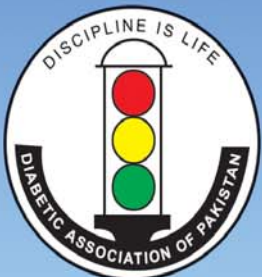


A MONTHLY PUBLICATION OF DIABETIC ASSOCIATION OF PAKISTAN

# Diabetes Digest

ڈایابٹیس ڈائجسٹ



Vol. 32 No. 1  
JANUARY 2019

**DIABETIC ASSOCIATION  
OF PAKISTAN**

**BOARD OF MANAGEMENT**

**PATRON:**

Illahi Bukhsh Soomro

**President:**

Mian Mukhtar Ahmed

**Vice Presidents:**

Mr Hamid Imtiaz Hanfi  
Mr Abdul Sattar Aboobaker Pardesi  
Mr Abdul Sattar Usman

**Secretary General:**

Prof A. Samad Shera  
T.I., S.I. FRCP

**Joint Secretary:**

Prof Abdul Basit

**Treasurer:**

Mr Hashim Usman

**Managing Committee:**

Mr Muhammad Ismail Baboo  
Dr Iftikhar Ahmed Khawaja  
Prof Tariq Bhutta  
Dr Naimatullah Ghichki  
Prof S. A. Jaffer Naqvi  
Prof Muhammad Saleh Memon  
Dr Jamil Ashfaq  
Mr Muhamamd Javed  
Mr Sohail Ahmed Khan  
Dr Asher Fawwad

# Diabetes Digest

**Vol. 32 No. 01  
JANUARY 2019**



**Chief Editor : Prof. A. Samad Shera**

**Editor : Dr. S. Wakeel Hussain Abidi**

<b>Contents</b>	<b>Page No.</b>
Children's Page	5
Mindful Techniques Can Help with Diabetes by Stacy Lu	7
Women and Hormones by Hallie Levine	12
Bone and Joint Problems Associated with Diabetes	16
How to Properly Inject Insulin	19

**All Enquiries :** Diabetic Association of Pakistan

5-E/3, Nazimabad, Karachi-74600.

Ph : 92-21-36616890, 36680959, 36613578

E-Mail : dapkhi@cyber.net.pk, dapkarachi@gmail.com

Web Site : www.dap.org.pk

**Published by :** Prof. A. Samad Shera, Printed at Siddiqi Printing Corp.

5-E/3, Nazimabad, Karachi-74600.

Ph : 36620302

E-mail : siddiqiprintingcorporation@yahoo.com

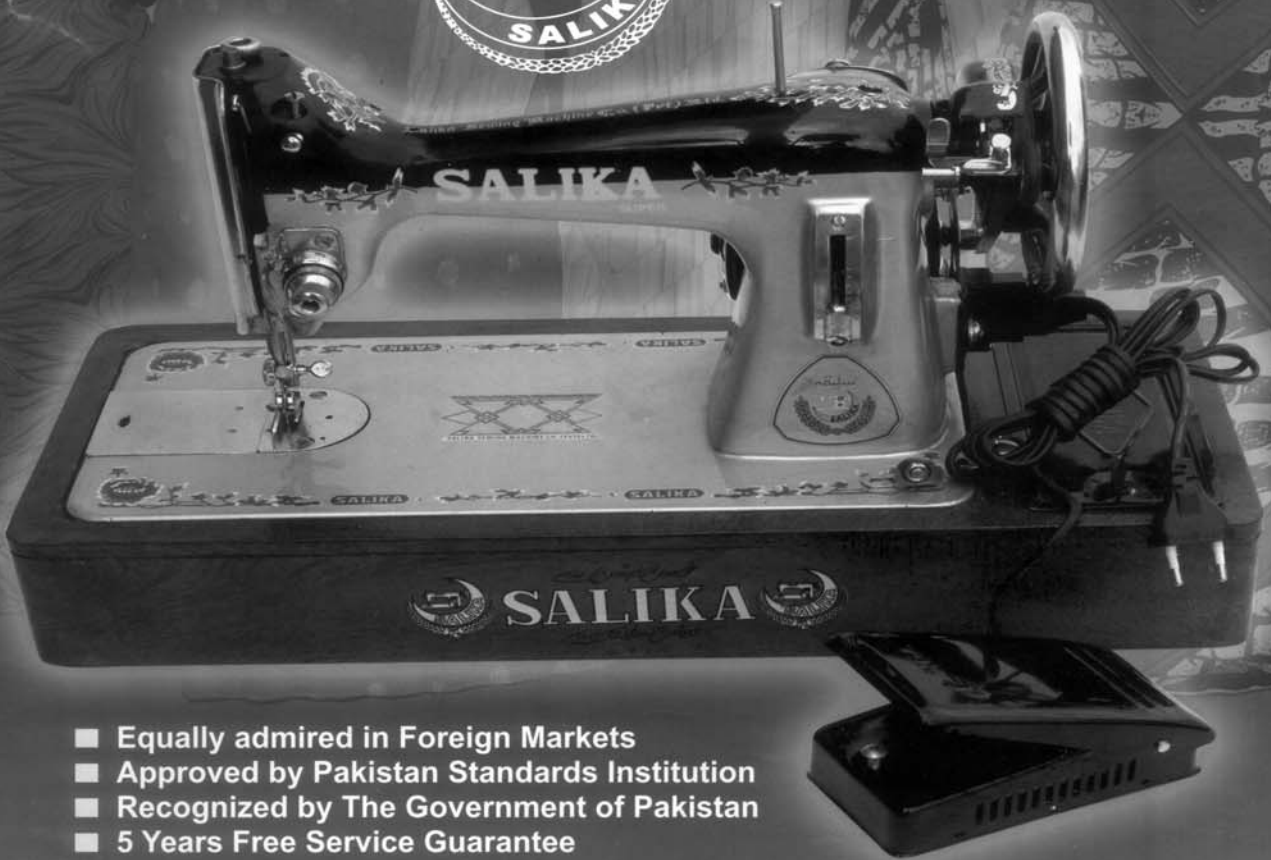
**Declaration No.** 285/88 May 31, 1988

Diabetes Digest Rs. 50/- Per Month  
Annual Subscription Rs. 500/- only  
Payment by Cash / Pay order / Bank Draft  
To Diabetic Association of Pakistan

سلائی مشین

# SALIKA

S e w i n g M a c h i n e



- Equally admired in Foreign Markets
- Approved by Pakistan Standards Institution
- Recognized by The Government of Pakistan
- 5 Years Free Service Guarantee



## Salika Sewing Machine Co (Pvt.) Ltd.

D-141/B, S.I.T.E. Karachi-Pakistan. Tel : 021-32581344 - 32564165 - 32025040 Fax: 021-32564165  
Branch : 17-C, Durand Road, Lahore. Tel: 042-36304297 - 36305960  
E-mail : salikasew@yahoo.com

**DIABETIC ASSOCIATION OF PAKISTAN  
WISHES ALL THE READERS  
OF DIABETES DIGEST  
HAPPY NEW YEAR**



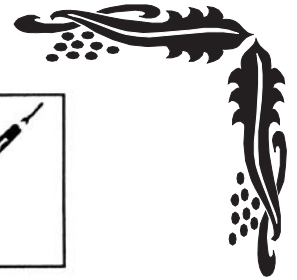
ڈایا بیٹک ایسوسی ایشن آف پاکستان  
کے جانب سے نِماح قارئین کو  
سالِ نو مبارک



## FOOT CARE

Don'ts : Things you should avoid

1. Don't walk barefoot inside or outside.
2. Don't wear pointy-toe shoes, high heels, stilettos or shoes that have straps with no back support.
3. Don't wear tight shoes or shoes with rough edges and uneven seams.
4. Don't wear tight or knee-high socks.
5. Don't use water that is too hot to wash your feet.
6. Don't let your feet get dry and cracked.
7. Don't use a heater or hot water bottle to warm your feet.
8. Don't try to treat your own feet with corn medicines or razor blades. Always seek help from a health care professional.
9. Don't smoke or use tobacco products. Smoking damages the blood supply to the feet.
10. Don't wear jewellery on your feet.



## Dear Children “Friends of Diabetes”

A very Happy New Year to all of you

It is the time to make resolutions for the coming year. Let us first look back to the year just gone by. Did each one of you acquire some aspects of better health? How was your blood sugar control? I am confident you will have a positive answer.

What are you planning for the next year? Write down your targets and goals. The basic requirements include a balanced and healthy diet, with regular meal timings, enough physical activity and exercise, punctuality with insulin injections, blood sugar monitoring and seeing your doctor.

Follow these rules and you will achieve the goal.

I wish you all good health and success with your studies.

Take care and keep smiling

Your Uncle.





## FEELINGS OF DIABETES

How did you feel when you were told that you had got diabetes?

- Sad, Miserable or did you cry?
- Confused and overwhelmed!
- Anger, rage, rebellious, fed up.

All these are normal feelings.

Try and overcome them and Accept your Diabetes

Pay attention to the three Vital Needs of Diabetes Treatment

- Insulin
- Diet
- Testing

This will make you feel well and you will be able to do everything that your friends do.

## Mindfulness Techniques Can Help With Diabetes

By Stacy Lu

When Jon Kabat-Zinn was practicing mindful meditation in the 1970s, it was a hip way to strive for peace and self-awareness. But while on a meditation retreat, the young doctor had an idea: He would use mindfulness concepts to help people dealing with chronic illness manage their stress and anxiety.

