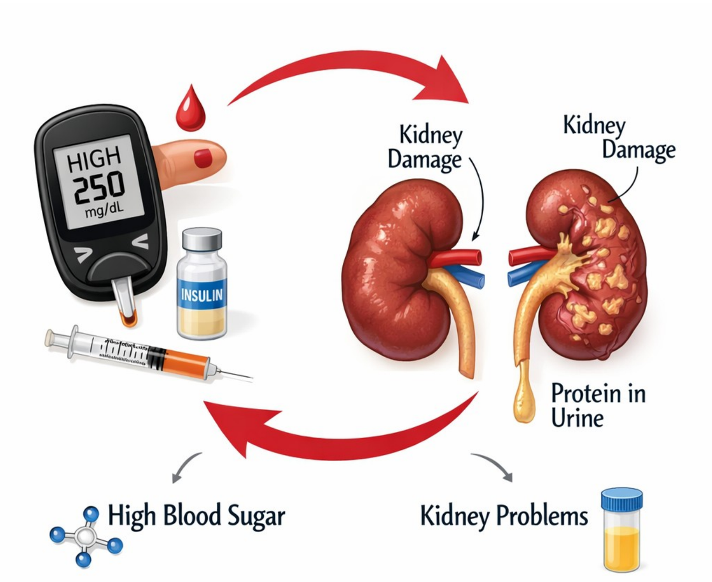
ذیابیطس اور گردہ



ذیابیطس کا گردوں پر اثر، علامات، بچاؤ اور علاج کے بارے میں مکمل رہنمائی

KIDNEY CARE CENTER
www.kidneycare.pk
042-35940252
0339-8484357

ذیابیطس

ذیابیطس کا مرض باقی دنیا کی طرح ہمارے ملک میں بھی بہت عام ہے۔ مختلف تخمینوں کے مطابق 10-12% لوگ اس مرض میں مبتلا ہیں۔ ذیابیطس دو طرح کی ہوتی ہے۔

قسم اول

بچوں اور کم عمر افراد میں

ان مریضوں میں انسولین ہارمون جو کہ خون میں شوگر کی مقدار کا توازن قائم رکھتی ہے، کم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے خون میں شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

قسم دوم 95% مریض

بڑی عمر کے لوگوں میں

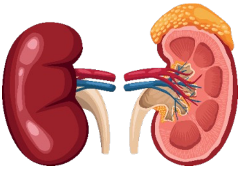
انسولین بنتی تو ہے مگر صحیح طرح سے اثر نہیں کر پاتی۔ عام طور پر زیادہ وزن والے لوگ اس کا شکار ہوتے ہیں۔ ورزش، خوراک کا پرہیز اور گولیوں سے علاج ممکن ہے۔

ذیابیطس کا گردوں پر اثر

شوگر کی وجہ سے خون کی نالیوں پر اثر ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں اور سخت ہو جاتی ہیں۔ بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے گردوں کو خون کی پوری مقدار نہیں پہنچتی اور گردے خون کی مناسب طریقے سے صفائی نہیں کر سکتے۔

گردے جسم سے پانی، نمکیات اور دوسرے فاضل مضر صحت مادے مثلاً یوریا وغیرہ خارج نہیں کر پاتے جس کی وجہ سے ان کی مقدار جسم میں بڑھ جاتی ہے۔ جسم میں نمکیات اور پانی کی مقدار زیادہ ہو جانے کی وجہ سے جسم خاص کر ٹانگوں پر سوجن ہو جاتی ہے اور اگر یہی پانی پھیپھڑوں میں جمع ہو جائے تو سانس کی تکلیف ہو جاتی ہے۔

فاضل مضر صحت مادے جسم کے تقریباً ہر حصے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ذیابیطس کا مرض جسم کے اعصابی نظام پر بھی اثر کرتا ہے جس کی وجہ سے مثانہ کمزور ہو جاتا ہے۔ اور پیشاب کی پوری مقدار مثانہ سے خارج نہیں ہو پاتی اور مثانہ میں پیشاب کے ہر وقت جمع رہنے سے گردوں میں پریشر بڑھ جاتا ہے جو کہ گردوں کے لیے مزید نقصان کا باعث بنتا ہے۔



