A MONTHLY PUBLICATION OF DIABETIC ASSOCIATION OF PAKISTAN

Diabetes Digest

ڈایابٹیس ڈائجسٹ

DIABETES CONCERNS EVERY FAMILY

THE FAMILY AND DIABETES

DISCIPLINE IS LIFE
DIABETIC ASSOCIATION OF PAKISTAN

Vol. 31 No. 11
NOVEMBER 2018

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. 31 No. 11
NOVEMBER 2018

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

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

Contents

Contents	Page No.
Children's Page	5
Key Messages (IDF)	8

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

WORLD DIABETES DAY, 2018

SUNDAY 18TH NOVEMBER, 2018

Theme : The Family and Diabetes.

Venue : Hotel Regent Plaza Karachi.

Details From : Diabetic Association of Pakistan and

WHO Collaborating Centre, Nazimabad, Karachi.

Tel : 36616890 Fax : 36680959

E-mail : dapkhi@cyber.net.pk

MESSAGE

Prof A. Samad Shera, FRCP
'Sitara-e-Imtiaz', 'Tamgha-e-Imtiaz'

Secretary General, Diabetic Association of Pakistan,
Honorary President, International Diabetes Federation (IDF),
Director, WHO Collaborating Centre for "Treatment, Education and Research in Diabetes and Diabetic Pregnancies", Karachi – Pakistan,
National Co-ordinator for Diabetes Prevention and Control Programme,
Founding President, Diabetes in Asia Study Group (DASG).

The International Diabetes Federation (IDF) and World Health Organisation (WHO) are holding World Diabetes Day (WDD) since 1991 in response to growing concerns about the escalating threat of diabetes worldwide. World Diabetes Day became an official United Nations Day in 2006.

The theme of the World Diabetes Day for 2018 is "The Family and Diabetes". 2018 World Diabetes Day campaign will focus on to promote the role of Family in the prevention, management, care and education about diabetes.

Diabetes is one of the major health challenges of this century. Currently over 425 million people are living with diabetes. One in every two person with this condition is undiagnosed. It is well documented that type 2 diabetes runs in families. Diabetes can affect entire family in particular blood relatives, so awareness about risk factors is mandatory to detect it early. Early detection, timely intervention and regular follow-ups will help in preventing serious and life threatening complications of diabetes.

Type 1 diabetes cannot be prevented but 80% of type 2 diabetes is preventable by achieving and maintaining a healthy body weight through proper diet and physical activity. All individuals and families should be empowered with education and ongoing support to prevent type 2 diabetes and manage diabetes in their families.

Keep eye on diabetes. Do not wait. Act now.

- **Eat less, Walk more.**
- **Encourage whole family for healthy dietary habits.**
- **Avoid obesity at all cost.**

WORLD DIABETES DAY
Sunday, November 18, 2018
Theme: People with Diabetes and Public
SCIENTIFIC SESSION

Welcome
Prof A. Samad Shera

Life Style Management and Diabetes
Prof Zaman Shaikh

Role of oral Hypoglycaemic agents in the
Management of Type 2 Diabetes
Prof Muhammad Yakoob Ahmedani

Insulin Therapy
Prof A. Samad Shera

Management of Hyperglycaemia in Pregnancy
Prof Shabeen Naz Masood

National Diabetes Survey & National Guidelines
Dr. Asher Fawwad

Inauguration of the Exhibition
Refreshemnt.

OPEN SESSION
For People with Diabetes and Public

03:00 PM	Exhibition open to Public
03:30 PM	Open Session for People with Diabetes and Public
Panelists:	Prof A. Samad Shera, Prof Zaman Shaikh & Prof Shabeen Naz Masood
05:15 PM	Refreshment

Dear Children "Friends of Diabetes"

Today we are going to analyse the brighter aspects of diabetes. You do not need to be discriminated from your friends who do not have diabetes. You are as active and smart as any other child. We got the gift of insulin which has made life normal for the diabetics. Food restrictions are not so harsh and a liberal diet is permitted. Life is much more disciplined which leads to better health. You study, play, rest and eat. In the vacations you can go for a trip or stay home and indulge in in your hobbies.

Life can be fun even with diabetes if you try and be good. So enjoy your days and lookafter yourself. Be disciplined with your daily activities of insulin, meals, sports and rest. Don't forget the blood glucose testing which is also important.

Keep smiling and take care of yourself.

Your Uncle

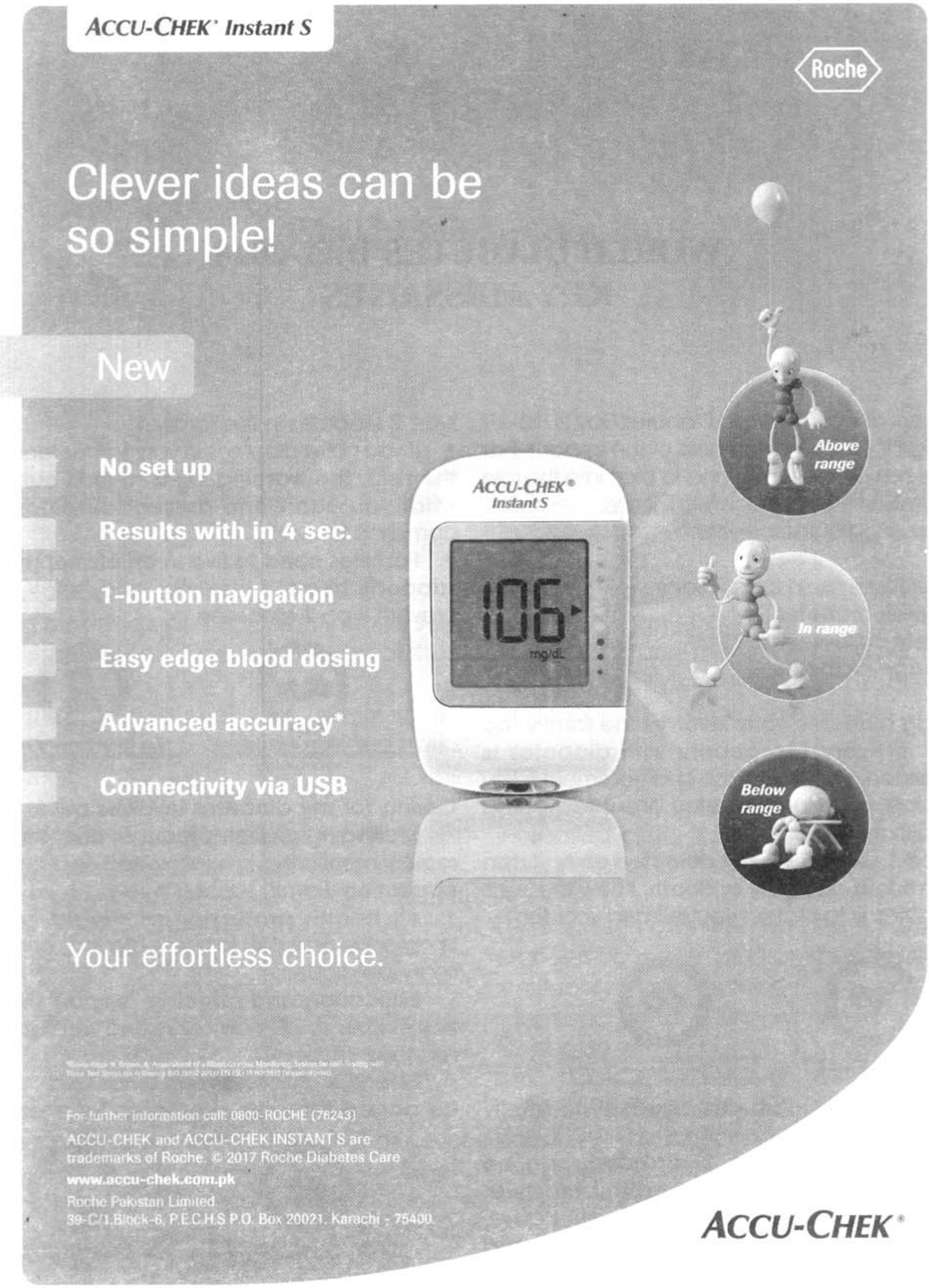
THE POSITIVE ASPECTS OF DIABETES

A good blood glucose control can work wonders as:

- It keeps you fit and fine.
- You do well in school and exams
- You can participate in games and even with trophies.
- You grow normally in height
- You do not put on excess weight
- You can enjoy your work, play and studies
- You glow with health.

Let us all pledge and try our best to have an excellent glycaemic control!

Happy days!


ACCU-CHEK® Instant S
Roche
Clever ideas can be so simple!
New
No set up
Results with in 4 sec.
1-button navigation
Easy edge blood dosing
Advanced accuracy*
Connectivity via USB
ACCU-CHEK® Instant S
106
mg/dL
Above range
In range
Below range
Your effortless choice.
For further information call: 0800-ROCHE (76243)
ACCU-CHEK and ACCU-CHEK INSTANT S are trademarks of Roche. © 2017 Roche Diabetes Care
www.accu-chek.com.pk
Roche Pakistan Limited.
39-C/1,Block-6, P.E.C.H.S P.O. Box 20021. Karachi - 75400.
ACCU-CHEK®

WORLD DIABETES DAY 2018
KEY MESSAGES

The primary aim of the World Diabetes Day 2018–19 campaign is to raise awareness of the impact that diabetes has on the family and to promote the role of the family in the management, care, prevention and education of the condition.

