

ہوئے پانی میں جوش دیا جائے اور برتن سے فوراً نکال لیا جائے اور دھوپ میں پھیلا کر رکھ لیا جائے تو ایسی سبزیاں بعد میں عام طریقے سے پکائی جاسکتی ہیں اور یہ دنوں بلکہ ہفتوں تک محفوظ رہ سکتی ہیں۔

گھر میں پھلوں کو ان کی اصلی حالت میں زیادہ دیر تک محفوظ کرنے کیلئے ٹھنڈے کمروں، ریفریجریٹروں اور برف کے بکسوں میں رکھا جائے۔ زمین دوز کمرے بھی درجہ حرارت کم ہونے کی وجہ سے اس کام کیلئے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ بہت سے پھل ایسے ہیں (مثلاً مالٹا، آم، فالسہ، انار، جامن) جس کے رس اور سکوائش تیار کر کے انہیں مدت تک محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ کچھ پھلوں (مثلاً ناشپاتی، آڑو، انجیر، انگور) کو گندھک کا دھواں دینے کے بعد دھوپ میں رکھ کر خشک کر کے محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ ایسے خشک پھل کئی ہفتوں یا مہینوں تک رکھے جاسکتے ہیں۔ اس کے علاوہ گھر میں مختلف پھلوں سے اچار، چٹنی اور جیلی بنا کر محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

سوال نمبر 3 ذیابیطس کے مرض کا تفصیلی جائزہ لیں۔ (20)

جواب:- ذیابیطس:-

عمل تحول پر اثر انداز ہونے والا ذیابیطس ایک ورثے کا مرض ہے جس میں انسولین کے کل یا کچھ حصے کی کمی ہو جاتی ہے اس مرض میں بافتوں (Tissues) میں کاربوہائیڈریٹس استعمال کرنے کی صلاحیت یا تو کم ہو جاتی ہے یا مکمل طور پر ختم ہو جاتی ہے۔ چکنائی اور لحمیات کا عمل تحول (Metabolism) بھی تبدیل ہو جاتا ہے پیشاب میں گلوکوز کی زیادتی اور خون میں شکر کی زیادتی ہو جاتی ہے اور پیشاب بہت زیادہ ہوتا ہے۔ انسولین رطوبت کا نقص یا تو اس کے بننے میں یا اس کے اخراج کے عمل میں ہو سکتا ہے ذیابیطس کے بہت سے مریضوں میں تحولی مقدار میں انسولین پیدا ہوتی ہے۔

ذیابیطس کے مرض سے منسلک مسائل اور ان کا وسعت:-

ذیابیطس ملائیس کا مرض صحت عام کا بہت بڑا مسئلہ ہے۔ یہ عمر کے تمام حصوں میں ہو سکتی ہے۔ یہ زیادہ تر 40 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں دیکھنے میں آئی ہے۔ اس مرض کے ساتھ دوسرے دائمی امراض مثلاً دوران خون کی غرابی، امراض قلب، ہائی بلڈ پریشر، گردوں کی غرابی اور آنکھوں کی غرابی بھی ہو سکتی ہے۔ ذیابیطس اندھے پن کی وجوہات میں تیسرے نمبر پر آتی ہے۔ 25 سال سے کم عمر لوگوں میں ذیابیطس کی شرح ایک ہزار میں 203 ہے۔ 45 سال سے اوپر افراد میں اس کی شرح 23 فیصد ہے سب سے زیادہ شرح 55 سے 74 سال کے لوگوں میں پائی جاتی ہے۔