In 1979, Kabat-Zinn opened what's now known as the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society at the University of Massachusetts Medical School in Shrewsbury, Massachusetts. The center attracted those eager to take his eight-week Mindfulness-Based Stress Reduction course, which teaches exercises such as meditation, gentle stretching, and deep breathing.

In the years since, hundreds of studies have proven what Kabat-Zinn seemed to know intuitively: Mindfulness-based stress-reduction exercises can help people with chronic illness cope with the mental health issues they may experience and improve their physical well-being and quality of life. Research suggests the practice has particular benefits for people with diabetes.

In a study published in the June issue of the Journal of Diabetes Research, adults with type 2 who did a mindfulness-based stress-reduction course improved their emotional well-being and suffered less depression and anxiety than those who did not do the program. There were benefits for diabetes management, too: Participants significantly reduced their fasting



blood glucose and A1C levels, a sign of improved blood glucose management.

"Living with diabetes is a major life stressor, from the physical and psychological aspects of managing blood sugar and medications to the eating challenges," says Ivy Marcus, PhD, CDE, a psychologist and certified diabetes educator in New York City. "A great deal of what we go through in life is beyond our control. The diabetes is always going to be there, but until you connect with what you're feeling and experiencing, you're not going to be able to make conscious choices about living with its many challenges."

### What Is Mindfulness?

We hear a lot about mindfulness—health care providers often suggest we use it to help us make healthier choices—but what exactly does it mean to be mindful? Based on Kabat-Zinn's definition, mindfulness involves:

- Paying attention. No matter what you're doing—enjoying a hobby, talking with your family—give it your undivided attention.
- Living in the moment. Put aside past regrets (an opportunity

you let slip) and future worries (a looming work project), and concentrate instead on what's happening right now.

- Being nonjudgmental. Rather than deciding that someone's behavior, an experience you're having, or something you're observing is good or bad, right or wrong, desirable or not, simply notice it.

If you practice the above, you're being mindful. "Mindfulness can help people hit the pause button between thoughts and actions," says Aliza Phillips-Stoll, PhD, a psychologist who works at the Joslin Diabetes Center in Boston.

### How Does Mindfulness Work?

Paying attention to what you're experiencing in the present moment gets easier with practice, which is where exercises such as mindfulness meditation come in. Unlike other forms of meditation, which can include intricate breathing techniques, chanting, or thinking kind thoughts, mindfulness meditation involves training your mind to pay attention to one thing, such as the rhythm of your breathing.

One basic mindfulness meditation exercise is called

mindful breathing. It goes like this:

1. Find a quiet spot and sit in a comfortable position. Do a quick check of how your body feels from head to toe (mindfulness experts call this a "body scan"). Are any muscles tight? If so, try to relax them.
2. Move your attention to your breathing. Slowly count to four as you breathe in and again as you breathe out. Notice how your chest expands and contracts.
3. If other thoughts creep in as you're tracking your breath—and it's likely they will—take note of them, but try not to react. Just direct your attention back to your breathing.

Though the process is simple, staying focused can be challenging, so don't feel discouraged if you get distracted. Learning to refocus is the point of the exercise. You can then use it to be mindful during other moments of the day when you're not meditating, including when you're managing your diabetes.

### Manage Pain

We think of pain as being a physical feeling, but there's also a psychological component. If,

for example, you have a burning sensation in your feet due to nerve damage (neuropathy), you may also feel despair, thinking, "This is never going to get better. How can I live a normal life?"

How you think about a physically painful experience can affect the way you experience it on an emotional level, says psychologist Paul Greene, PhD, director of the Manhattan Center for Cognitive Behavioral Therapy in New York City. Instead of dwelling on unsettling thoughts, try to calmly dismiss them and shift your attention to something less upsetting. A reliable go-to: your breathing.

In a study published in 2015 in the *Journal of Neuroscience*, people who practiced mindful breathing while exposed to intense heat had less activity in a part of the brain that processes the physical sensation of pain than those who didn't practice mindfulness.

Mindfulness also works by helping people feel that they have more control over their reaction to pain. A Canadian study published in 2017 found that people with nerve damage in

their hands and feet had less severe pain, less depression, and a better quality of life after taking a mindfulness course. Effects lasted for up to 12 weeks.

The next time you're experiencing discomfort—a headache or nerve or joint pain, for instance—try this: Calmly notice what it is you're feeling, suggests Judson Brewer, MD, PhD, director of research and innovation for the Mindfulness Center and associate professor in the Department of Behavioral and Social Sciences at Brown University School of Public Health in Providence, Rhode Island. "See if you might be resisting the pain and if you can [instead] be open to what it feels like. Note the different characteristics of your pain, such as heat or throbbing and how these might even subtly change over time," he says. "When we [embrace] our experiences instead of trying to make them go away, we can step out of our habit of reacting with fear." The result is a less traumatic experience overall.

### **Eat Healthier**

Studies show that mindful eating can help change behaviors that lead to obesity. It includes exercises such as learning to

savor food and understanding how to recognize when you're really hungry or when you've had enough.

"Many of us are not eating out of hunger; we're eating because it's lunchtime or there's food around or we're bored," says Carla Miller, PhD, a professor of human nutrition at The Ohio State University, who has conducted research on mindfulness and eating habits. "Mindfulness can help you pause before you start eating to check your level of hunger and prevent overeating." Start with a body scan: Is your stomach growling? Does it feel empty? Do you feel listless or slightly headachy? These are physical signals that you need to eat.

It can also help you examine conflicting feelings around food. "A lot of people I work with aren't enjoying food," says Jean Kristeller, PhD, a psychology professor at Indiana State University in Terre Haute, Indiana, and cofounder of The Center for Mindful Eating. "If it's something they've labeled as bad, as soon as they put it in their mouth all they're experiencing is guilt."

Practicing mindfulness can help you move past guilt. Start by connecting with the feeling of guilt, Marcus says. If you binged on rich foods while on vacation, for instance, think about why you made those choices and how they might contradict your values, such as trying to be healthier. What might you do differently next time to be more in line with your goals? "Mindfulness is useful with helping people make more values-based [choices], rather than pleasure-in-the-moment choices," she says.

Paying closer attention to what you're doing and feeling can also help you avoid overeating. Kristeller counsels her patients to savor the experience of eating. Next time you eat, do so slowly, using all of your senses to experience color, smell, taste, and texture. Not only will you enjoy the food more, but the slower pace will help you eat less. "Our taste buds actually get satisfied and tired quickly, in just a few bites, but you have to learn to bring mindfulness to the experience," Kristeller says.

### **Reduce Stress**

Mindfulness is a particular balm for the stress of dealing with

diabetes. Focusing on an unwelcome blood glucose reading can lead to anger and panicky thoughts about potential complications down the road. You may even avoid blood glucose checks to escape such unpleasant emotions. Getting into the habit of spotting these worst-case-scenario thoughts can help you realize that results from a single reading aren't going to ruin your future; in fact, they can help you better plan your care. If you still feel upset, take a few moments to calm down with a mindful breathing break.

Your diabetes care may benefit, as well. In a study of 86 overweight or obese women published in the journal *Obesity*, researchers found that stress levels dropped significantly among those who took a mindfulness-based stress-reduction course. Fasting blood glucose levels dropped, too. "People who have chronic stress may be making higher amounts of cortisol and adrenaline," says Nazia Raja-Khan, MD, associate professor of diabetes, endocrinology, and metabolism at Penn State University College of Medicine in Hershey, Pennsylvania. "Mindfulness might

reduce some of these stress hormones and so reduce fasting glucose."

### **Let Go of Self-Judgment**

Cutting yourself some slack, another facet of mindfulness, can help with diabetes-related guilt. Maybe you blame yourself for that high blood glucose reading or for the low you had this afternoon. Or maybe you feel others are blaming you for developing diabetes in the first place. "There can be stigma," says Robin Whitebird, PhD, an associate professor in the School of Social Work at the University of St. Thomas in St. Paul, Minnesota, who researches mindfulness for diabetes care. "People sometimes make judgments about how you got diabetes, especially if you have other issues like being overweight."

Mindfulness can help you avoid self-blame while focusing on how to help yourself in this very moment, Whitebird says. Mindful breathing exercises can train you to stop your mind from wandering to thoughts that may be hurtful or not grounded in reality, such as your diagnosis being your fault. It can also help you look at your thoughts without

judging them so you can focus on living in the present.

"The reality is that these are just thoughts passing through us," says Whitebird. "Mindfulness means accepting your feelings [about the past], then releasing

and letting them go. Mindfulness teaches us to be gentler with ourselves."

### **Seize the Moment**

The best way to maintain mindfulness habits is to practice regularly. There are smartphone

apps that can help, especially for guided meditation. Here are a few to try.

---

**Source:** Diabetes Forecast November/ December 2018

---

## **Mission**

The Mission of the Diabetic Association of Pakistan is to provide specialized Medical Care and Education to the people with diabetes.



## Women and Hormones

### How changes in women's bodies affect blood glucose

By Hallie Levine

You know that many things can wreak havoc on your blood glucose levels. For women, there's something that may not be on your radar: your hormones.