There are three main focus areas:

- **Discover diabetes**
- **Prevent diabetes**
- **Manage diabetes**

Detecting diabetes early involves the family too

- **One in every two people with diabetes is undiagnosed**. Early diagnosis and treatment is key to helping prevent or delay life-threatening complications.
- **If type 1 diabetes is not detected early, it can lead to serious disability or death**. Know the signs and symptoms to protect yourself and your family.

1-IN-2 PEOPLE WITH DIABETES (212 MILLION) REMAIN UNDIAGNOSED

DIABETES IS A LEADING CAUSE OF HEART DISEASE, STROKE, BLINDNESS, KIDNEY FAILURE AND LOWER LIMB AMPUTATION

Preventing type 2 diabetes involves the family too

- **Many cases of type 2 diabetes can be prevented by adopting a healthy lifestyle**. Reducing your family's risk starts at home.
- **When a family eats healthy meals and exercises together**, all family members benefit and encourage behaviours that could help prevent type 2 diabetes in the family.
- If you have diabetes in your family, **learn about the risks, the warning signs to look out for and what you can do to prevent diabetes** and its complications.
- **Families need to live in an environment that supports healthy lifestyles** and helps them to prevent type 2 diabetes.

80% OF CASES OF TYPE 2 DIABETES IS PREVENTABLE THROUGH THE ADOPTION OF A HEALTHY LIFESTYLE

70% OF PREMATURE DEATHS AMONG ADULTS ARE LARGELY DUE TO BEHAVIOUR INITIATED DURING ADOLESCENCE

Caring for my diabetes involves my family too

- **Managing diabetes requires daily treatment, regular monitoring, a healthy lifestyle and ongoing education**. Family support is key.
- **All health professionals should have the knowledge and skills** to help individuals and families manage diabetes.
- **Education and ongoing support should be accessible** to all individuals and families to help manage diabetes.
- **Essential diabetes medicines and care must be accessible and affordable** for every family.

LESS THAN 1 IN 2 PEOPLE WITH DIABETES AND 1 IN 4 FAMILY MEMBERS OF PEOPLE WITH DIABETES HAVE ACCESS TO DIABETES EDUCATION PROGRAMMES

1 IN 5 HEALTH PROFESSIONALS DO NOT RECEIVE ANY POSTGRADUATE TRAINING IN DIABETES

World Diabetes Day 2018

The theme for World Diabetes Day 2018 and 2019 is The Family and Diabetes.

The campaign will aim to:

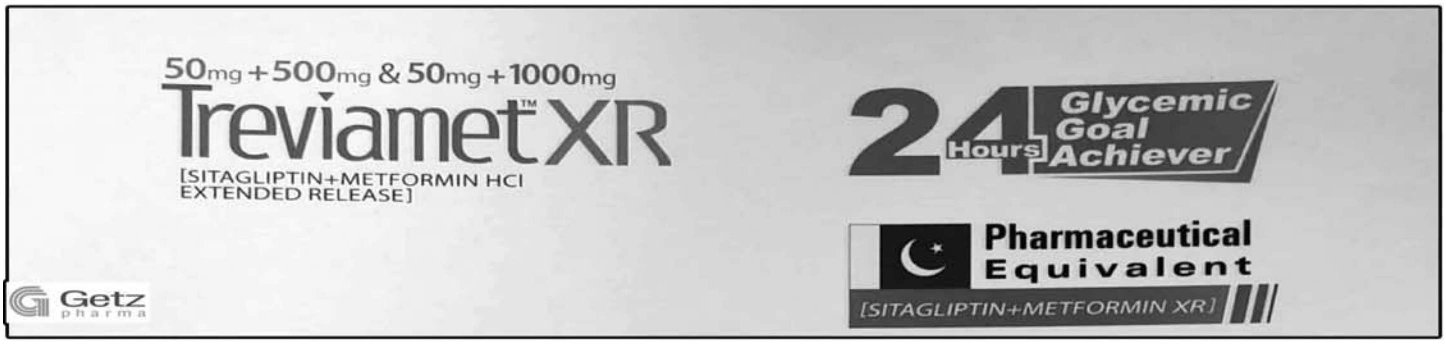
- Raise awareness of the impact that diabetes has on the family and support network of those affected.
- Promote the role of the family in the management, care, prevention and education of diabetes.

Over 425 million people are currently living with diabetes. Most of these cases are type 2 diabetes, which is largely preventable through regular physical activity, a healthy and balanced diet, and the promotion of healthy living environments. Families have a key role to play in addressing the modifiable risk factors for type 2 diabetes and must be provided with the education, resources and environments to live a healthy lifestyle.

1 in 2 people currently living with type 2 diabetes is undiagnosed. Early diagnosis and treatment are key to prevent the complications of diabetes and achieve healthy outcomes. All families are potentially affected by diabetes and so awareness of the signs, symptoms and risk factors for all types of diabetes are vital to help detect it early.

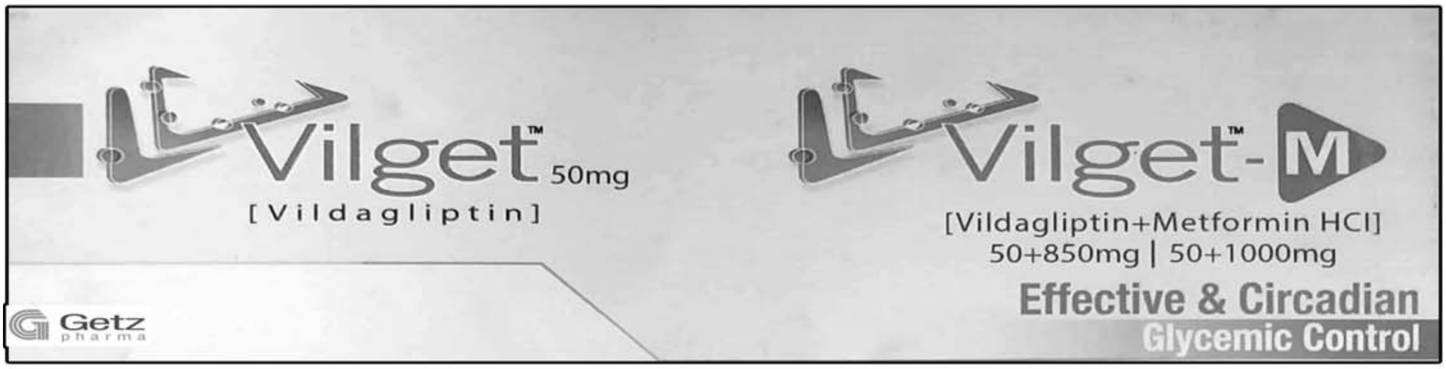
Diabetes can be expensive for the individual and family. In many countries, the cost of insulin injection and daily monitoring alone can consume half of a family's average disposable income, and regular and affordable access to essential diabetes medicines are out of reach for too many. Improving access to affordable diabetes medicines and care is therefore urgent to avoid increased costs for the individual and family, which impact on health outcomes.

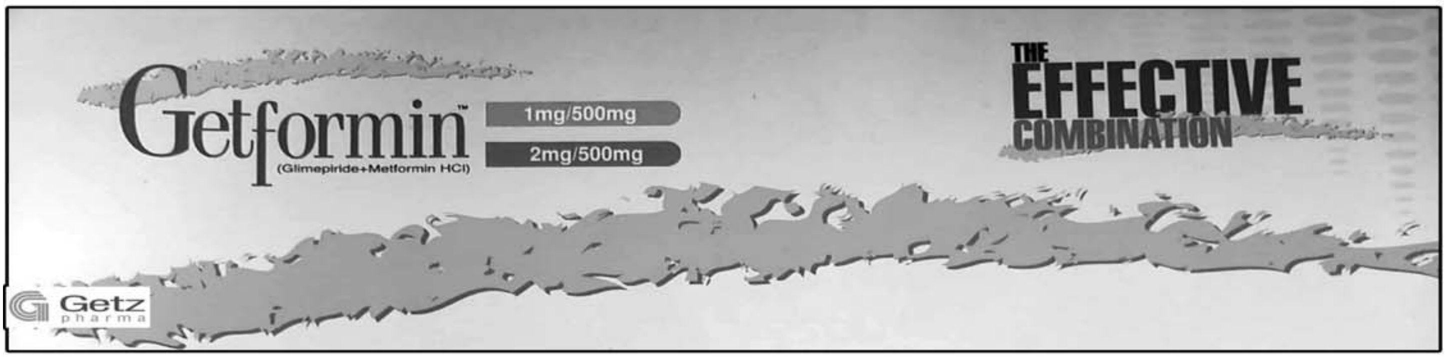
Less than 1 in 4 family members have access to diabetes education programmes. Family support in diabetes care has been shown to have a substantial effect in improving health outcomes for people with diabetes. It is therefore important that ongoing diabetes self-management education and support be accessible to all people with diabetes and their families to reduce the emotional impact of the disease that can result in a negative quality of life.