اسکے علاوہ پیشاب جب مثانے میں ہر وقت جمع رہے گا تو جراثیم بھی مثانے سے خارج نہیں ہو پاتے اور پیشاب میں شوگر کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے تیزی سے نشو و نما پاتے ہیں۔اور گردوں کی انفیکشن کا باعث بنتے ہیں جس سے گردوں کو مزید نقصان پہنچتا ہے۔

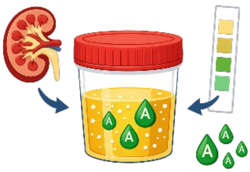
س۔ذیابیطس کے کتنے فیصد لوگوں کو گردے کی بیماری ہوتی ہے؟

ج۔30-40 فیصد لوگ قسم اول اور 10-30 فیصد قسم دوئم کے مریض گردے کی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں

س۔ذیابیطس کے مریضوں میں گردے کی بیماری کی کیا علامات ہیں؟

گردے کی بیماری کی علامات

ذیابیطس کے مریضوں میں گردے کی بیماری کی وجہ سے سب سے پہلے پیشاب میں البیومن ظاہر ہوتی ہے۔البیومن کے آنے سے پیشاب میں جھاگ زیادہ بنتی ہے۔پیشاب میں البیومن لیبارٹری سے ٹیسٹ کروائی جاسکتی ہے اس کے علاوہ گھر پر بھی بڑی آسانی سے چیک کیا جاسکتا ہے۔شوگر کے مریضوں کو ہر سال باقاعدگی سے پیشاب میں البومین کا معائنہ کروانا چاہیے۔جسم میں پانی جمع ہو جانے سے، سوجن، وزن کا بڑھنا، بلڈ پریشر کا ہو جانا اور رات کے وقت پیشاب بار بار آنا شامل ہے۔



اس کے علاوہ دوسری علامات بھی ہو سکتی ہیں:

متلی اور قے	کمزوری اور تھکاوٹ	بھوک کا نہ لگنا
خارش	جسم میں درد خاص کر ٹانگوں میں	الجھن
الجھن	بے چینی	چہرے کی رنگت کا پیلا پن

کیونکہ انسولین گردوں کے راستے جسم سے خارج ہوتی ہے۔ تو گردوں کے کام نہ کرنے کی وجہ سے اسکی مقدار جسم میں بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے شوگر کی مقدار خود بخود کم ہو جاتی ہے۔ اور انسولین یا گولیوں کی مقدار کم یا بالکل بند کرنی پڑتی ہے۔

فوری توجہ دیں

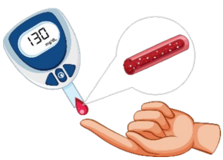
اگر آپ شوگر کے مریض ہیں اور ان میں سے کوئی بھی علامت آپ میں پائی جاتی ہیں۔ تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ایسی صورت میں خون میں یوریا، Creatinine اور پیشاب کا ٹیسٹ تشخیص میں مدد دے سکتا ہے۔

س۔ اگر ذیابیطس کی وجہ سے گردے خراب ہو جائیں تو کیا کیا جا سکتا ہے؟

اگر اوپر دی گئی علامات میں سے کوئی علامت ظاہر ہو تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ جو کہ خون اور پیشاب کے مختلف ٹیسٹوں کی مدد سے آپکے گردوں کی حالت کا اندازہ کر کے مناسب دوائی اور خوراک تجویز کرے گا۔ اس بات کو بھی یقینی بنانا ہو گا کہ آپکے گردے شوگر کی وجہ سے متاثر ہو رہے ہیں اور کوئی ایسی بیماری نہیں جس کا مختلف علاج ہو سکتا ہے۔

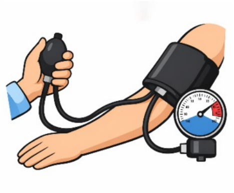
علاج اور بچاؤ کے اقدامات

1۔ شوگر کا کنٹرول



ذیابیطس کا گردوں پر اثرات کم کرنے کے لئے بہت ضروری ہے کہ شوگر کو شروع ہی سے کنٹرول کیا جائے کیونکہ اگر ایک مرتبہ شوگر کا اثر گردے پر ہو جائے تو اس کو آگے بڑھنے سے روکنا مشکل ہو جاتا ہے۔