"The rise and fall of reproductive hormones at various times in your life can affect your diabetes," says Andrea Dunaif, MD, chief of the Hilda and J. Lester Gabrilove Division of Endocrinology, Diabetes, and Bone Disease for the Mount Sinai Health System. This is because your body's two main reproductive hormones—estrogen and progesterone—can affect your blood glucose by changing how your body reacts to insulin. When estrogen levels are high, for example, your cells become more sensitive to insulin. But when estrogen is low and progesterone is high, you

can experience insulin resistance—that is, you need more insulin to help your cells take in glucose from the blood. As a result, you're more likely to develop higher blood glucose.

There are three times when these effects are most pronounced: before your period, during pregnancy, and during menopause. Here's a look at what's going on in your body, how that affects your blood glucose levels, and what you can do to smooth that sometimes-rocky road.

#### **Hormonal Havoc: Your Period**

The hormonal swings that make menstrual cycles a challenge for any woman can be particularly tough for women with diabetes.

Your cycle starts on the first day

of your period. (The average menstrual cycle is about 28 days, but anything between 21 and 35 days is considered normal.) At this time, both estrogen and progesterone are low. Throughout the first half of your cycle, estrogen levels gradually rise, which increases your sensitivity to insulin. As a result, you may notice that your blood glucose is easier to manage or that you're prone to low blood glucose (hypoglycemia).

But that changes about three weeks into your cycle, when progesterone levels peak. "This hormone impairs the function of insulin, making you more insulin resistant," says Dunaif. The result: You may require more insulin to keep your blood glucose close to your target range than you did in the weeks prior.

In the last week of your cycle, progesterone levels drop. This can cause PMS-related symptoms, such as irritability and an increased appetite. You may crave refined carbs like cookies and potato chips. Resist the urge to give in—these foods can raise blood glucose levels.

Thankfully, your appetite and

mood will stabilize once your next period begins. Your insulin sensitivity will increase then, too.

## Tips to Try

### Track Your Cycle

If you keep tabs on your blood glucose during your menstrual cycle, you may detect a pattern of higher levels during certain weeks. To do so, log not only your glucose levels but also events during your cycle, such as when you experience premenstrual symptoms or the dates your period starts and finishes. You can use a journal or an app (try Period Calendar, Clue, Glow, Eve, Period Plus, or the iPhone Health app) to help you keep track of your period. Continuous glucose monitors (CGMs) can help you track glucose levels and detect patterns. If you don't already use a CGM, your doctor may be able to lend you one for a few weeks. Once you know how and when your glucose levels react to hormonal shifts, you can plan for medication or activity changes during certain times of the month.

### Tweak Your Medications

If you notice specific patterns—

for instance, it becomes harder to manage your blood glucose in the second half of your cycle—talk to your doctor or diabetes educator. If you take insulin, you may need to increase your long-acting and/or mealtime doses.

### Get Enough Z's

More than 50 percent of women report worse sleep either the week before or during their period, according to the National Sleep Foundation. Headaches, cramps, bloating, anxiety, and other period-related discomforts may be the culprit.

Your body temperature is about half a degree higher in the second half of your cycle. That might sound insignificant, but even small changes are enough to trick your body into thinking it's not yet ready for bedtime, keeping you awake. When you're sleep deprived, your body pumps out more stress hormones (such as cortisol) to compensate, and that can drive up your blood glucose. Keep your bedroom cool—between 60 and 67 degrees.

### Hormonal Havoc: Pregnancy

Early in pregnancy, your body tends to be more sensitive to

insulin. Not only that, but even if you have type 1 diabetes, you may actually produce some insulin during the start of your pregnancy. (Yes, really!) Though the immune system destroys most insulin-producing beta cells in people with type 1, pregnancy may suppress this process. The result: You might make insulin, which could lead to lower glucose levels. In fact, you may find that your blood glucose level is going too low, especially if you're experiencing morning sickness that's preventing you from eating.

The further along you go in your pregnancy, the more insulin resistant you become. "Pregnancy is essentially a state of insulin resistance," says Dunaif. "One reason is because your body produces large amounts of progesterone, which causes insulin resistance. But another reason is that the placenta produces a second hormone, placental lactogen, which also triggers insulin resistance." (Don't worry: Soon after delivery, your blood glucose levels get back to normal.)

Blood glucose management during pregnancy is crucial. Before you try to get pregnant,

be sure your blood glucose is tightly managed. High glucose levels in the first weeks of pregnancy can result in serious birth defects, including those of the heart, brain, spine, and kidneys. High blood glucose increases the risk of premature birth, a large baby (macrosomia, which can lead to complications during delivery), and the chance of your newborn developing breathing problems or low blood glucose levels. Elevated glucose also puts moms at greater risk of preeclampsia, a life-threatening condition that can develop in the second half of a pregnancy and involves high blood pressure and too much protein in the urine (which indicates kidney damage).

Be sure to choose an OB-GYN who specializes in high-risk pregnancies (women with diabetes are automatically considered high risk) and who has experience working with mothers with diabetes.

### Tips to Try

**Monitor Your Blood Glucose**  
Your body's ability to maintain target glucose levels may

change multiple times throughout your pregnancy. It's important to check your blood glucose levels as often as your diabetes care team advises, even if you feel fine. You may also want to ask your doctor about using a CGM. When pregnant women with type 1 diabetes used the device, their blood glucose was more likely to stay in their target range and their newborns were half as likely to develop complications, according to a study published in 2017 in the medical journal *The Lancet*. Using a CGM "allows a woman to take immediate action when she's faced with either very high or very low blood sugar," says Asha Thomas, MD, director of the Division of Endocrinology at the Sinai Hospital of Baltimore.

### Adjust Your Meds

Insulin is the first-line treatment for diabetes during pregnancy and is considered safe because it doesn't cross the placenta, which means the baby won't get the medication. If you have type 1 diabetes, you'll probably need to increase your insulin dose, especially during the last three months of pregnancy, when insulin resistance is at its highest. If you have type 2 and

are taking another diabetes medication, your doctor will probably have you switch to insulin during the span of your pregnancy, says Thomas.

### Focus on Diet and Exercise

"A lot of pregnant women throw healthy eating to the wayside, but if you have diabetes, it becomes even more important that you watch what you eat to help keep blood glucose in check," says Mache Seibel, MD, a reproductive endocrinologist at Harvard Medical School. Remember, you need to increase your intake by only about 300 calories each day, so focus on foods that will keep you and your baby healthy: fruits, veggies, low-fat dairy products, and lean protein.

And don't forget to move. Regular physical activity has been shown to help manage blood glucose levels, especially after meals. One Australian review of studies, published in 2015 in the *World Journal of Diabetes*, found that women with gestational diabetes (a type of diabetes that develops during pregnancy) who exercised regularly during pregnancy better managed their blood glucose and needed less insulin

than women who didn't. Stay safe by running your fitness plan by your doctor. If you're able, aim for 30 minutes of exercise, such as walking or swimming, most days of the week, plus strength training two to three times a week.

### Hormonal Havoc:

#### Perimenopause & Menopause

On average, women go through menopause—marking the end of menstruation—at age 51. The years of menstrual irregularity leading up to it are called perimenopause, a time when levels of estrogen and progesterone fluctuate, which in turn affects blood glucose levels. Many women gain weight during this time, which can increase the need for diabetes medications. Also wreaking havoc: menopausal hot flashes and night sweats. They can keep you tossing and turning, which raises cortisol levels. That, in turn, can impact blood glucose.

### Tips to Try

#### Work Out

Exercise increases insulin sensitivity, and it may relieve menopausal symptoms, such

as hot flashes, according to a study published in 2017 in the medical journal *Menopause*. Yoga can help, too, suggests a review of studies published earlier this year in *Maturitas*.

### Review Your Medications

If your blood glucose levels are creeping up, you may need to either increase your current diabetes drugs or start taking new ones. Your doctor may also recommend cholesterol-lowering medications such as statins because people with diabetes are at an increased risk of developing heart disease. Hormone-replacement therapy may be an option if your menopausal symptoms are making you miserable. "It also has the added benefit of helping to improve blood sugar control and prevent weight gain," says JoAnn Pinkerton, MD, professor of obstetrics and gynecology at the University of Virginia and director of the North American Menopause Society. "But there are concerns about raising the risk of heart disease, especially among women with diabetes." Whether the benefits of hormone-replacement therapy outweigh the risks is something you'll want to discuss with your health care provider.

Cont. on Page No. 22



## Bone And Joint Problems Associated With Diabetes

If you have diabetes, you're at increased risk of various bone and joint disorders. Certain factors, such as nerve damage (diabetic neuropathy), arterial disease and obesity, may contribute to these problems — but often the cause isn't clear.

### **Charcot joint**

#### **What is it?**

Charcot (shahr-KOH) joint, also called neuropathic arthropathy, occurs when a joint deteriorates because of nerve damage — a common complication of diabetes. Charcot joint primarily affects the feet.

#### **What are the symptoms?**

You might have numbness and tingling or loss of sensation in the affected joints. They may become warm, red and swollen and become unstable or deformed. The involved joint

may not be very painful despite its appearance.

#### **How is it treated?**

If detected early, progression of the disease can be slowed. Limiting weight-bearing activities and use of orthotic supports to the affected joint and surrounding structures can help.

### **Diabetic hand syndrome**

#### **What is it?**

Diabetic hand syndrome, also called diabetic cheiroarthropathy, is a disorder in which the skin on the hands becomes waxy and thickened. Eventually finger movement is limited. What causes diabetic hand syndrome isn't known. It's most common in people who've had diabetes for a long time.