50mg + 500mg & 50mg + 1000mg
Treviamet™ XR
[SITAGLIPTIN+METFORMIN HCl EXTENDED RELEASE]
24 Hours
Glycemic Goal Achiever
Pharmaceutical Equivalent
[SITAGLIPTIN+METFORMIN XR]
Getz pharma

OUR RIGHT TO A HEALTHY FUTURE
Getryl®
(Glimepiride)
Getz pharma

Advant®
[Candesartan Cilexetil] 8/16mg tablets
16mg/12.5mg
Advantec®
[Candesartan Cilexetil + Hydrochlorothiazide]
Proven Protection & Powerful Blood Pressure Control
Getz pharma


Vilget™ 50mg
[Vildagliptin]
Vilget™-M
[Vildagliptin+Metformin HCl]
50+850mg | 50+1000mg
Effective & Circadian
Glycemic Control
Getz pharma


Getformin™
(Glimepiride+Metformin HCl)
1mg/500mg
2mg/500mg
THE EFFECTIVE COMBINATION
Getz pharma

Surge Laboratories is a leading pharmaceutical manufacturer, focused to provide high quality microencapsulated API's & Excipients through its cGMP compliant manufacturing facility.

Surge facility is equipped with latest microencapsulation technology and wide range of high quality microencapsulated API's/Excipients are successfully manufactured at all levels (Development, Commercial and Bulk Production).

Reline

(Sertraline) 50mg & 100mg Tablets

Recommended treatment for Major Depressive Disorder

Rapid onset of action

Established safety and efficacy in cardiac patients

Simple dosage schedule

Shows good patient compliance

PRENEU

Pregabalin 50mg, 75mg, 100mg & 150mg

HEALTHIER, HAPPIER FEET IN DPN

Preneu (Pregabalin) is 1st line of treatment in Diabetic Peripheral Neuropathy

Preneu (Pregabalin) provides great improvement in pain & quality of sleep

Preneu (Pregabalin) has excellent efficacy, safety and tolerability

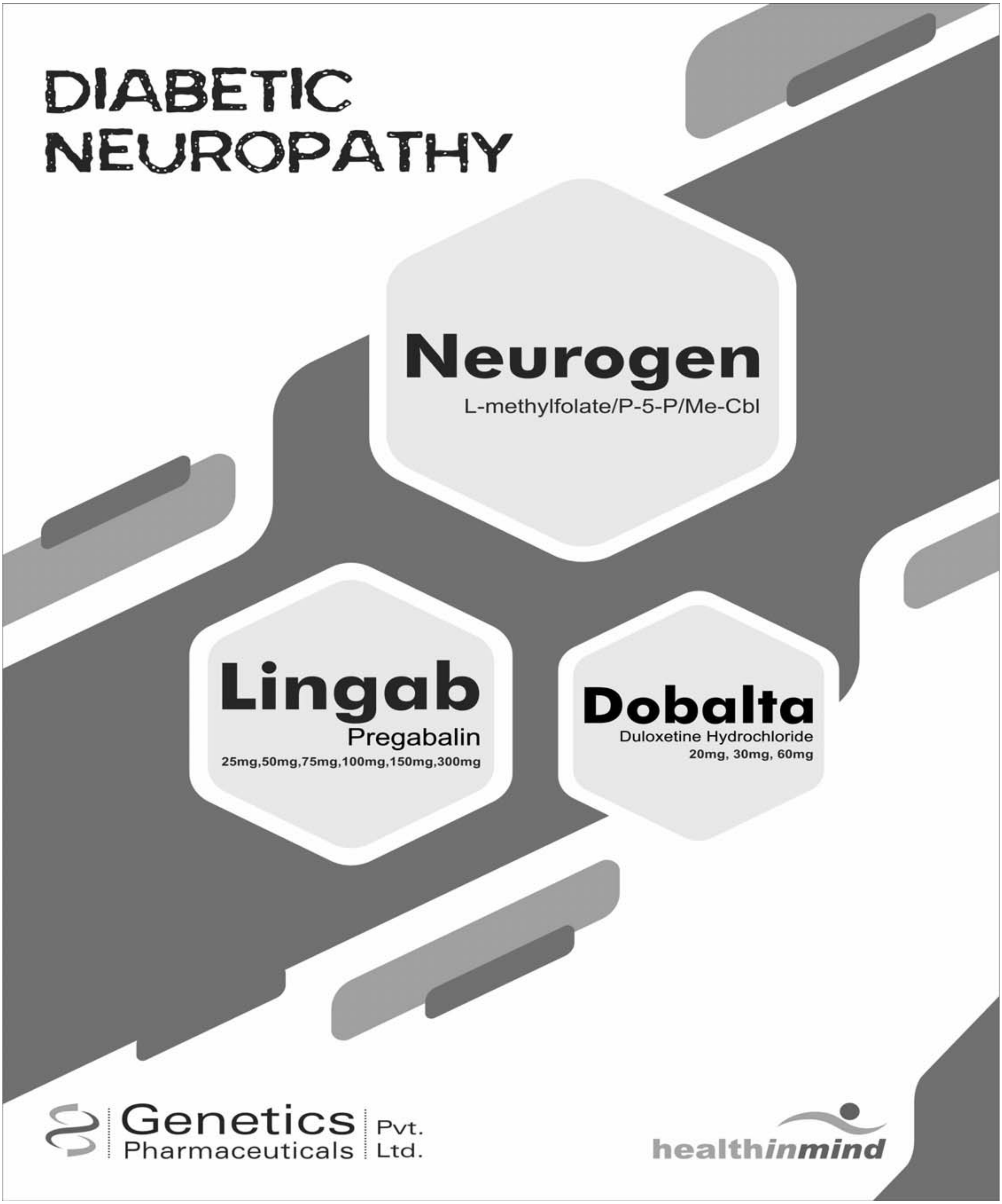
Preneu (Pregabalin) is available at affordable price.

surge Laboratories (Pvt) Limited.
A SCIENTIFIC APPROACH COMPANY
5th Floor, Commerce Centre, Hasrat Mohani Road, Karachi (Pakistan).
Office Phone : (92-21) 32636917 - 32633580 - 32633560 Fax: (92-21) 32213682

CCL

Healthy, Happy Life

world diabetes day
14 November
کیا آپ ذیابیطس
کے امکانات سے
واقف ہیں؟
ہر 2 میں سے 1
شخص میں ذیابیطس کی
تشخیص نہیں ہوتی۔
ذیابیطس (شوگر)
ہر خاندان پر اثر انداز ہوتی
ہے
ذیابیطس : خطرے کے امکانات
بلند فشار خون
خاندان میں کسی کو شوگر کا مرض (موروثی)
ورزش کا فقدان
غیر صحت مند غذاء
وزن کی زیادتی اور موٹاپا
ماخوذ: www.idf.org
Admit
Sitagliptin / Sitagliptin + Metformin
25 | 50 | 100 | 50/500 | 50/1000
SHAIGAN
یہ پیغام ایڈمٹ بنانے والے ادارے شائیگان فارماسیوٹیکلز نے مفاد عامہ کے لئے شائع کیا ہے۔


DIABETIC
NEUROPATHY
Neurogen
L-methylfolate/P-5-P/Me-Cbl
Lingab
Pregabalin
25mg,50mg,75mg,100mg,150mg,300mg
Dobalta
Duloxetine Hydrochloride
20mg, 30mg, 60mg
Genetics Pharmaceuticals Pvt. Ltd.
healthinmind

BEGIN WITH THE AIM TO
DO WELL
Safety Beyond
Glycaemic Control
14 Tablets
50 + 1000mg Tablets
Duvel®
(Sitagliptin + Metformin H
14 Tablets
50 + 500mg Tablets
Duvel® Plus
(Sitagliptin + Metformin HCl)
Martin Dow
MDL/DUVEL/2018-NOV/783
Martin Dow Limited
Plot No. 37, Sector 19,
Korangi Industrial Area,
Karachi - 74900, Pakistan
UAN : 92 21 111 111 637
Fax : 92 21 350 605 41
URL : www.martindow.com
Martin Dow
Creating Distinction for Life

Zuloxet

Duloxetine 20mg, 30mg & 60mg Capsule

A Dual acting Anti-Depressant Drug

FDA Approved Indications:

- Diabetic Peripheral Neuropathic Pain
- Major Depressive Disorder
- Fibromyalgia
- Chronic Low Back Pain or Pain due to osteoarthritis

- **Recommended first line treatment for DPNP by various societies**
- **Zuloxet effectively treats the emotional and painful physical symptoms**
- **Zuloxet provides rapid improvement in depression symptoms**
- **Zuloxet has good tolerability profile**
- **Zuloxet has convenient once daily dosage**