2۔ بلڈ پریشر کا کنٹرول خاص کر ایک خاص دوائی یعنی ACE Inhibitors کا استعمال کرنا چاہیئے۔



گردے کے مریضوں کا بلڈ پریشر بھی زیادہ ہو جاتا ہے اور یہ زیادہ بلڈ پریشر گردے کو مزید نقصان پہنچاتا ہے اس لئے شوگر کے مریضوں کو بلڈ پریشر کنٹرول میں رکھنے کے لئے پوری کوشش کرنی چاہئے۔ ذیابیطس کے مریضوں کا بلڈ پریشر 130/80 اور 120/70 کے درمیان ہونا چاہئے۔

3۔ انفیکشن کا علاج

شوگر کے مریضوں کو گردے کی انفیکشن ہو جانے کا زیادہ اندیشہ ہوتا ہے اور یہ انفیکشن گردوں کو مزید نقصان پہنچانے کا باعث بنتی ہے۔ اس لئے گردوں کے انفیکشن کی بروقت تشخیص اور علاج بہت ضروری ہے۔

4۔ مثانے کی کمزوری کی وجہ سے اگر پیشاب مثانے سے صحیح طریقے سے خارج نہ ہو سکے تو اس کا علاج بہت ضروری ہے۔

5۔ گردوں کو نقصان پہنچانے والی ادویات سے پرہیز مثلاً درد دور کرنے والی ادویات

6۔ خوراک میں لحمیات (Protein) کی مقدار کو کم کرنا

پیشاب میں ذیابیطس کے مریضوں کو جو البیومن (Protein) آتی ہے وہ بھی گردے کو مزید نقصان پہنچاتی ہے اس لئے پیشاب میں البیومن کم کرنے کے لئے خوراک میں پروٹین اور نمک کی مقدار کم کرنے کے علاوہ خاص دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔

7۔ سگریٹ کا استعمال بند کرنا

شوگر کے مریض بلڈ پریشر کی موجودگی میں اگر سگریٹ کا استعمال کر رہے ہوں تو وہ بھی بیماری کو بڑھانے کا باعث بنتا ہے اس لئے ان مریضوں کو سگریٹ سے مکمل پرہیز کرنا چاہئے۔

8۔ اگر کولیسٹرول کی مقدار خون میں زیادہ ہو تو اُس کا علاج اگر شوگر کے مریض کا کولیسٹرول زیادہ ہو تو اس کو بھی کنٹرول کرنا بہت ضروری ہے۔

س۔ اگر ان تمام باتوں کے باوجود گردے مکمل طور پر کام کرنا چھوڑ دیں تو کیا ہو سکتا ہے؟

ج۔ ایسی صورت میں مریض کو زندہ رکھنے کے لیے مختلف طرح کے علاج موجود ہیں۔ جس میں ڈائیلاسس اور ٹرانسپلانٹ یعنی گردے کی پیوند کاری شامل ہیں۔ ڈائیلاسس سے مراد خون کی صفائی ہے۔ جو کہ دو طرح سے کی جاتی ہے۔

1۔ پیٹ والی ڈائیلاسس: پیٹ میں ایک چھوٹی سی نالی ڈال کر ایک خاص محلول پیٹ میں بار بار ڈالا اور نکالا جاتا ہے۔ اور پیٹ کی جھلی سے فلٹر کا کام لیا جاتا ہے۔

2۔ مشین کے ذریعے ڈائیلاسس: اس میں جسم کا خون مشین میں لگے فلٹر سے گزار کر صاف کیا جاتا ہے اور یہ عمل ہفتے میں دو سے تین بار تمام عمر کے لیے کیا جاتا ہے۔

3۔ گردے کی پیوند کاری: اگر کسی عزیز یا رشتے دار کا خون کا گروپ اور گردہ میچ ہوتا ہو تو وہ اپنا ایک گردہ مریض کو دے دے تو اس سے اس کی اپنی زندگی پر کوئی اثر نہیں پڑے گا جبکہ مریض کی نہ صرف زندگی بچ جائے گی بلکہ وہ ڈائیلاسس سے بھی آزاد ہو جائے گا۔