#### **What are the symptoms?**

You may be unable to fully

extend your fingers or press your palms together flat.

### **How is it treated?**

Better management of blood glucose levels and physical therapy can slow the progress of this condition, but the limited mobility may not be reversible.

### **Osteoporosis**

#### **What is it?**

Osteoporosis is a disorder that causes bones to become weak and prone to fracture. People who have type 1 diabetes have an increased risk of osteoporosis.

#### **What are the symptoms?**

Osteoporosis rarely causes symptoms in the early stages. Eventually, when the disease is more advanced, you may experience loss of height, stooped posture or bone fractures.

#### **How is it treated?**

A healthy lifestyle, including weight-bearing exercise, such as walking, and eating a balanced diet rich in calcium and vitamin D — including supplements if needed — are the best ways to address this condition. In some patients with more severe or advanced disease, medications to prevent

further bone loss or increase bone mass may be needed.

### **Osteoarthritis**

#### **What is it?**

Osteoarthritis is a joint disorder characterized by the breakdown of joint cartilage. It may affect any joint in your body. People who have type 2 diabetes have an increased risk of osteoarthritis, likely due to obesity — a risk factor for type 2 diabetes — rather than to the diabetes itself.

#### **What are the symptoms?**

Osteoarthritis may cause joint pain, swelling and stiffness, as well as loss of joint flexibility or movement.

#### **How is it treated?**

Treatment involves exercising and maintaining a healthy weight, caring for and resting the affected joint, physical therapy, medications for pain, and surgery such as knee or hip replacement (joint arthroplasty). Complementary treatments — such as acupuncture and massage — also may be helpful for managing pain.

### **DISH**

#### **What is it?**

Diffuse idiopathic skeletal hyperostosis (DISH), also called

Forestier disease, is a hardening of tendons and ligaments that commonly affects the spine. DISH may be associated with type 2 diabetes, perhaps due to insulin or insulin-like growth factors that promote new bone growth.

#### **What are the symptoms?**

You may experience pain, stiffness or decreased range of motion in any affected part of your body. If DISH affects your spine, you may experience stiffness in your back or neck.

#### **How is it treated?**

Treatment involves managing symptoms, usually with pain relievers (Tylenol, others), and in rare cases may require surgery to remove bone that has grown due to the condition.

### **Dupuytren's contracture**

#### **What is it?**

Dupuytren's contracture is a deformity in which one or more fingers are bent toward the palm. It's caused by thickening and scarring of connective tissue in the palm of the hand and in the fingers. Dupuytren's contracture is common in people who've had diabetes for a long time, perhaps due to the metabolic changes related to

diabetes.

### **What are the symptoms?**

You may notice thickening of the skin on the palm of your hand. Eventually, you may not be able to fully straighten one or more fingers.

### **How is it treated?**

If you have pain, a steroid injection may help by reducing inflammation. Surgery, collagenase enzyme injection and a minimally invasive technique called aponeurotomy to break apart the thick tissue

are other options if the condition prevents you from being able to grasp objects.

### **Frozen shoulder**

#### **What is it?**

Frozen shoulder is a condition characterized by shoulder pain and limited range of motion. It typically affects only one shoulder. Although the cause is often unknown, diabetes is a common risk factor.

### **What are the symptoms?**

Frozen shoulder causes pain or tenderness with shoulder

movement, stiffness of the joint, and decreased range of motion.

### **How is it treated?**

If started early, aggressive physical therapy can help preserve movement and range of motion in the joint.

---

#### **Source:**

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes/art-20049314>

## How to Properly Inject Insulin

By Allison Tsai



Let's face it: Following medication dosing instructions can be a bit like a game of telephone. You think you remember the exact details, but you may have fudged a few things along the way.

That happens pretty frequently when it comes to injecting insulin, says Melanie Teslik, RN, CDE, a certified diabetes educator at Winthrop-University Hospital in Mineola, New York. "Through

time, even if a person has been taught the correct way, they come up with their own methods," she says.

That's why it's a good idea to ask your certified diabetes educator for a refresher on proper technique. (The package insert that comes with your pen or insulin vial can also guide you through the process of injecting.) At the following visit, review the steps to reinforce good practices.

So, where do you start? Whether you use a pen or a vial and syringe, wash your hands before beginning. If you take insulin that's cloudy in appearance after mixing, you'll need to mix it first. Read the label carefully to ensure you're properly mixing. Then read on for experts' top injection tips.



## Site Selection

The best place to inject your insulin is in your abdomen—at least 2 inches from the belly button and away from scars and moles. Once in a while, you may choose to use the fatty area on the back of your arm, the middle or outer portion of your thigh, your buttocks, or the top of your upper hip. Rotate your sites, especially if you're on multiple daily insulin injections. (Head here for tips on injection site rotation, and a diagram of where to inject.) A good rule of thumb is to inject at least 1 centimeter—about the width of

your finger—from your last injection site. Constantly injecting insulin in the same spot can cause changes to occur in the skin tissue, which leads to absorption issues:

## Lumps

Insulin is a hormone that promotes the growth of fat cells. Continually injecting it into the same spot can cause a ball of fat cells to accumulate through a process known as lipohypertrophy. Don't inject into these areas; insulin absorption may be impeded.

## Indentations

Fat cells may become depleted at the injection site, leading to lipodystrophy. The resulting indentations in the skin may be due to a local allergic reaction to insulin. Insulin isn't well absorbed in these areas, so avoid injecting there.

## Scar Tissue

Injecting repeatedly in the same place may cause scar tissue. Because insulin cannot be absorbed through scar tissue, these sites should not be used for injections.

## If You Use Insulin Pens



### Step 1

Remove the pen cap and wipe the top of the pen with an alcohol swab to clean the area.



### Step 4

Set your dose. If you take 6 units of insulin, for instance, you'll dial to 6 in the dose window.



### Step 6

Hold your pen still for about 10 seconds to make sure all the insulin is delivered. Remove the needle from your skin.



### Step 2

Remove the paper tab from the pen needle, then screw the needle tightly onto the top of the pen.



### Step 5

Holding your pen at a 90-degree angle over your injection site, push the needle into the skin. Press the dose button.



### Step 7

Put the plastic cap on the end of the needle, uncrew the needle from the pen, and dispose of it in your sharps container. Recap your pen.



### Step 3

Prime your pen to remove air from the needle and insulin: Dial 2 units of insulin, hold the pen vertically with the tip facing the ceiling, and press the dose button. You should see a drop or stream of insulin at the tip of the pen needle. If you don't, which is common the first time you prime a pen, repeat the process until a drop appears.

## In a Pinch

You may not need to pinch your skin when injecting insulin.

However, if you're very thin, ask your health care provider if pinching may be useful to avoid

injecting into muscle.

## If You Use Vials and Syringes



### Step 1

Clean the top of the vial with an alcohol pad, then remove the cap from the syringe needle.



### Step 4

With the syringe still in the bottle, turn the vial and syringe upside down. The tip of the needle should be fully covered by insulin.



### Step 2

Draw air into your syringe—an amount equal to the units of insulin you'll be injecting. To do so, pull back the syringe's plunger until its black stopper reaches your insulin dose amount on the syringe barrel. So if you will be taking 6 units of insulin, pull back the plunger until the stopper hits the 6 etched onto the barrel.



### Step 5

Make air bubbles less likely by slowly pulling down on the plunger. Draw insulin past your dose. Tap the syringe a few times so any bubbles rise to the top.



### Step 3

Put the vial on a flat surface and hold it. Insert the syringe into the vial, and press down on the plunger to inject the air from Step 2 back into the vial.



### Step 6

Without removing the syringe from the vial, slowly push the plunger until the edge of its black stopper reaches the number of units in your dose, as marked on the syringe. If you see any bubbles, push all that insulin back into the vial and repeat these steps until no bubbles are present.



### Step 7

Identify an injection site. Pinch up a bit of skin (if necessary), insert the needle at a 90-degree angle. Hold the needle in the skin for 5 seconds to ensure there is no leakage.



### Step 8

Dispose of your syringe and needle in a sharp container.

## Play It Safe

If you've lived with diabetes for a while, you may have your own injection preferences and quirks. But it's important to follow the proper steps.

- **Stay Clean:** Wipe the top of your insulin vial or pen with an alcohol swab to keep it clean so you're not introducing bacteria into the insulin. (No need to prep skin with an alcohol swab, though.)

- **Ban Bubbles:** While bubbles won't harm you, they can take up space in the

syringe, preventing you from getting your full dose of insulin. Injecting a full dose is particularly important for people with type 1 diabetes.

- **Nix Needle Reuse:** It increases your risk for skin infection; dried insulin in the needle could prevent you from getting your full dose. Needles become dull after they've been used, which makes for more painful injections.

## Other Injectables

You may be prescribed a GLP-

1 receptor agonist to help manage your type 2 diabetes, or a PCSK9 inhibitor to lower your cholesterol.

For instance, you may be taking a GLP-1 receptor agonist only once a week or a PCSK9 inhibitor every two weeks. This means it's especially important that all the medication is delivered into your body. "If somebody doesn't do an injection correctly on a once-weekly product, that may affect [their blood glucose for] the entire next week," says Evan

Sisson, PharmD, CDE, MSHA, FAADE, an associate professor at Virginia Commonwealth University School of Pharmacy.