DOSAGE

1. Starting Dose: 30 mg/ day
2. Target dose: 60 mg/ day
3. Maximum dose: 60 mg/ day

Full prescribing information is available on request

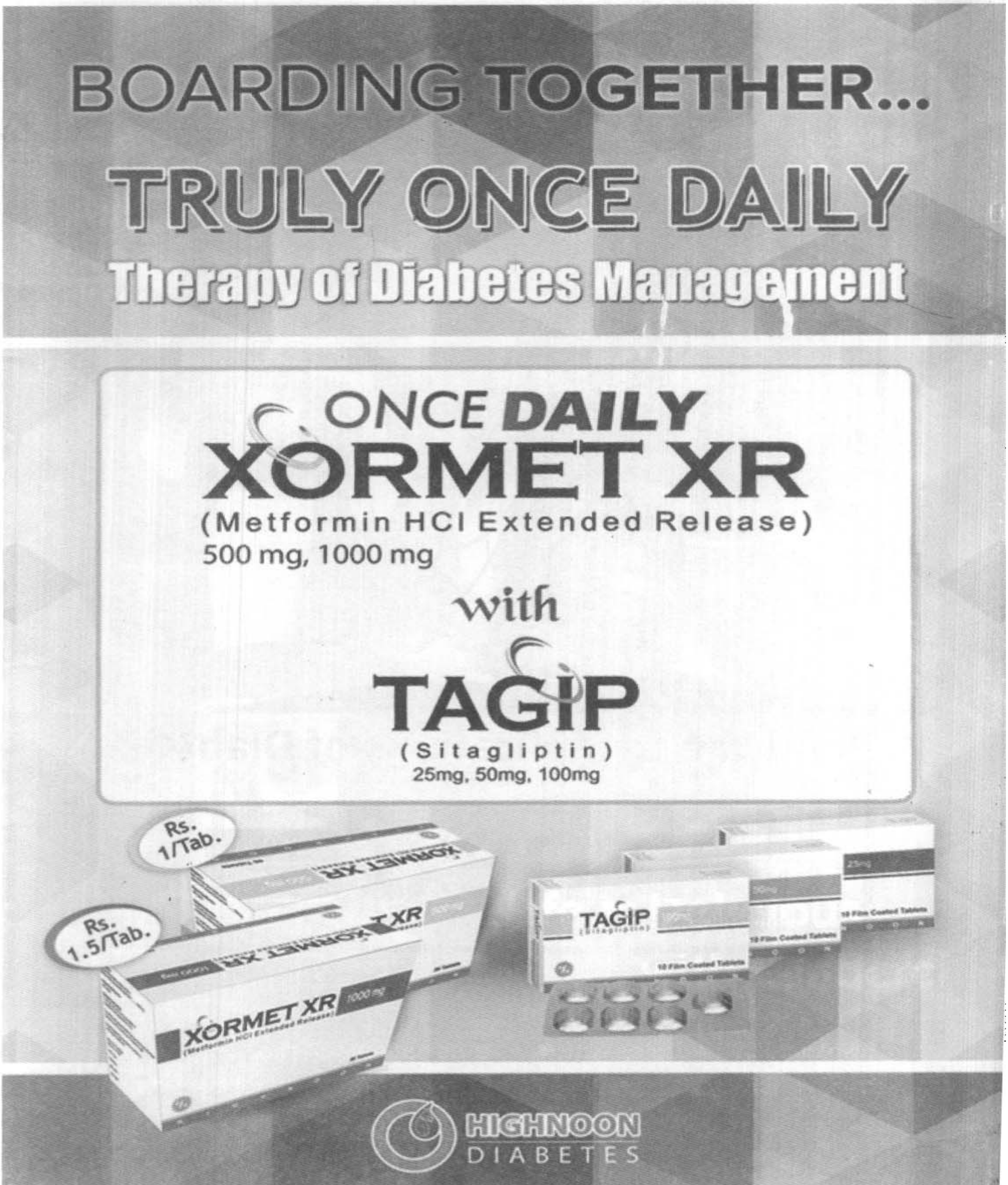
Nabiqasim Industries Pvt. Ltd.

5th Floor Commerce Centre Hasrat Mohani Road Karachi-Pakistan

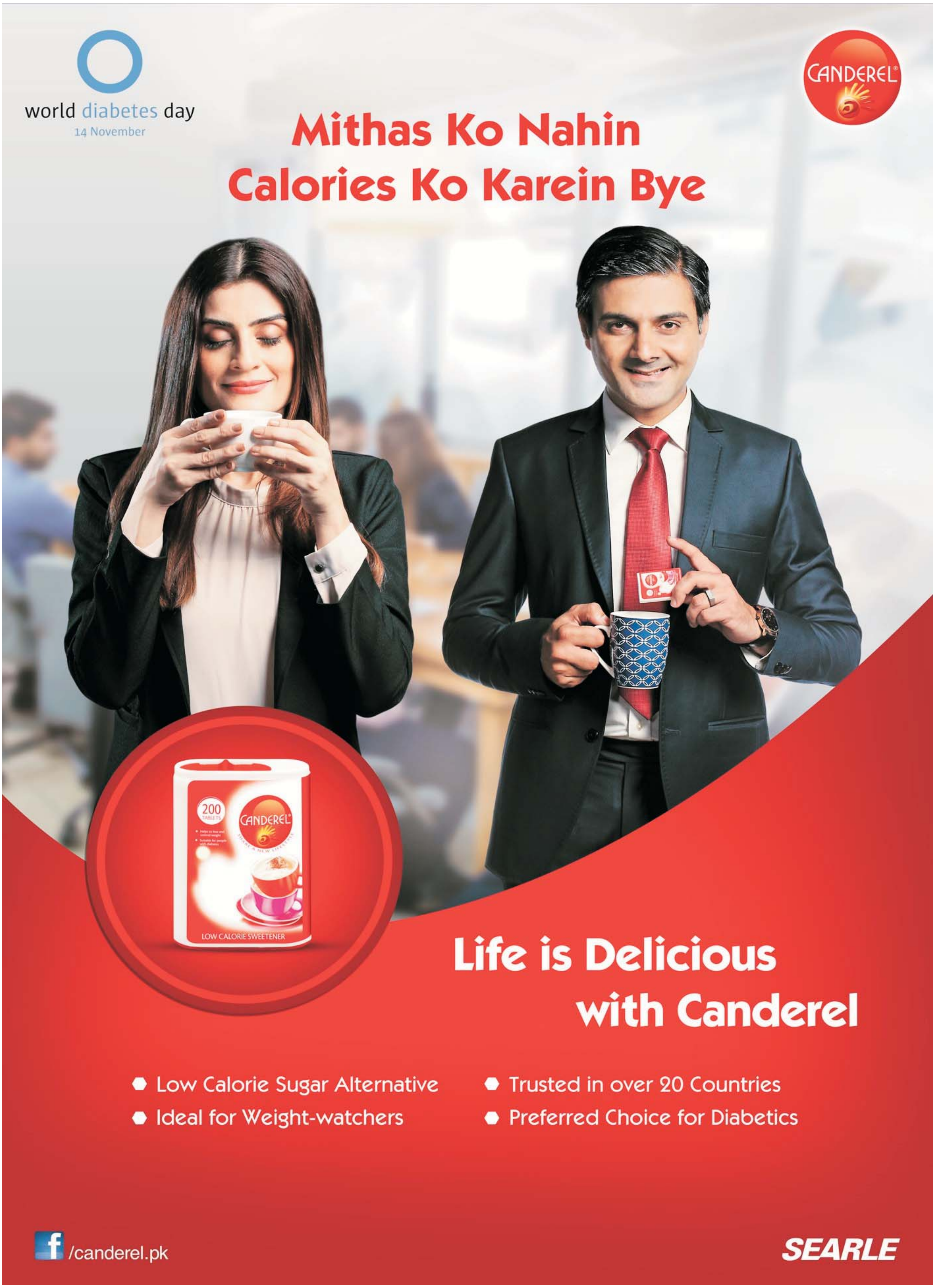
Email: info@nabiqasim.com website: www.nabiqasim.com UAN 111-742-762

PHARMA

your Health our Devotion


BOARDING TOGETHER...
TRULY ONCE DAILY
Therapy of Diabetes Management
ONCE DAILY
XORMET XR
(Metformin HCl Extended Release)
500 mg, 1000 mg
with
TAGIP
(Sitagliptin)
25mg, 50mg, 100mg
Rs. 1/Tab.
Rs. 1.5/Tab.
XORMET XR
TAGIP
10 Film Coated Tablets
HIGHNOON
DIABETES

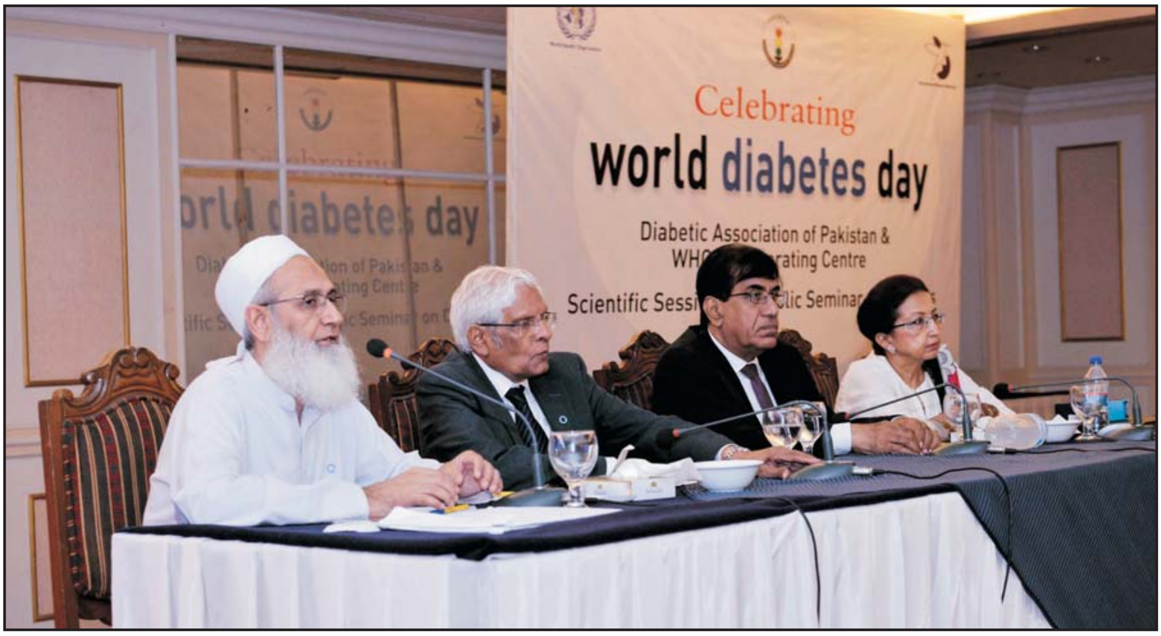
DIABETES
Circle of Life with
NEXT FAMILY
Oxidative stress
Weight gain
Hypoglycemia
Hyperglycemia
Diabetes II
Glucose variability
Prevent the Complications of Diabetes
Sitanext
50/500mg
50/1000mg
Sitagliptin + Metformin
Full prescribing information available on request
NEXT
PHARMACEUTICAL
Manufactured by:
NEXT Pharmaceutical Products (Pvt.) Ltd.
Plot # 44 A&B Sundar Industrial Estate Lahore-Pakistan


world diabetes day
14 November
CANDEREL
Mithas Ko Nahin
Calories Ko Karein Bye
200 TABLETS
CANDEREL
LOW CALORIE SWEETENER
Life is Delicious
with Canderel
Low Calorie Sugar Alternative
Ideal for Weight-watchers
Trusted in over 20 Countries
Preferred Choice for Diabetics
/canderel.pk
SEARLE