مندرجہ ذیل لوگوں میں ذیابیطس ہونے کا زیادہ خدشہ ہوتا ہے۔

۱۔ وہ لوگ جن کا ذیابیطس کے لوگوں سے خونی رشتہ ہو۔

۲۔ وہ لوگ جو 40 سال سے اوپر ہوں۔

۳۔ وہ لوگ جو زیادہ موٹے ہوں۔

۴۔ وہ خواتین جو دوران حمل کاربوہائیڈریٹس کو جذب نہ کر سکتی ہوں۔

۵۔ وہ خواتین جن کے بچے 9 پونڈ یا اس سے زیادہ وزن کے پیدا ہوں۔

ذیابیطس کی شرح وزن میں زیادتی کے ساتھ ساتھ بڑھتی ہے۔ یہ ان لوگوں میں 2 گنا زیادہ ہوتی ہے جن کا وزن اپنے اوسط وزن سے 50 فیصد زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے برخلاف نوجوانوں میں ذیابیطس کا مریض بہت کم ہوتا ہے۔ حالانکہ ذیابیطس اور موٹاپے کا آپس میں بہت تعلق ہے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ ذیابیطس موٹاپے کی وجہ سے ہے خواتین مردوں کے مقابلے میں ذیابیطس کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔ کچھ خواتین میں دوران حمل غیر معمولی طور پر خون میں کارڈ ہائیڈریٹ کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے لیکن بچے کی پیدائش کے چند یہ مقدار معمول پر آ جاتی ہے لیکن بعض حالات میں یہی خواتین 10 یا 20 سال کے بعد ذیابیطس کا شکار ہو جاتی ہیں۔ وہ خواتین جن کے بچے زیادہ وزن کے پیدا ہوتے ہیں۔

پس عموماً آخری عمر میں ذیابیطس کا شکار ہو جاتی ہیں بہ نسبت ان عورتوں کے جن کے بچے مناسب وزن میں پیدا ہوں، ایسے بچے جو زیادہ وزن کے پیدا ہوں وہ بھی آخری عمر میں ذیابیطس کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ذیابیطس کے مراحل:-

عام طور پر ذیابیطس کا وجود بچے میں پیدائش کے وقت موجود ہوتا ہے لیکن مرض کے کیمیائی اور طبی اثرات کئی سالوں تک ظاہر نہیں ہوتے دوران حمل مریض میں گلوکوز جذب نہ ہونے کی صلاحیت خاص طور پر حمل کے چھٹے یا نویں مہینوں کے درمیان میں ہوتی ہے لیکن بچے کے پیدا ہونے کے بعد چھ ہفتے کے اندر ختم ہو جاتی ہے۔ بہت سی خواتین جن میں صحیح طور پر گلوکوز جذب نہیں ہوتا ان کے بچے زیادہ وزن کے ہوتے ہیں۔ طبی ذیابیطس میں اس کی خاص علامات پیاس لگنا، پیشاب کی زیادتی اور بھوک کی زیادتی ہے اور اس کے علاوہ گلوکوز صحیح طور پر جذب نہیں ہوتا۔

نوجوانی کی عمر میں ذیابیطس:-

نوجوانی کی عمر میں دو قسم کی ذیابیطس ہوتی ہے۔ ایک جوانی میں اور دوسری سن بلوغت میں۔ ایک وہ جو 20 سال کی عمر سے پہلے ہو اور دوسری وہ جو

دنیا کی تمام یونیورسٹیز کے لیے انٹرن شپ رپورٹس، پروپوزل، پراجیکٹ اور تھیسز وغیرہ بھی آرڈر پر تیار کیے جاتے ہیں۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی تمام کلاسز کی حل شدہ اسائنمنٹس، گیس پیپرز فری میں ہماری ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کریں یا ہاتھ سے لکھی ہوئی اور آن لائن ایل ایم ایس کی مشقین دستیاب ہیں۔

20 سے 40 سال کی عمر میں ہولیکن عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ یہ مرض 30 سال کی عمر میں ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

کاربوہائیڈریٹس کے عمل تحول میں شدید خرابی ہوتی ہے اور انسولین کی پیداوار بہت کم یا نہیں ہوتی۔ مریض کو انسولین کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ اپنے آپ کو نہیں سنبھال سکتا اس طرح ذیابیطس میں بے ہوش ہو سکتا ہے خون میں شکر بڑھ جاتی ہے جوانی میں ذیابیطس میں وزن مناسب رہتا ہے۔ یا کچھ کم ہو جاتا ہے۔ زیادہ تر دیکھا گیا ہے کہ انسان کی نشوونما ہوتے وقت اس میں ذیابیطس کے جراثیمے موجود ہوتے ہیں۔ پیشاب میں شکر کا آنا اور غیر معمولی حد تک زیادہ مقدار میں پیشاب کرنا۔ پیاس بڑھ جانا، بھوک کا بڑھ جانا اور وزن کم ہو جانا یہ سب ذیابیطس کے علامتوں میں شامل ہے۔