Count to 10 before removing the needle from your skin when using a GLP-1, and count to 20 when injecting a PCSK9 inhibitor.

---

**Source:**

Diabetes Forecast November/ December 2018

---

Cont. from Page No. 15

**Make Sleep a Priority**

One drug-free solution to the sleeplessness caused by hot flashes is cognitive behavioral therapy, a type of counseling that teaches coping strategies—

such as relaxation techniques—to help promote sleep. Both **m e n o p a u s a l** and postmenopausal women who used cognitive behavioral therapy showed significant

improvements in insomnia two to three months later

---

**Source:** Diabetes Forecast November/ December 2018

## ADVERTISEMENT

### TECHNICAL DATA

Overall size ..... 29.5cm x 21 cm  
 Printed size ..... 25 cm x 19.5 cm  
 Circulation ..... 3000

### ADVERTISEMENT RATES Per insertion

Ordinary Full Page .....Rs. 6,000  
 Ordinary Half Page .....Rs. 3,500  
 Back Cover .....Rs. 12,000  
 Inside Front Cover .....Rs. 10,000  
 Inside Back Cover.....Rs. 8,000  
 25% extra for each colour impression  
 Agency commission 15%  
 Special discount on yearly contract

## Read Diabetes Digest

(A Monthly Publication of Diabetic Association of Pakistan and  
 W.H.O. Collaborating Centre)

Annual Subscription for 12 issues Rs. 500/- only (By Book Post)

For Payments in Cash/Pay order/Bank Drafts  
 favouring Diabetic Association of Pakistan,  
 Contact 5-E/3 Nazimabad, Paposh Nagar,  
 Karachi. Ph : 36680959, 36616890

مل سکتا ہے۔ اور ان مسائل کو درست کر کے ذیابیطس کی بہتر نگہداشت ممکن ہے تاکہ ایک خوش و خرم زندگی بسر ہو سکے۔

(۴) نگہداشت کے دوران تبدیلی واقع ہونا۔

جب ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہونا ہو یا انشورنس کمپنیوں کی طرف سے نیا پیکیج ملے۔ دوسری جگہ منتقل ہونے سے ایک نئی ٹیم اور نئے سپورٹ گروپ سے واسطہ پڑتا ہے لہذا پھر سے ایک دفعہ تعلیم کی ضرورت پڑتی ہے جس سے آپ محفوظ رہ کر بغیر پیچیدگیوں کے معیاری زندگی گزار سکتے ہیں۔

لہذا ایک خوش و خرم زندگی بسر کرنے کے لئے آپ کو ہر سال تعلیمی کورس ضرور کرنا چاہیے درمیان میں بھی اگر ضرورت محسوس کریں تو ٹیم سے مل لینا چاہیے۔ سوال کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہیں کرنا چاہیے۔

ضرورت ہو تو جاننا چاہیے کہ کس طرح اور کیسے لگانا ہے، انسولین انجکشن کی مقدار کا تعین کتنا کس طرح اور کن مواقع پر کرنا ہے، جسمانی وزن کو کس طرح معیاری سطح پر برقرار رکھنا ہے وغیرہ وغیرہ۔ پیر میں چوٹ لگ جائے یا کوئی اور تکلیف ہو جائے اور صحیح نہ ہو رہی ہو تو دیکھنا کہ خون میں گلوکوز کی سطح تو بلند نہیں اور چوٹ کو کس طرح درست کرنا اور جلد مندمل ہونے کے لئے کیا شرائط لازمی ہیں، یہ سب آگہی سے منسلک ہے۔ کبھی کبھی مستقل مرض اور علاج سے نفسیاتی دباؤ میں آ جانا اور پھر علاج سے لاپرواہی برتنا، اسکو بھی صحیح کرنا تعلیم کے ذریعہ ہی ممکن ہے۔

(۳) دیگر مسائل :- زندگی میں رونما ہونیوالے مختلف مسائل مثلاً طلاق، بیروزگاری، گھریلو ناچاقی وغیرہ بھی علاج سے لاپرواہی کے ذرائع بنتے ہیں اور اس طرح صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔ بعض اوقات ذہنی بیماریاں جنم لیتی ہیں لہذا تعلیم کے ذریعہ ہی ان مسائل سے چھٹکارہ

کس طرح ترتیب دیا جائے، کس طرح مالی مسائل کو سلجھانا چاہیے وغیرہ وغیرہ۔ تعلیم ہی کے ذریعہ روزمرہ زندگی میں بدلتے ہوئے حالات کو صحیح رکھنا ممکن ہے۔

(۲) ہر سال :- عموماً یہی خیال کیا جاتا ہے کہ بس زندگی بھر کے لئے ایک ہی دفعہ تعلیم کی ضرورت ہے اور دوبارہ نہیں۔ لیکن یہ صحیح نہیں کیونکہ ذیابیطس کی نگہداشت اور علاج میں تبدیلیاں واقع ہوتی رہتی ہیں لہذا آپ کو ان تغیرات کا علم ہونا اور اس کے لئے کیا کرنا ہے جاننا ضروری ہے اور وہ مسلسل آگاہ رہنے سے ہی نیا طریقہ علاج اور عملدرآمد ممکن ہے۔ مستقل طور پر باخبر رہنے ہی سے آپ بہت سے طریقہ علاج استعمال کر سکتے ہیں کیونکہ ہو سکتا ہے کہ پرانا علاج آپ کے لئے اتنا موزوں نہ ہو۔

کم از کم سال میں ایک دفعہ اعادہ ضروری ہے۔ نئے کورس سے باخبر رہ کر اپنے خود نگہداشتی طریقہ علاج میں اور نکھار لاسکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو انسولین انجکشن کی



# ذیابیطس کے بارے میں تعلیم کیوں اور کب تک؟

ڈاکٹر وکیل عابدی

میڈیکل آفیسر

ڈایابٹک ایسوسی ایشن آف پاکستان

ہوئے ہیں۔ یہ کب لازمی ہے؟

(۱) جب آپکو ذیابیطس کے مرض کی تشخیص ہو۔ جیسے ہی مرض ذیابیطس کا پتہ چلے اس وقت ذیابیطس کے بارے میں تفصیلات گوش گزار کرنا چاہیے کیونکہ ذیابیطس کی تشخیص کے وقت باشعور فرد پریشان ہو جاتا ہے لہذا ایسے موقع پر تعلیم، تجربات اور اعتماد دلا کر بہتر طریقہ سے نگہداشت کرنے کے اصول بتانے چاہئیں تاکہ وہ اپنی صحت کا خیال رکھ کر لطف سے بھرپور زندگی گزارے۔ ابتدائی مرحلہ پر غذائی منصوبہ بندی، ورزش، خون میں گلوکوز جانچنا اور جو نتائج (خون میں گلوکوز کی سطح) آئیں انہیں سمجھنا اور مقدار کتنی رہنا چاہیے، کے بارے میں تعلیم دینا ہے۔

خود نگہداشتی تعلیم میں جہاں مشکلات آ رہی ہوں اور اسکو کس طرح صحیح کیا جائے مثلاً غذائی منصوبہ بندی میں آپکے پسندیدہ کھانوں کو

ذیابیطس کے مرض کے بارے میں باخبر رہنا کتنا فائدہ مند اور ضروری ہے اور کیا پوری زندگی میں صرف ایک ہی دفعہ ضروری ہے؟ یہ وہ سوالات ہیں جنکا جواب حاصل کرنا انتہائی ضروری ہے۔

جس طرح ذیابیطس قسم دوم کے علاج کے لئے ادویات کی ضرورت پڑ سکتی ہے اسی طرح ذیابیطس کے خود نگہداشتی پروگرام کے بارے میں مستقل اور مسلسل باخبر رہنا بھی ضروری ہے۔ اس تعلیم کے کوئی مضر اثرات نہیں بلکہ ذیابیطس میں مبتلا افراد کی صحت مند اور خوش و خرم زندگی کا راز ہے۔

ذیابیطس کی نگہداشت اور علاج کرنے والے طبی ماہرین کا خیال ہے کہ ذیابیطس میں مبتلا افراد کو ذیابیطس کی خود سے نگہداشت کرنے کے لئے آگاہی مہیا کرنا لازمی ہے اور مختلف تجزیوں اور تجربات سے بہترین نتائج برآمد

**جواب:** حرارے (Calories) دراصل غذا سے حاصل کی جانے والی توانائی کی اکائی ہے۔ غذا میں شامل بنیادی اجزاء یعنی نشاستہ، لحمیات اور چکنائی سے مختلف قوت کے حرارے حاصل ہوتے ہیں۔ ان میں چکنائی سب سے زیادہ حرارے مہیا کرتی ہے مثلاً گھی، چکنا گوشت، مغز، کلیجی، مٹھائی وغیرہ۔ بعض اجزاء میں حرارے کم ہوتے ہیں مثلاً تمام سبزیاں، کم میٹھے پھل مثلاً سیب اور کینو وغیرہ، بغیر چھنے آٹے کی روٹی، بیسن، چٹا وغیرہ۔