GLIMPSES
WORLD DIABETES DAY 2017

The Audience of Doctors

Opening the Pharmaceutical Exhibition



The Panelists of the Public Session

The Audience of People with Diabetes

Humulin® 70/30

[70% human insulin isophane suspension
30% human insulin injection
(rDNA origin)
100 IU/ML: Vial for inj . 10 ml and 5 x 3 ml Cartridge

The Trusted, Simple Solution

Product **1** Humulin® 70/30

Device **2** HumaPen® Ergo II

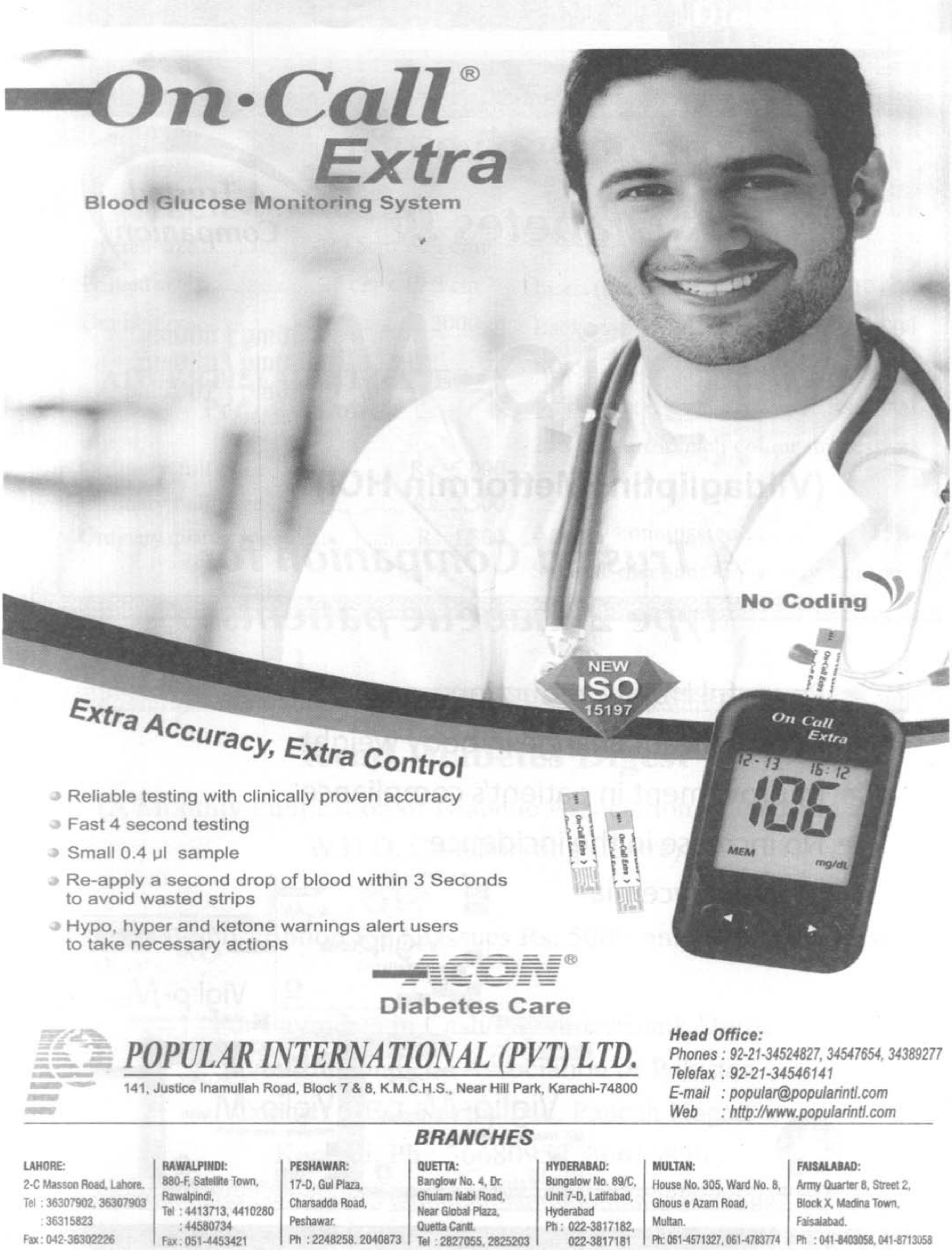
Support **3** www.lillyrahnuma.com
0800-LILLY (54559)

HU08175308

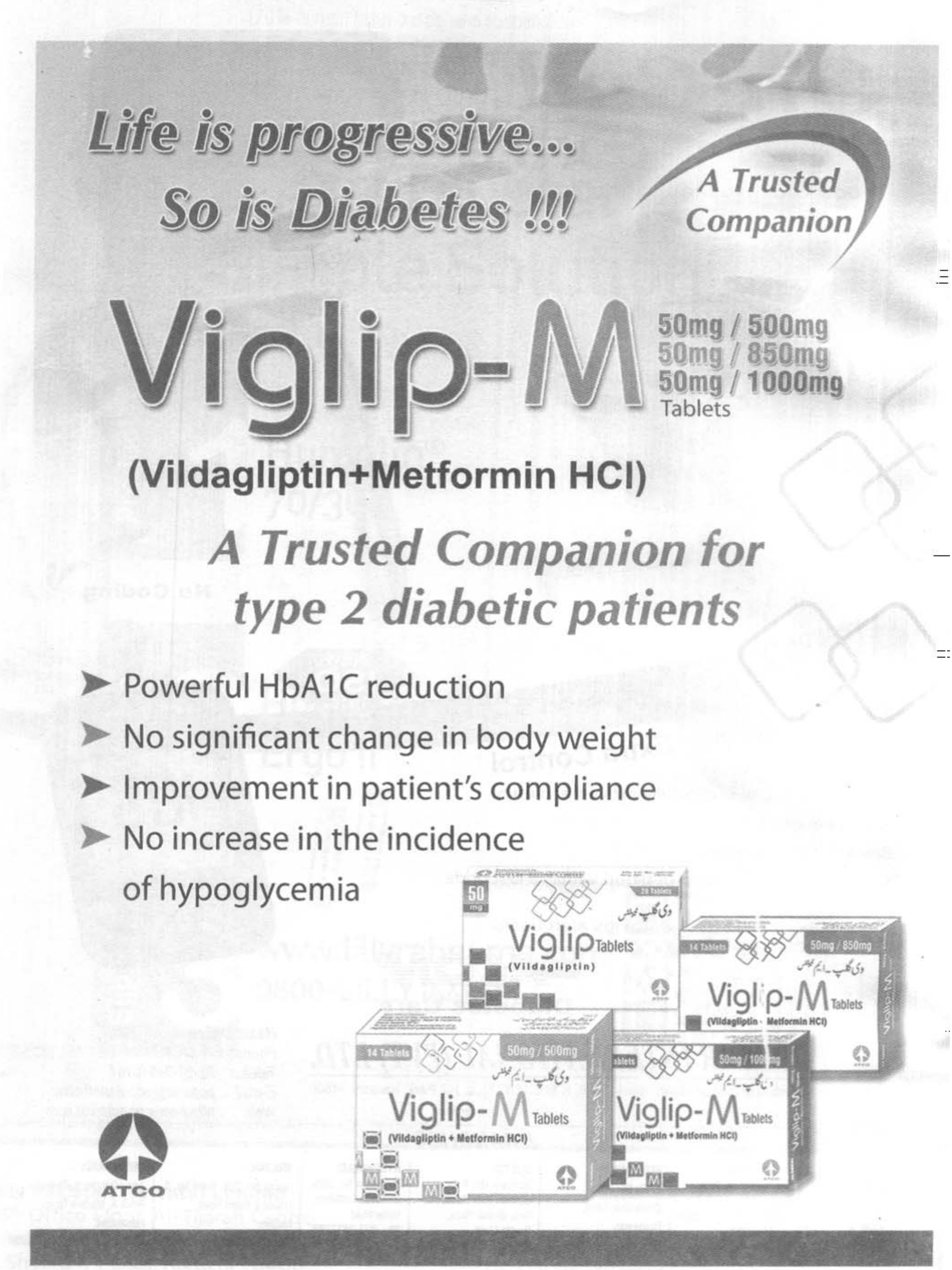
Full prescribing information is available on request