بالغ ہونے کے بعد کی ذیابیطس :- بالغ ہونے کے بعد عموماً ذیابیطس 30 سال کے بعد ہوتی ہے لیکن اس کی زیادہ تر شرح 50 اور 6 سال کی عمر میں ہے اس کی ابتداء بہت آہستہ ہوتی ہے ایسے مریض مسلسل تھکان کی شکایت کرتے ہیں اور ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ ساتھ ان کے دوران خون میں خرابی موجود ہوتی ہے کبھی کبھی ان لوگوں کو پیاس زیادہ لگتی ہے۔ مریض پیشاب کے زیادہ بار بار آنے اور بے چینی کی شکایت کرتے ہیں ان کا وزن عام لوگوں سے زیادہ ہوتا ہے اور ان کے خون میں عام لوگوں کی نسبت شکر بھی معمول سے زیادہ ہوتی ہے۔ یہ مریض انسولین جیسی ادویات کا استعمال کریں یا بلکہ صرف خوراک میں شکر کم کرنے سے اس پر قابو پاسکتے ہیں۔

ذیابیطس کی شناخت کیلئے لیبارٹری ٹیسٹ :-

ذیابیطس کے مرض کی تشخیص اوپر دی گئی علامات کے علاوہ لیبارٹری کے مختلف ٹیسٹوں کے ذریعے بھی کی جاتی ہے۔ پیشاب میں اضافی شکر/گلوکوز سیوریہ GLUCO SURIA کی ضرورت سے زیادہ موجودگی کو لیبارٹری میں تجربات کی مدد سے معلوم کیا جاسکتا ہے مریض کے پیشاب کو لے کر مختلف ٹیسٹوں کے ذریعے اس میں شکر کی مقدار معلوم کی جاتی ہے اگر یہ مقدار نارمل مقداروں سے زیادہ ہو تو ذیابیطس کے مرض کی تشخیص ہو جاتی ہے بشرطیکہ اس مقدار میں اضافے کی کوئی دوسری بڑی وجہ نہ ہو۔

خون میں اضافی شکر/ ہائپر گلیسیمیا HYPEPR GLYCEMIA کسی مرد کو اگر بارہ گھنٹوں کا فاقہ دیا جائے اور پھر اس کے خون میں شکر کی مقدار کو لیبارٹری ٹیسٹ کے ذریعے ناپا جائے اگر 100 ملی لیٹر خون میں 140 ملی گرام کے قریب شکر موجود ہو تو ایسے فرد کو ذیابیطس کا مریض کہتے ہیں۔ اس ٹیسٹ کو فاقہ زدہ خون میں شکر FASTING BLOOD SUGAR کہا جاتا ہے۔ خیال رہے کہ بوڑھے افراد کے خون میں عام افراد کی نسبت شکر کی مقدار زیادہ موجود ہوتی ہے۔ لہذا اس زیادہ مقدار کو ذیابیطس سے منسوب نہیں کیا جاسکتا۔