آپ کو چاہیے کہ اپنی غذا کے انتخاب میں اس بات کا خیال رکھیں کہ اس کے بیشتر اجزاء ایسے ہوں جن سے کم حرارے حاصل ہوتے ہیں۔ مرغن غذاؤں میں حرارے زیادہ ہوتے ہیں۔ زیادہ حرارے چربی کی صورت میں جسم میں ذخیرہ کر لیتے ہیں اس سے وزن بڑھتا ہے اور انسولین کے موثر ہونے میں کمی واقع ہوتی ہے جس کی وجہ سے ذیابیطس کا مرض لاحق ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں یا مرض کنٹرول ہونے میں دشواری ہوتی ہے۔

بیٹی کو انسولین زائد مقدار میں دی جا رہی ہے جس کی وجہ سے خون میں گلوکوز کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور بھوک زیادہ لگنے لگتی ہے اور اسکی خوراک میں اضافہ ہو جاتا ہے جو وزن بڑھنے کا سبب ہے۔ اگر گلوکوز کی کمی کو بروقت غذا کے ذریعہ درست نہ کیا جائے تو پھر دل گھبرانا، ٹھنڈے پسینے آنا اور غشی کی کیفیت طاری ہو سکتی ہے۔ بہتر ہوگا کہ آپ اپنے معالج سے مشورہ کریں جو انسولین ٹیکہ کی مقدار میں علامات کی مناسبت سے تبدیلی کر دینگے یا کسی وقت ڈایا بیٹک ایسوسی ایشن آف پاکستان ناظم آباد پاپوش نگر میں اپنی صاحبزادی کے ہمراہ تشریف لائیں۔ ہمارے معالج جانچ پڑتال کے بعد انسولین کی مقدار میں مناسب رد و بدل کر دینگے اور دیگر ضروری ہدایات بھی فراہم کرینگے۔

**سوال:** میں ذیابیطس قسم دوم میں مبتلا ہوں۔ میرا جسمانی وزن بہت زیادہ ہے۔ میرے معالج نے مجھے کم حراروں پر مشتمل غذائی اشیاء استعمال کرنے کو کہا ہے۔ حراروں کا مطلب کیا ہے اور کونسی اشیاء کم حراروں پر مشتمل ہوتی ہیں؟ (سبطین۔ سکھر)

اقسام ہیں لیکن سب سے عام ایسیٹون (Acetone) ہے۔ اگر کیٹونز زیادہ عرصہ تک جسم میں بننا رہے تو خون میں تیزابیت پیدا کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے مریض کو ذیابیطس کی ایک جان لیوا پیچیدگی Diabetic Ketoacidosis ہو سکتی ہے اور ہسپتال میں داخلہ کی نوبت پہنچ جاتی ہے۔ اگر پیشاب میں کیٹونز آئیں تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

**سوال:** میری بیٹی کو ڈاکٹروں نے ایک سال پہلے ذیابیطس کا مرض بتایا تھا اور اسکا علاج انسولین تجویز کیا تھا۔ پچھلے دو ماہ سے اسکی بھوک بہت بڑھ گئی ہے جس کی وجہ سے اس نے زیادہ کھانا شروع کر دیا ہے۔ اس کا وزن بڑھتا جا رہا ہے اس وقت اسکا وزن ۳۰ کلو گرام ہے اور دن میں اس کو ۴۰ یونٹ انسولین لگتی ہے۔ برائے مہربانی اس کے وزن بڑھنے کی وجہ اور علاج پر روشنی ڈالئے۔ (شگفتہ۔ کراچی)

**جواب:** آپ کی بیٹی کو ذیابیطس قسم اول یا انسولین انحصاری ذیابیطس ہے۔ جس کا علاج انسولین ٹیکے ہی کے ذریعہ ممکن ہے۔ آپ کی بتائی ہوئی کیفیت سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کی

## آپ کے سوال اور ان کے جواب

تجویز کریں گے جس سے آپ کے مرض کی تشخیص ہو سکے گی اور اس کی مناسبت سے آپ کا علاج تجویز کیا جائے گا۔

**سوال:** میں ذیابیطس قسم اول کا شکار ہوں۔ پچھلے ہفتہ کچھ بد احتیاطی اور انسولین نہ لینے کی وجہ سے خون میں گلوکوز کی مقدار پانچ سو سے تجاوز کر گئی تھی۔ ڈاکٹر نے مجھے پیشاب کا ٹیسٹ برائے کیٹونز (Ketones) فوراً کروانے کے لئے کہا۔ کیٹونز کیا ہوتے ہیں اور اس کی کیا اہمیت ہے؟ (عباس۔ حیدر آباد)

**جواب:** جب خون میں شکر کی مقدار کافی بڑھ جائے خاص طور پر کسی بیماری یا انفیکشن کے دوران، اس وقت جسم کو گلوکوز کی مناسب مقدار خون سے نہیں مل پاتی لہذا ایسے مریض میں توانائی کے لئے جسم کی چکنائی (Fats) استعمال ہونے سے کیٹونز کی پیداوار ہوتی ہے اور یہ پیشاب میں خارج ہونے لگتے ہیں۔ ان کی کئی

دائیں اور بائیں جانب واقع ہوتا ہے۔ اس کا کام تھا ئیرائیڈ رطوبت (Thyroid Hormones) بنانا ہے۔ چونکہ یہ رطوبت اپنے اندر ذیابیطسی تاثیر (Diabetogenic Effects) رکھتی ہے اس لیے ان کی زیادتی کی وجہ سے گلوکوز کا کنٹرول بگڑ سکتا ہے۔ ان رطوبت کی زیادتی کو Hyperthyroidism کہتے ہیں جس کی وجہ سے پیدا ہونے والی علامات یہ ہیں۔ زیادہ کھانا کھانے کے باوجود وزن میں کمی، گرمی برداشت نہ ہونا اور مریض کا ٹھنڈک کو ترجیح دینا، دل گھبرانا یا اختلاج، کمزوری محسوس کرنا، گلے میں اس غدد کا بڑھ جانا، آنکھوں کے ڈیلے کا نمایاں ہونا اور ہاتھوں میں کپکپاہٹ پیدا ہونا۔ بہتر مشورہ یہ ہے کہ آپ ہمارے ادارہ تشریف لائیں یا پھر اپنے معالج سے رجوع کریں جو خون کے کچھ ٹیسٹ (T3, T4, TSH)

**سوال:** میری عمر اس وقت 45 سال ہے اور پچھلے آٹھ سال سے ذیابیطس کا مرض لاحق ہے۔ شروع سے صرف ڈاؤنل کی تین گولیاں اور ساتھ میں گلوکوفیج لے رہی ہوں لیکن میری ذیابیطس کنٹرول میں نہیں آ رہی جبکہ میرا غذائی پرہیز بہتر ہے۔ اسکے علاوہ مجھے کمزوری اتنی محسوس ہوتی ہے کہ ہاتھ پاؤں کپکپاتے رہتے ہیں، وزن گھٹ رہا ہے اور ایک عجیب بات میں نے محسوس کی ہے کہ مجھے گرمی برداشت نہیں ہوتی۔ برائے مہربانی مشورہ دیں کہ میں کیا کروں؟ (تانیہ۔ کراچی)

**جواب:** آپ کی بیان کردہ علامات سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کو نہ صرف ذیابیطس کا مرض ہے بلکہ آپ دوسری بیماری ہائپر تھا ئیرائیڈزم (Hyperthyroidism) کا بھی شکار ہیں۔ تھا ئیرائیڈ (Thyroid Gland) ایک غدد ہے جو گلے میں سانس کی نالی کے

- ☆ حلق سے سبز یا پیلا گاڑھا بلغم آئے
- ☆ کان میں شدید درد ہو۔
- ☆ گردن کے اطراف سوجن ہو
- ☆ شدید کھڑکھڑ والی کھانسی
- ☆ سانس لینے میں شدید تکلیف
- ☆ گلے میں شدید درد اور آواز بیٹھ جانا
- ☆ گردن کا اکڑنا
- ☆ سینہ میں شدید درد
- ☆ شدید سردی لگنا
- مندرجہ بالا علامات کی موجودگی یا جب بھی ڈاکٹر یلائے فوراً رابطہ کریں تاکہ بغیر وقت ضائع کئے علاج ہو سکے۔
- ☆ ڈاکٹر سے کس وقت رجوع کریں:
- ☆ ایک ہفتہ احتیاط کر لیں اور عموماً نزلہ زکام خود سے ختم ہو جاتا ہے لیکن اگر Sinuses متاثر ہو جائیں، انفیکشن ہو جائے یا نمونیہ تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔
- ☆ ناک سے گاڑھی اور پیلی رطوبت آرہی ہو
- ☆ آنکھوں میں درد
- ☆ ایک ہفتہ سے زیادہ ہو چکا ہو لیکن افاقہ نہ ہو رہا ہو۔
- ☆ بخارتیز ہو۔
- ☆ مٹھاس آ جاتی ہے لیکن ذیابیطس میں مبتلا افراد اسے لے سکتے ہیں۔
- ☆ بعض ادویات میں Phenylpropanolamine شامل ہوتی ہے ایسی دوا زکام میں مبتلا عارضہ قلب والے افراد استعمال نہ کریں۔
- ☆ گھریلو چٹکے استعمال کریں۔
- ☆ پانی زیادہ پیئیں۔ ٹھنڈا پانی نہ استعمال کریں۔ مرغی کا سوپ اچھا ہے۔
- ☆ نیم گرم پانی میں نمک ڈالکر غرارہ کریں۔
- ☆ ناک میں قطرے والی دوا کے لئے Saline ڈراپس استعمال کریں۔