Eli Lilly Pakistan (Private) Limited
5-A, 5th Office Floor, Al-Tijarah Centre
32-1-A, Block 6, PECHS
Main Shahra-e-Faisal, Karachi-75400
www.lilly.com.pk/your-health

Lilly



On·Call®
Extra
Blood Glucose Monitoring System
No Coding
NEW
ISO
15197
On Call
Extra
12-13
16:12
106
MEM
mg/dL
Extra Accuracy, Extra Control
Reliable testing with clinically proven accuracy
Fast 4 second testing
Small 0.4 µl sample
Re-apply a second drop of blood within 3 Seconds to avoid wasted strips
Hypo, hyper and ketone warnings alert users to take necessary actions
ACON®
Diabetes Care
POPULAR INTERNATIONAL (PVT) LTD.
141, Justice Inamullah Road, Block 7 & 8, K.M.C.H.S., Near Hill Park, Karachi-74800
Head Office:
Phones : 92-21-34524827, 34547654, 34389277
Telefax : 92-21-34546141
E-mail : popular@popularintl.com
Web : http://www.popularintl.com
BRANCHES
LAHORE: 2-C Masson Road, Lahore. Tel : 36307902, 36307903 : 36315823 Fax : 042-36302226
RAWALPINDI: 880-F, Satellite Town, Rawalpindi, Tel : 4413713, 4410280 : 44580734 Fax : 051-4453421
PESHAWAR: 17-D, Gul Plaza, Charsadda Road, Peshawar. Ph : 2248258. 2040873
QUETTA: Banglow No. 4, Dr. Ghulam Nabi Road, Near Global Plaza, Quetta Cantt. Tel : 2827055, 2825203
HYDERABAD: Bungalow No. 89/C, Unit 7-D, Latifabad, Hyderabad Ph : 022-3817182, 022-3817181
MULTAN: House No. 305, Ward No. 8, Ghous e Azam Road, Multan. Ph: 061-4571327, 061-4783774
FAISALABAD: Army Quarter 8, Street 2, Block X, Madina Town, Faisalabad. Ph : 041-8403058, 041-8713058



Life is progressive...
So is Diabetes !!!
A Trusted Companion
Viglip-M
50mg / 500mg
50mg / 850mg
50mg / 1000mg
Tablets
(Vildagliptin+Metformin HCl)
A Trusted Companion for type 2 diabetic patients
➤ Powerful HbA1C reduction
➤ No significant change in body weight
➤ Improvement in patient's compliance
➤ No increase in the incidence of hypoglycemia
Viglip Tablets
(Vildagliptin)
Viglip-M Tablets
(Vildagliptin + Metformin HCl)
ATCO

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. 5,000

Ordinary half page .... Rs. 2,500

Ordinary quarter page .... Rs. 1,300

Insertion rate for extra leaf & position

Insert (both sides) Rs.10,000

Back cover .... Rs. 10,000

Inside front cover .... Rs. 8,000

Inside back cover .... Rs. 6,000

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

YOU HAVE TYPE 1 DIABETES

WHAT IS TYPE 1 DIABETES?

Type 1 Diabetes is raised blood sugar due to absence of insulin, pancreatic hormone. Deficiency of insulin prevents the body from utilizing sugar in the normal way. Sugar is the main source of energy for our body functions. In diabetes blood sugar levels rise but the cells starve because insulin is necessary to get this sugar into the cells and it is lacking.

HOW IT IS CAUSED?

There is a hereditary tendency, which may be triggered by a virus. This causes the immune system of the body to destroy the insulin producing cells in the pancreas thus leading to a deficiency of insulin.

CAN DIABETES BE CAUSED BY EATING TOO MANY SWEETS?

This is not true. Don't blame yourself for doing things for acquiring diabetes. It is the failure of insulin production which causes diabetes.

WILL DIABETES GO AWAY?

Unfortunately diabetes comes to stay. But that is not the end of the world. The daily insulin injections will make you feel well. You will be able to do all your routine work of school. You can play, meet friends and attend social functions as usual.

REMEMBER!
TO FEEL WELL AND NORMAL YOU HAVE TO MAKE EFFORTS

- Create Discipline in Life.
- Eat a Balanced Diet
- Check Blood Sugar Periodically
- Inject Insulin Punctually
- Exercise Regularly
- Meet your Doctor when advised

Let us look forward to the day when a cure for diabetes will be discovered.

Till then live a long, useful and happy life along with Diabetes-Make it a FRIEND

UKPDS
THE HARD FACTS

Keeping your blood pressure below 140/80 reduces your risk of death by long-term complications by a third

Type 2 diabetes is not 'mild'

Good blood pressure control
+
good blood glucose control
+
weight management
+
increased physical activity

---

reduced risk of complications

Tight blood glucose control leads to a 33 percent reduction in your chances of developing eye damage and kidney damage

Better blood pressure control reduces your risk of serious deterioration of vision by more than a third

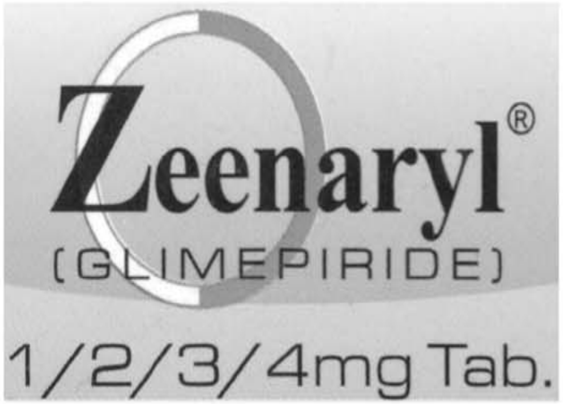
You have the greatest reduction in risk if you achieve an HbA1c of 7 percent

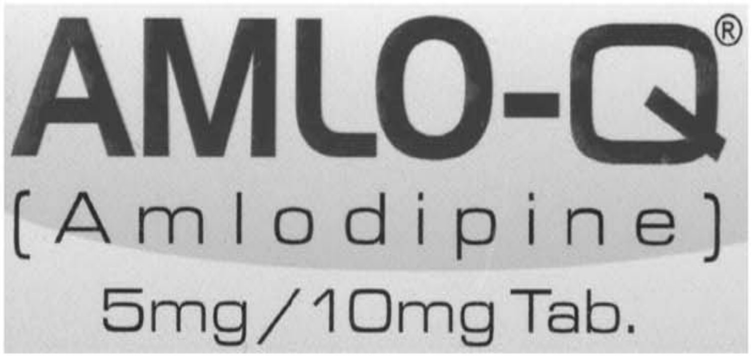
At diagnosis 50 percent of people with type 2 diabetes show some sign of complications

Nine years after diagnosis, 30 percent of people with diabetes suffer serious complications

Ten or more years after diagnosis, people with type 2 diabetes have a two-fold greater mortality than the general population

Type 2 diabetes can be inherited - other members of your family may be at risk





HIGH-Q

HIGH-Q PHARMACEUTICALS

Prediabetes and You

By Erika Gebel, PhD

Prediabetes is diagnosed when blood glucose is higher than normal but not high enough for a diagnosis of type 2 Diabetes.

Do You Have Prediabetes?

The Diabetes Prevention Program study proved that for people with prediabetes, the development of type 2 diabetes could be prevented or delayed through lifestyle changes. The National DPP will enroll adults who have been diagnosed with prediabetes based on a blood test or are at high risk for prediabetes. A body mass index over 24 (or 22 for people of Asian descent), a family history of diabetes, older age, getting little physical acitivity, and having had gestational diabetes, all increase the likelihood that a person has prediabetes and should enroll in the program.