خون میں گلوکوز کی مقدار کو باپنے کیلئے ایک خاص ٹیسٹ لیا جاتا ہے جس کو گلوکوز برداشت ٹیسٹ کہا جاتا ہے۔ گلوکوز برداشت ٹیسٹ کے ذریعے جسم میں ایک مخصوص مقدار میں گلوکوز جذب ہونے کی طاقت TEST ABILITY کو ناپا جاتا ہے۔ جمعیت عامہ کے تمام شعبے اس ٹیسٹ کی مدد سے ذیابیطس کی تشخیص کرتے ہیں لہذا پہلے فاقہ زدہ خون میں شکر کی مقدار معلوم کی جاتی ہے پھر خاص مقدار میں گلوکوز کا محلول مریض کو پینے کیلئے دیا جاتا ہے اور پھر ایک گھنٹے کے بعد تقریباً چار گھنٹوں تک مریض کا تھوڑا سا خون لے کر شکر کی مقدار کیلئے ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ عموماً نارمل افراد کے خون میں 3 گھنٹوں کے بعد شکر کی مقدار زیادہ تو اپنی نارمل مقدار پر آ جاتی ہے لیکن ذیابیطس کے مریض کے خون میں شکر کی مقدار بہت زیادہ ہو جاتی ہے اور چار سے پانچ گھنٹے کے بعد بھی نارمل مقدار پر واپس نہیں آتا لہذا یہ بات چونکہ صحیح طور پر کام کر رہا ہوتا ہے اس لئے خون میں داخل ہونے والی اضافی مقدار کو حجم جلد جذب کر کے استعمال کر لیتا ہے اور خون میں شکر کی مقدار زیادہ نہیں ہونے پاتی۔

احتیاطی تدابیر:-

ذیابیطس میلائٹس میں علاج کا مقصد ایک صحت مند اور مطمئن زندگی کو قائم رکھنا ہے اس لئے مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر عمل کرنا ضروری ہوتا ہے۔

- ۱۔ معتدل غذا
- ۲۔ وزن کا صحیح ہونا
- ۳۔ خون میں شکر کی صحیح مقدار
- ۴۔ پیشاب میں کم سے کم شکر آنا۔
- ۵۔ کم سے کم دائمی زوال پر پہنچدگیاں۔

سوال نمبر 4۔ کیا خوراک میں کولیسٹرول کا زیادہ استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے نیز دل کے امراض کے اسباب اور سدباب کے بارے میں بھی تحریر کریں۔

جواب: کولیسٹرول کا زیادہ استعمال ----- نقصان دہ: کچھ سائنس دانوں کا خیال ہے کہ غذا میں موجود کولیسٹرول کی بھاری مقدار ہضم ہونے کے بعد خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ جہاں سے خون کی شریانوں کے اندر کی سطح پر جمع ہونا شروع ہو جائے تو باقی ماندہ خون کو اپنی شریانوں سے گزرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ جس کے نتیجے میں دل کے امراض پیدا ہوتے ہیں اور شریانوں پر خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ کولیسٹرول کا زیادہ استعمال نقصان دہ ہوتا ہے۔ خاص طور پر ایسے افراد جو بچپن ہی سے ایسی چکنائی کا زیادہ استعمال کرتے ہیں جن میں کولیسٹرول کی بھاری مقدار ہو تو ان کو دل کے امراض زیادہ لاحق ہوتے ہیں۔

دنیا کی تمام یونیورسٹیز کے لیے انٹرن شپ رپورٹس، پروپوزل، پراجیکٹ اور تھیسز وغیرہ بھی آرڈر پر تیار کیے جاتے ہیں۔

میٹرک سے لیکر ایم اے ایم ایس سی ایم فل تک تمام کلاسز کی داخلوں سے لیکر گری کے حصول تک کی تمام معلومات مفت میں حاصل کرنے کے لیے ہاری سائٹ کا وزٹ کریں

میٹرک ایف اے آئی کام بی اے بی کام ، بی ایڈ ، بی ایس ایم اے ایم ایڈ ایم ایس سی پی ڈی ایف ایف ایس انٹنس ویب سائٹ سے مصنف میں ڈاؤن لوڈ کریں ہاتھ سے لکھی ہوئی اور ایبل ایم ایس کی انفرادی اشتہائی مشقوں کے لیے ایڈمی کے نمبرز پر رابطہ کریں

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی تمام کلاسز کی حل شدہ اسائنمنٹس، گیس پیپر زفری میں ہماری ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کریں ہاتھ سے لکھی ہوئی اور آن لائن ایل ایم ایس کی مشقیں دستیاب ہیں۔