## کھانسی (Cough)

ویسے تو کھانسی ہر موسم میں ہو سکتی ہے لیکن سردیوں میں یہ شکایت عام ہے۔ عموماً جب گلے میں خراش ہوتی ہے تو Irritation کی وجہ سے کھانسی شروع ہو جاتی ہے۔ کھانسی خشک بھی ہوتی ہے اور بلغمی بھی۔ جب بلغم آ رہا ہو تو ایسا شربت لیں جس میں ایسے اجزاء شامل ہوں جو بلغم کو پتلا کر کے باسانی نکال دیں۔ بہت سی ادویات کی کمپنی آجکل نباتاتی (Herbal) اجزاء پر مشتمل کھانسی کا شربت بنا رہی ہیں جس سے بلغم رقیق ہو کر نکل جاتا ہے۔ بلغم نکل جانے سے سینہ صاف ہو جاتا ہے اور سانس لینے میں دشواری نہیں ہوتی۔ خشک کھانسی تکلیف دہ ہوتی ہے جس میں کھانسی کھانسی کر سینہ اور پیٹ کے عضلات میں درد ہونے لگتا ہے۔ اس قسم کی کھانسی کے لئے ایسا شربت استعمال کریں جس میں Dextromethorphan ہو۔ جب سانس لینے میں دشواری ہو تو ایمائونوفاکلین والا شربت بڑا کارآمد ہوتا ہے۔ ذیابیطس میں مبتلا افراد خریدتے وقت شکر کے بغیر والا شربت لیں۔

## بند نزلہ (Stuffy Nose)

شروع میں ناک بہتی ہے اور پھر بند ہو جاتی ہے۔ ناک بند ہونے سے سر میں درد ہو جاتا ہے اور سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے منہ کے ذریعہ سانس لینا پڑتا ہے۔ ناک کھولنے کے لئے دو طرح کی ادویات دستیاب ہیں بذریعہ اسپرے اور منہ کے ذریعہ کھانے والی۔ منہ کے ذریعہ لینے والی ادویات میں Pseudoephedrin شامل ہوتی ہے جس سے ناک کھل جاتی ہے لیکن اس سے منہ خشک ہو جاتا ہے اور نیند آنے میں دشواری ہوتی ہے۔ کم دورانہ والی دوا لینی چاہیے۔ اسپرے والی ادویات ناک کے ذریعہ لی جاتی ہیں۔ اسکا استعمال زیادہ عرصہ کیلئے نہیں ہونا چاہیے۔ دوا کا فوراً اثر ہوتا ہے اور اسکے مضر اثرات بھی بہت کم ہیں۔ بند ناک کے لئے گرم پانی کی بھاپ سادہ یاوکس ملا کر بھی اچھا علاج ہے۔

## بہتا ہوا نزلہ (Runny Nose)

اس میں ایک دم سے کافی چھینکیں آتی ہیں اور ناک بہنے لگتی ہے۔ Anti-histamines اچھی دوا ہے۔

## گلے کی خراش

گلا خشک ہو جاتا ہے اور گلے میں خراش ہوتی ہے جس سے کھانسی بھی ہو سکتی ہے۔ عموماً چوسنے والی گولیاں استعمال ہوتی ہیں جو حلق کو سن کر دیتی ہیں اور تراوٹ پہنچاتی ہیں جس سے خراش میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اسکے علاوہ ڈسپرن اگر منع نہ ہو تو پانی میں حل کر کے غرارہ کرنے سے بھی گلے کو تقویت ملتی ہے۔

دوا خریدتے وقت مندرجہ ذیل ہدایات کو مد نظر رکھیں:-

- ☆ دوا پر چسپاں لیبل ضرور دیکھ لیں۔
- ☆ ان ادویات کو استعمال کریں جو صرف ایک تکلیف کے لئے ہو جو اس وقت موجود ہو اور ایسی نہ ہو جن میں اور اجزاء شامل ہوں جو کسی اور تکلیف کے لئے ہوں جو کہ آپ میں نہیں۔
- ☆ ادویات خریدتے وقت مضر اثرات سے پاک معلومات پڑھیں کیونکہ بعض ادویات کے مضر اثرات ہوتے ہیں اور بعض ادویات دیگر ادویات کے ساتھ لکراؤ بھی پیدا کر دیتی ہیں جس سے تکالیف میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔
- ☆ چینی کے بغیر ادویات لیں بعض ادویات میں Sorbitol شامل ہوتی ہے جن سے



## ذیابیطس اور سرد موسم کے اثرات

ڈاکٹر وکیل عابدی

میڈیکل آفیسر

ڈیابیطک ایسوسی ایشن آف پاکستان

بھی ضروری ہے یعنی ناک پر ماسک لگائیے،  
نزلہ زکام میں مبتلا افراد سے دور رہیں اور اسکے  
استعمال کی اشیاء سے اجتناب برتیں۔

### جسم میں درد (Bodyache)

فلو میں پورے جسم میں شدید درد ہوتا ہے  
جسم میں درد اور بخار کے لئے پیراسٹامول بہت  
ہی اچھی دوا ہے۔ اسکے علاوہ  
NSAIDS ادویات بھی ہیں۔ ہر دوا کے  
فائدے بھی ہیں لیکن منفی اثرات بھی ہوتے ہیں  
لہذا ڈاکٹر سے مشورہ کر کے پھر دوا استعمال  
کریں۔ اسپرین Aspirin بھی دافع درد اور  
بخار کے لئے ہے لیکن اس سے الرجی ہو سکتی  
ہے۔ لہذا وہ افراد جو اس سے الرجی رکھتے ہیں  
استعمال نہ کریں۔ اسکے علاوہ معدہ کے درد میں  
بھی استعمال نہ کریں۔ بچوں کو بخار کی صورت  
میں یہ دوا نہ دیں۔

نومبر دسمبر میں جیسے ہی موسم بدلتا ہے اور  
سردی کی آمد ہوتی ہے، جسم پر موسمی اثرات ظاہر  
ہوتے ہیں جو کہ معمولی نزلہ سے لیکر شدید کھانسی  
میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ سخت ٹھنڈی ہواؤں سے  
سانس لینے کے نظام کا اوپری حصہ شدید متاثر  
ہوتا ہے جن میں گلے کی خراش، فلو، نزلہ، جسم  
میں درد اور کھانسی نمایاں تکالیف ہیں۔ اسکی  
ابتداء وائرس سے ہوتی ہے لیکن مرض بڑھ  
جائے تو بیکٹیریا حملہ کر کے انفیکشن پیدا کرتے  
ہیں۔ شروع میں اگر احتیاط برت لی جائے تو  
معمولی نزلہ اور بخار کی دوا سے آرام آ جاتا ہے  
لیکن اگر تکلیف بڑھ جائے تو مندرجہ ذیل  
ادویات استعمال کر سکتے ہیں لیکن ڈاکٹر سے  
ضرور مشورہ کر لیں۔ ذیابیطس میں مبتلا افراد کو  
خون میں گلوکوز کا کنٹرول بھی اچھا رکھنا ہے تاکہ  
مرض کی شدت میں اضافہ نہ ہو۔ جیسا کہ ایک  
سے دوسرے کو لگنے والی بیماری ہے لہذا احتیاط

## ذیابیطس کے محسوسات

جب آپ کو بتایا گیا کہ ”ذیابیطس لاحق ہوگئی ہے“ تو آپ نے کیسا محسوس کیا؟

☆ افسوس، پڑمردگی، مصیبت، پریشانی یا آپ رونے لگے

☆ گھبراہٹ اور الجھن، بے بسی یا جذبات پر قابو نہ ہونا

☆ غصہ، طیش، نفرت، بغاوت، بیزاری

یہ تمام تو عام سے محسوسات ہیں

تاہم ان پر قابو پانے کی کوشش کیجئے اور اپنی ذیابیطس کو قبول کر لیجئے۔

ذیابیطس کے علاج کے سلسلہ میں تین اہم نکات اور ضروریات پر توجہ دیجئے

☆ انسولین

☆ غذا

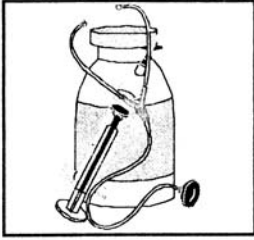
☆ خون میں شکر کی مقدار کی پیمائش اور ڈاکٹر سے رابطہ

ان پر توجہ دینے سے نہ صرف آپ خود کو بہتر محسوس کریں گے

بلکہ آپ ہر وہ کام بھی کر سکیں گے جو آپ کے دوسرے

ساتھی کرتے ہیں۔

پیارے بچو!