Diagnosis Numbers

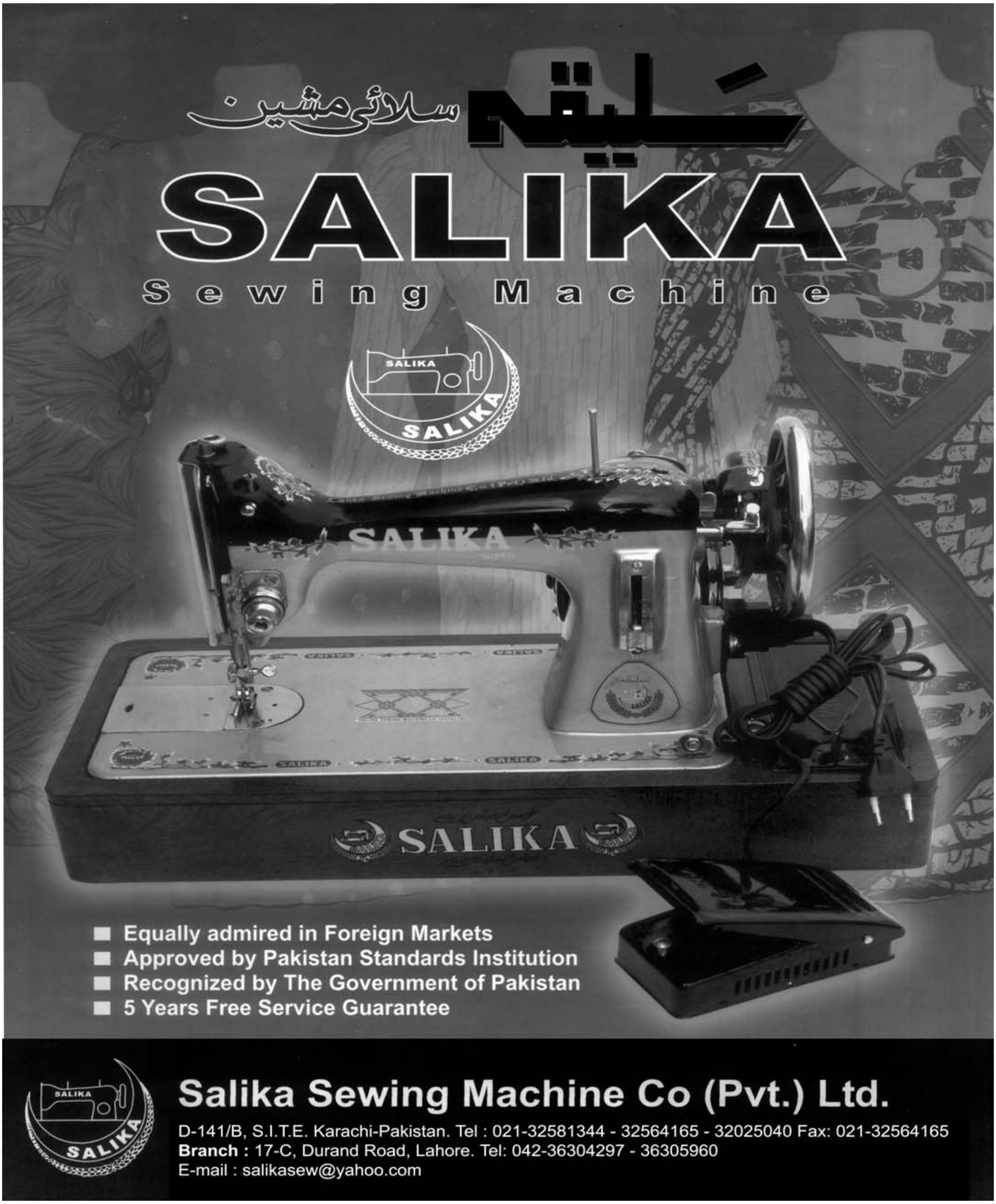
Three types of blood tests are used to diagnose diabetes and prediabetes. The A1c is a measure of average blood glucose over the previous two to three months. The fasting plasma glucose (FPG) tests your blood glucose level on an empty stomach. The oral glucose tolerance test (OGTT) measures blood glucose before and two hours after drinking a syrupy glucose solution. Here's what the test results tell you.

Diagnosis	A1C	FPG	OGTT
DIABETES	6.5% and above	126mg/dl and above	200mg/dl and above
PREDIABETES	5.7% to 6.4%	100 to 125mg/dl	140 to 199 mg/dl
NORMAL	Less than 5.7%	Less than 100mg/dl	Less than 140mg/dl

Source : Diabetes Forecast February 2012

Mission

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


سلیقہ سلائی مشین
SALIKA
Sewing Machine
SALIKA
SALIKA
SALIKA
■ Equally admired in Foreign Markets
■ Approved by Pakistan Standards Institution
■ Recognized by The Government of Pakistan
■ 5 Years Free Service Guarantee
SALIKA
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

ہے؟

سب سے پہلا معاملہ ذیابیطس کو معمولی نہ سمجھنا ہے۔ معمولی سی بڑھی ہوئی شوگر کو بھی خطرناک سمجھیں اور اسے فوراً نارمل لانے کی کوشش کریں۔ ایجوکیٹرس کا کام ہے کہ ان افراد کو ایسا طریقہ کار بتائیں تا کہ ان کی شوگر کنٹرول میں آئے اور وہ خود سے اپنی ذیابیطس کو کنٹرول کرنا سیکھیں اور اس کے لئے طرز رہن سہن کو بدلیں اور اس پر برقرار رہیں۔ خود نگہداشتی کے لئے مندرجہ ذیل پروگرام ترتیب دیں۔

(i) مرض کے بارے میں مریض کی معلومات میں اضافہ کریں۔

(ii) انھیں تربیت فراہم کریں۔

(iii) مزاج اور عادات بدلیں۔

ایجوکیٹرس کا کام ہے کہ مرض میں مبتلا افراد کو علم و آگہی دلانے کے ساتھ ساتھ ان کو روزانہ کی زندگی میں اس پر عمل کروانا ہے اور انھیں یہ سمجھانا اور بتانا ہے کہ اپنے مرض کو سمجھیں اور خود ہی نگہداشت کریں اور جب بھی مشکلات پیش آئیں رابطہ کریں۔

ذیابیطس کا کنٹرول

ذیابیطس کا مکمل کنٹرول کروائیں۔ خون میں گلوکوز کے ٹیسٹ کرواتے رہیں تا کہ گلوکوز کی سطح کا علم رہے۔ انھیں آگاہ کریں کہ ذیابیطس کنٹرول میں رکھ کر آپ ذیابیطس کی ممکنہ پیچیدگیوں خصوصاً گردے، دل اور دیگر امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں یا یہ تاخیر سے لاحق ہو سکتے ہیں۔ انھیں آگاہ کریں کہ سالانہ کونسے ٹیسٹ ہیں جن کو کروا کر ان مسائل سے باخبر رہ سکتے ہیں۔ ذیابیطس کی ممکنہ پیچیدگیوں سے بچاؤ کا موضوع ایجوکیٹرز اور ذیابیطس میں مبتلا افراد کے درمیان اہمیت کا حامل ہونا چاہیئے۔

انسولین کا استعمال

ذیابیطس قسم اول کی تشخیص سے ہی ان افراد کا علاج انسولین ہے جبکہ ذیابیطس قسم دوم میں مبتلا افراد کو کچھ عرصہ کے بعد انسولین انجکشن پر آنا پڑتا ہے۔ ایجوکیٹرس کی اہم ذمہ داری ان کو انسولین انجکشن کے استعمال کے بارے میں تعلیم و تربیت دینی ہے اور مختلف مواقع پر اس میں ردوبدل کے بارے میں آگاہ کرنا ہے۔ اگر انسولین لگانے والے افراد بہت ہی چھوٹی عمر کے ہیں تو ان کی دیکھ بھال کرنے والے افراد کو تربیت دینی ہے اور سمجھ دار ہونے کے بعد ذیابیطس میں مبتلا افراد کو خود انجکشن لگانے کے بارے میں بتانا ہے۔ ذیابیطس قسم دوم میں مبتلا افراد کو جب انسولین کی ضرورت پڑتی ہے تو وہ لیتے ہوئے گھبراتے ہیں ایجوکیٹرس کو انھیں سمجھانا ہے اور ذیابیطس کے کنٹرول میں نہ ہونے کی وجہ سے مختلف پیچیدگیوں کے امکانات کو واضح کرنا ہے تا کہ وہ انجکشن کے لئے آمادہ ہوجائیں۔ ذیابیطس کی نگہداشت میں عام افراد میں عموماً لیکن انسولین انجکشن لینے والے افراد میں خصوصاً نظم وضبط کی پابندی یقینی بنانا بھی ان کی ذمہ داری ہے۔

طرز رہن سہن میں تبدیلی

ذیابیطس میں مبتلا افراد کو طرز رہن سہن میں تبدیلیاں لانے کے لئے ایجوکیٹرس کی ذمہ داری ہوتی ہے کہ وہ انھیں اس کے فوائد سے آگاہ کریں۔ ان کی ہر ممکن مدد کریں۔ ان کے لئے سپورٹ گروپ تشکیل دیں اور ان میں ان کی شمولیت یقینی بنائیں۔

ذیابیطس کے بارے میں تعلیم و تربیت

انفرادی اور اجتماعی دونوں طرح سے کی جاسکتی ہے۔ چونکہ انفرادی سطح پر اخراجات بڑھ جاتے ہیں اور اکثر ممالک میں غربت کی وجہ سے یہ ممکن نہیں لہٰذا اجتماعی (گروپ) تعلیم و تربیت بہتر ہے۔ نہ صرف ذیابیطس میں مبتلا افراد ہی تعلیم و تربیت کے مستحق ہیں بلکہ فیملی میں موجود افراد کو بھی علم و آگہی دینا ضروری ہے تا کہ وہ عمدہ طریقہ سے اپنے گھر والوں کی دیکھ بھال کرسکیں۔ چونکہ یہ مرض موروثی ہوتا ہے لہٰذا مرض سے محفوظ رہنے کے لئے احتیاطی تدابیر بتانا پڑتا ہے تا کہ ذیابیطس کا مرض لاحق ہونے سے محفوظ رہیں یا لاحق ہونے میں تاخیر کرسکیں۔

> ذیابیطس کی تعلیم ایک مستقل اور تاحیات عمل ہے۔

کے بارے میں لاعلمی اور لاپرواہی ہے لہٰذا ایسے افراد کے علاج کی طرف سے لاپرواہی برتی جاتی ہے اور تندہی سے علاج نہیں کیا جاتا۔ اسکے علاوہ ذیابیطس قسم دوم میں مبتلا افراد جب بذریعہ دہن ادویات سے گلوکوز کی سطح نارمل نہیں کرپاتے تو انسولین انجکشن تجویز کرنے میں لیل ولعت سے کام لینا یا مریض کا انکاری ہونا بھی عام ہے۔ اگر ان افراد کو بہتر طریقہ سے آگہی دلائی جائے تو یہ افراد انسولین انجکشن لینے کے لئے تیار ہوسکتے ہیں یا علاج معالجہ کرنے والے افراد مرض کی شدت کو سمجھتے ہوں تو مریض کو انسولین لینے پر قائل کرسکتے ہیں یہ سب کچھ مرض کے بارے میں علم وآگہی سے ہی ممکن ہے۔ بروقت ایجوکیٹرس سے استفادہ بیماری کی