دوسری جانب، جسم میں پانی کی زیادتی بھی کئی خطرناک مسائل کا سبب بن سکتی ہے، جیسا کہ ہائپر ہیڈریشن کی صورت میں۔ جب جسم میں پانی کی مقدار حد سے زیادہ ہو جاتی ہے تو یہ جسم کے اندر سوزش کے عمل کو بڑھا دیتی ہے، جس کی وجہ سے خلیات میں اضافہ شدہ دباؤ پیدا ہو سکتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کے اندر نمکیات کی مقدار متوازن نہیں رہتی، جس سے مختلف جسمانی مسائل، جیسے مرگی کے حملے، ہارمونز کی بے قاعدگی، اور دل کے کام کرنے کی صلاحیت میں کمی آ سکتی ہے۔

جسم میں سوڈیم کی کمی

پانی کی زیادہ مقدار جسم میں سوڈیم کی کمی پیدا کرتی ہے، جس کو ہائپوناتریمیا کہا جاتا ہے۔ یہ حالت دماغ کی سوچنے کا سبب بن سکتی ہے، جو انسانی زندگی کے لئے انتہائی خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔ اس کی علامات میں سردی، تھکاوٹ، بے ہوشی، اور ناقابل وضاحت خیالات شامل ہیں۔ اگر اس حالت کا فوری علاج نہ کیا جائے تو یہ نتیجہ موت کا بھی سبب بن سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، ہارٹ پیپنگ کی کارکردگی میں بھی کمی آ سکتی ہے، جس کی وجہ سے دل کی بیماریوں اور دیگر خطرناک حالات کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

جسمانی حالت اور دیگر عوامل

جسم میں پانی کی کمی وزیادتی کے اثرات ہر شخص کی عمر، جسمانی حالت اور دیگر عوامل کے لحاظ سے مختلف ہو سکتے ہیں۔ خاص طور پر بچوں، بزرگوں، اور انہیں جن کو کوئی مصیبت ہوتی ہے، ان کی نگرانی اور احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ صحت مند زندگی کے لئے انتہائی ضروری ہے کہ انسان اپنے جسم کے پانی کی مقدار کو متوازن رکھے۔ اس کے لیے مناسب مقدار میں پانی پینا، صحت مند غذا کا استعمال اور جسمانی سرگرمیوں کا معمول بنانا ضروری ہے۔ ایک فارمولہ یہ بھی ہے کہ روزانہ کم از کم آٹھ گلاس پانی پینا چاہئے، لیکن یہ مقدار فرد کی جسمانی ضروریات کے مطابق بڑھایا کم ہو سکتی ہے۔ آخری طور پر، جسم میں پانی کی کمی وزیادتی کے نقصانات کو سمجھنے کے بعد، انسان کو اپنی صحت کی اہمیت کو جاننا چاہئے اور اپنی روزمرہ زندگی میں پانی کی مقدار کو صحیح طریقے سے متوازن رکھنا چاہئے۔ ایسی حالتوں میں احتیاط برتنا اور کسی بھی علامات کے ظاہر ہونے پر فوری طبی علاج لینا ضروری ہے، تاکہ صحت کو محفوظ رکھا جاسکے اور خطرات سے بچا جاسکے۔ ہر شخص کو اپنے جسم کی ضروریات کا خیال رکھنا چاہئے، تاکہ وہ ایک صحت مند زندگی گزار سکے۔

میٹرک سے لیکر ایم اے ایم ایس تک کی تعلیم اور داخلوں سے لیکر ڈگری کے حصول تک کی تمام معلومات مفت میں حاصل کرنے کے لیے ہماری ویب سائٹ کا وزٹ کریں

دنیا کی تمام یونیورسٹیز کے لیے انٹرن شپ رپورٹس، پروپوزل، پراجیکٹ اور تھیسز وغیرہ بھی آرڈر پر تیار کیے جاتے ہیں۔

میٹرک ایف اے آئی کام بی اے بی کام ، بی ایڈ ، بی ایس ایم اے ایم ایڈ ایم ایس سی پی ڈی ایف اے اسائنمنٹس ویب سائٹ سے مفت میں ڈاؤن لوڈ کریں۔ گھم سے گھم کی ایف اے اسائنمنٹس کی انفرادی امتحانی مشقوں کے لیے ایڈمی کے نمبرز پر رابطہ کریں۔