## ذیابیطس کے دوستو

سب سے پہلے تو آپ سب کو خوشیوں بھرے نئے سال کی مبارکباد۔ یہی وقت ہے کہ ہم آئیو اے سال کیلئے عہد کریں لیکن سال گزشتہ پر بھی ایک نظر ضرور ڈالیں۔ کیا آپ میں سے ہر ایک نے گزشتہ سال بہتر صحت برقرار رکھنے کیلئے کوئی طریقہ کار اپنایا تھا؟ آپکے خون میں گلوکوز کی سطح کیسی رہتی تھی؟ مجھے یقین ہے کہ آپ کا جواب ہاں میں اور اطمینان بخش ہوگا۔ آئندہ سال کے لئے آپ کیا منصوبہ بندی کر رہے ہیں؟ اپنے حصول اور مقاصد کو قلمبند کر لیجئے۔ بنیادی ضروریات میں مندرجہ ذیل گزارشات شامل ہیں۔

- ☆ متوازن اور صحت بخش غذا
- ☆ کھانے کے مقررہ اوقات
- ☆ جسمانی چلت پھرت و ورزش
- ☆ پابندی وقت کے ساتھ انسولین انجکشن روزانہ لینا
- ☆ خون میں گلوکوز کی باقاعدہ جانچ پڑتال
- ☆ اپنے ڈاکٹر سے وقتاً فوقتاً ملاقات

امید ہے کہ قواعد و ضوابط کی پابندی کر کے آپ اپنا مقصد حاصل کر لیں گے۔ میں آپ سب کی بہترین صحت اور تعلیمی میدان میں کامیابی کے لئے دعا گو ہوں۔

نیک تمناؤں کے ساتھ  
آپکا انکل

احتیاط کیجئے اور سدا مسکراتے رہیے

## صحت بخش متوازن غذا اور کھانے کے اُصول

### متوازن غذا کھائیں

۱۔ نشاستہ پر مشتمل غذائیں مثلاً روٹی، پھل اور سبزیاں

۲۔ لحمیات یعنی گوشت، مچھلی اور دودھ

۳۔ روغنات یعنی تیل اور انڈے

کھانے اور ہلکے پھلکے ناشتہ کے اوقات

☆ کھانا مختصر اور دن میں ہر ۳ گھنٹہ بعد یعنی بڑے کھانے کے درمیان ہلکا پھلکا ناشتہ۔ اس طرح انسولین بہتر طور پر اثر کریگی۔

ریشہ دار غذائیں زیادہ لیں

☆ چاول، بغیر چھنے آٹے کی روٹی، سبزیاں، پھل اور پھلیاں۔ ایسی غذائیں خون میں گلوکوز کا کنٹرول اچھا رکھتی ہیں۔

گوشت اور نمک کم کھائیں

☆ کھانے میں نمک کم ڈالیں۔ سلاد پر نمک نہ چھڑکیں۔ آٹے میں نمک نہ ملائیں۔

☆ مرغن غذائیں نہ کھائیں۔ سلاد پر چکنائی کی تہہ نہ ڈالیں، مکھن اور گھی بالکل استعمال نہ کریں۔

آج سے سے عمل کرنا شروع کر دیں۔ کیونکہ ہر دن اہم ہے۔

## اداریہ

قارئین ڈایا بیٹیس ڈائجسٹ کو نیا سال مبارک ہو۔ ہر نیا سال امیدوں کا مرکز ہوتا ہے لیکن سال گزشتہ پر بھی ہمیں نظر دوڑانی چاہیے کہ ہم نے کیا کھویا اور کیا پایا اور ہمیں یہ بھی عہد کرنا ہے کہ ذیابیطس کی شرح میں کمی کے لئے جدوجہد جاری رکھنی ہے کیونکہ وقت کے ساتھ ساتھ ذیابیطس کی شرح میں تشویشناک حد تک اضافہ ہو رہا ہے۔ اس وقت تقریباً 425 ملین سے زیادہ افراد اس مرض کا شکار ہیں اور تقریباً اتنے ہی افراد وہ ہیں جو اپنے مرض سے لاعلم ہیں۔

ذیابیطس کی شرح میں اضافہ کے ساتھ ساتھ مٹاپے کی شرح میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ مٹاپا ذیابیطس لاحق کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مٹاپے کی بڑی وجہ خراب طرز رہن سہن ہے۔ فاسٹ فوڈز اور مرغن غذاؤں کا استعمال تیزی سے بڑھ رہا ہے جو کہ خوش ذائقہ ہونے کی وجہ سے زیادہ کھایا جاتا ہے۔ چکنائی سے بھرپور غذاؤں میں حراروں کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔ مشروبات (پیسپی، کوک وغیرہ) بھی بہت زیادہ پی جاتی ہیں۔ مٹاپے کی دوسری بڑی وجہ غیر فعال زندگی ہے۔ کھیل کود کم ہو گیا ہے زیادہ تر وقت ٹی وی اور کمپیوٹر پر گزارا جاتا ہے۔ غذا کا استعمال زیادہ اور خرچ کم جو کہ چکنائی کی صورت میں جمع ہو جاتی ہے اور انسولین کے مؤثر ہونے میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ چکنائی خون کی نالیوں میں جمع ہو کر عارضہ قلب و رگ اور فالج کا باعث بھی بنتی ہے۔ ذیابیطس کی شرح میں کمی لانے کے لئے مٹاپے کی شرح کو روکنا ہوگا جسکے لئے عوام الناس کو ذیابیطس سے بچاؤ اور مٹاپے کے مضر صحت اثرات سے آگاہی دلانی ہے اور جو محرکات ہیں ان کے خلاف فوری اقدامات بروئے کار لانے ہیں۔ لہذا کم کھائیں۔ زیادہ چلیں۔ غذا موزوں و صحت بخش اور مناسب مقدار میں ہو۔ ورزش یا کھیل کود ضرور کریں تاکہ ذیابیطس سے محفوظ رہیں اور ذیابیطس کی شرح میں کمی بھی ہو۔ جو افراد ذیابیطس میں مبتلا ہیں انھیں اپنی ذیابیطس کو سخت کنٹرول میں رکھنا ہے تاکہ ممکنہ پیچیدگیوں سے محفوظ رہ کر خوش و خرم زندگی بسر ہو۔



# ڈایابیطک ایسوسی ایشن آف پاکستان

(قائم کردہ ۱۹۶۶ء)

## انٹرنیشنل ڈایا بیٹس فیڈریشن برسلز، بلجیئم سے الحاق شدہ

ڈایابیطک ایسوسی ایشن آف پاکستان میں، ذیابیطس کے مریضوں کی دیکھ بھال کیلئے آٹھ ماہر ڈاکٹروں، دو ڈائیٹیشن، ایک ڈایابیطک ایجوکیٹر، بائیو کیمسٹ اور ماہر لیبارٹری ٹیکنیشنز کی خدمات حاصل کی گئی ہیں۔ نیز ایسوسی ایشن میں ضروری ساز و سامان سے لیس لیبارٹری بھی موجود ہے۔

### مریضوں کیلئے سہولتیں

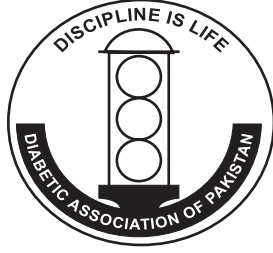
- ذیابیطس کے بارے میں مکمل مشورہ اور معلومات۔
- مکمل طبی معائنہ اور تشخیص
- جدید آلات سے لیس لیبارٹری میں خون و پیشاب کے ٹیسٹ اور خون کے دیگر تمام ٹیسٹ
- ای سی جی (ECG) کی سہولت
- ذیابیطس کی وجہ سے پیدا ہونے والے زخموں کی دیکھ بھال اور مرہم پٹی۔
- پاؤں کی نگہداشت کا کلینک
- مستحق مریضوں میں دواؤں کی مفت فراہمی اور مفت خون و پیشاب ٹیسٹ
- ذیابیطس سے متعلق آنکھوں کا ہسپتال و کلینک

### ڈایابیطک ایسوسی ایشن آف پاکستان مستقبل و منصوبے

- ذیابیطس کے مریضوں کیلئے ہسپتال کا قیام۔
- لیبارٹری میں توسیع
- ریسرچ و تحقیق میں توسیع

# ڈایابیطس ڈائجسٹ

جنوری ۲۰۱۹ء



مدیر اعلیٰ : پروفیسر اے صد شیرا  
مدیر : ڈاکٹر سید وکیل حسین عابدی

صفحہ نمبر	اس شمارے میں
۳	☆ اداریہ
۵	☆ بچوں کا صفحہ
۷	☆ ذیابیطس اور سرد موسم کے اثرات (ڈاکٹر وکیل عابدی)
۱۰	☆ آپ کے سوال اور ان کے جواب
۱۲	☆ ذیابیطس کے بارے میں تعلیم کیوں اور کب تک (ڈاکٹر وکیل عابدی)

تفصیلات: ڈایابیطک ایسوسی ایشن آف پاکستان

۵-ای/۳، ناظم آباد-کراچی ۷۴۶۰۰

فون : ۹۲-۲۱،۳۶۶۸۰۹۵۹، ۳۶۶۱۶۸۹۰

فیکس : ۹۲-۲۱،۳۶۶۸۰۹۵۹

ای-میل : dapkhi@cyber.net.pk,  
dapkarachi@gmail.com

ویب سائٹ : www.dap.org.pk

ڈایابیطک ایسوسی ایشن آف پاکستان

عہدیداران

سرپرست

الہی بخش سومرو

صدر

میاں مختار احمد

نائب صدر

حامد امتیاز حنفی

عبدالستار ابوبکر پردیسی

عبدالستار عثمان

سیکرٹری جنرل

پروفیسر اے صد شیرا

(تمغہ امتیاز، ستارہ امتیاز)

جوائنٹ سیکریٹری

پروفیسر عبدالباسط

خازن

ہاشم عثمان