> ذیابیطس کی ممکنہ پیچیدگیوں سے بچنا ہے تو مرض پر کنٹرول کے ساتھ ساتھ معلومات کا ذخیرہ بھی اکٹھا کرنا ہے

شدت اور پیچیدگیوں سے بچاتا ہے۔

اگر ذیابیطس کا علاج کرنے والے افراد مریض سے یہ کہیں گے کہ ذیابیطس قسم دوم دوسرے امراض کے مقابلہ میں ایک معمولی مرض ہے تو مریض علاج کو اہمیت نہیں دے گا اور نہ ہی وہ اپنا طرز رہن سہن بدلے گا اور یہ اس وقت زیادہ اہمیت اختیار کرجاتا ہے جب معمولی سی پیچیدگی ظاہر ہوجاتی ہے۔ لہٰذا ایسے افراد کو بہت ہی پیار ومحبت اور نفسیاتی طریقہ سے نہ صرف بروقت علاج اور عمدہ طرز رہن سہن کی طرف راغب کرنے کی ضرورت رہتی ہے بلکہ انھیں یہ بھی بتانا پڑتا ہے کہ مرض کو معمولی نہ سمجھیں اور معمولی سی بڑھی ہوئی شوگر کو فوراً کنٹرول کریں۔

(iii) اخراجات

ذیابیطس کے مرض کی دیکھ بھال کے لئے مریض کو بھاری اخراجات برداشت کرنے پڑتے ہیں۔ گلوکومیٹر کی تیلیاں بڑی مہنگی پڑتی ہیں، اس کے علاوہ انسولین انجکشن اور ادویات بھی مہنگے ہوتے ہیں۔ اگر ایجوکیٹرس کی خدمات لی جائیں تو مزید اخراجات کا بوجھ اٹھانا پڑتا ہے ۔لہٰذا علم وآگہی اور تربیت کے لئے ان افراد سے استفادہ نہیں کیا جاسکتا۔ اس کے علاوہ اگر ان افراد سے استفادہ حاصل کرنے کے لئے طویل فاصلہ طے کرنا ہو تو نہ ہی اتنا وقت ہوتا ہے اور نہ ہی اتنا پیسہ کہ اخراجات برداشت کرسکیں اس طرح ایجوکیٹرس کی طرف سے رہنمائی ممکن نہیں رہتی۔

ذیابیطس کی نگہداشت کرنے والے عملہ میں ایجوکیٹرس کی کمی یا انکی تربیت بھی اہم مسئلہ ہے ۔جس کی بڑی وجہ وسائل کی کمی اور/یا ٹریننگ کے لئے سہولیات کی عدم فراہمی ہے۔ لہٰذا ایسے وسائل تلاش کرنا چاہئیں کہ ایجوکیٹرس کی خدمات حاصل ہوسکیں۔

مشکلات پر قابو پانے کے ذرائع

(i) فراہمی تعلیم وتربیت

قومی سطح پر ایسے قوانین وگزارشات بنائے جائیں جس کے تحت ان مشکلات کو ختم کرکے ذیابیطس میں مبتلا افراد کے لئے بہتر سے بہتر علاج کے طریقہ وضع ہوں۔ قومی اور عالمی سطح پر مختلف اداروں سے اشتراک کرکے ان سے رہنمائی لی جاسکتی ہے۔ تعلیم وتربیت کے لئے ان سے مختلف قسم کے لٹریچر اور ٹریننگ پروگرام میں مدد لی جائے۔

(ii) ذیابیطس کے مرض کو معمولی نہ سمجھنا

ذیابیطس کی مختلف تنظیمیں ذیابیطس کے مرض اور انکی ممکنہ پیچیدگیوں کے حوالہ سے ذیابیطس کے علاج پر معمور مختلف افراد مثلاً فیملی فزیشنز، نرسز، ادویات کے بارے میں جاننے اور ذیابیطس کی دیکھ بھال کرنے والے دیگر افراد کو زیادہ سے زیادہ علم وآگہی دیں تاکہ یہ افراد ذیابیطس کو معمولی نوعیت کا مرض نہ سمجھیں بلکہ بہت ہی سیریس لیں۔ ان افراد کو بعد میں بھی وقتاً فوقتاً مزید معلومات فراہم کرتے رہنا چاہیئے۔

خاص معاملات جنہیں ذیابیطس کے بارے میں تعلیم سے حل کرنے کی ضرورت

طریقہ سکھانا ہے۔ خودنگہداشتی طریقہ علاج میں ان افراد کو غذا، فکرو پریشانی اور ادویات کے خون میں گلوکوز کی سطح پر پڑنے والے اثرات کے بارے میں بتایا جاتا ہے تاکہ وہ ان مواقع پر خود سے ان میں ردو بدل کر کے اپنی ذیابیطس کو کنٹرول میں رکھ سکیں۔ ذیابیطس کے طریقہ علاج میں انھیں ذیابیطس کی نگہداشت کے حوالے سے تعلیمی مواد مہیا کیا جاتا اور تعاون کی یقین دہانی کرائی جاتی ہے تاکہ وہ بہتر سے بہتر طریقہ سے اپنی ذیابیطس کی دیکھ بھال کرسکیں۔

اب ذیابیطس کے بارے میں ایجوکیٹر کا کام صرف ''ماہر'' تک ہی محدود نہیں رہ گیا کہ وہ صرف معلومات فراہم کرے بلکہ ان متاثرہ افراد کے ساتھ تعاون کر کے انھیں عملی طور پر ذیابیطس کے طریقہ علاج اور موقع کی مناسبت سے ردو بدل کے بارے میں بتائیں۔

ڈایابیٹیس ایجوکیٹرس اب صرف ایک ہی محاذ پر نہیں بلکہ مختلف محاذوں پر مقابلہ کرنا سکھاتے ہیں لہٰذا ان کا کام اب سخت مرحلہ میں داخل ہوگیا ہے۔ انھیں علاج کے طریقہ بتانے کے ساتھ ساتھ مرض کے بارے میں جدید معلومات کی فراہمی اور نفسیاتی طریقے بھی بتانے پڑتے ہیں۔ ذیابیطس کے بارے میں خود نگہداشتی طریقہ علاج سے بھی آگاہ کرنا پڑتا ہے اور ان کے ساتھ تعاون اور مشاورت کا سلسلہ قائم رکھنا پڑتا ہے۔ چونکہ ذیابیطس کی تشخیص کے مرحلہ سے لے کر زندگی کے مختلف مراحل (مثلاً اسکول وکالج میں داخلہ، نوکری، شادی وغیرہ) طے کرتے ہوئے جن بھی تبدیلیوں سے سابقہ پڑتا ہے ان سے نبردآزما ہونے کے طریقہ سے آگاہ کرنا اور مکمل تعاون جاری رکھنا پڑتا ہے۔

ڈایابیٹس ایجوکیٹرس کون ہیں؟

یہ صرف ایک مخصوص عہدہ نہیں ہے بلکہ ایجوکیٹرس میں نرسز، ماہر اغذیہ و ادویات اور فلاحی ادارے کے کارکن بھی شامل ہیں۔ معالج ، ماہر نفسیات اور رفزیوتھراپسٹ بھی ایجوکیٹرس کہلاتے ہیں بشرطیکہ وہ ذیابیطس کے بارے میں دلچسپی اور معلومات رکھتے ہوں۔ عام افراد جو ذیابیطس کے بارے میں علم وآگہی اور طریقہ علاج جانتے ہیں وہ بھی ایجوکیٹرس کہلاتے ہیں۔

ذیابیطس میں مبتلا افراد کو ذیابیطس کے مرض کے بارے میں تعلیم وتربیت کی ضرورت ہر ہسپتال میں رہتی ہے چاہے وہ سرکاری ہو یا غیر سرکاری تاہم منحصر ہوتا ہے کہ یہاں ان کی کتنی ضرورت ہے اور کتنے وسائل ہیں جو وہ انکا خرچ برداشت کرسکیں۔

ایجوکیٹرس کی راہ میں حائل دشواریاں

ہر ملک میں اور ملک کے بعض حصوں میں مختلف قسم کی دشواریاں ہوتی ہیں۔ شہری اور دیہی علاقوں کے اپنے مسائل ہیں۔ تاہم کچھ اہم مسائل ایسے ہیں جو ہر جگہ تقریباً ایک جیسے ہیں مثلاً تعلیم وتربیت کی فراہمی، مرض کو سمجھنا اور ذیابیطس کی تعلیم پر ہونیوالے اخراجات

(i) تعلیم وتربیت کی فراہمی

مرض ذیابیطس کے بارے میں تعلیم وتربیت دینے والے ایجوکیٹرس کا سخت فقدان ہے ۔ بعض ممالک کے شہری علاقوں میں 40-30 فیصد افراد ایجوکیٹرس سے استفادہ کرتے ہیں جبکہ دیہی علاقوں میں یہ صفر ہے۔ اسکے علاوہ دیہی علاقوں میں رہنے والے افراد کے لئے شہروں میں آنا مشکل اور مہنگا پڑتا ہے۔

ذیابیطس میں مبتلا افراد کی تعداد میں تیزی سے اضافہ اور علاج کے اخراجات کی وجہ سے بھی ایجوکیٹرس کی تعداد میں اضافہ ممکن نہیں۔

(ii) ذیابیطس کے مرض کو اہمیت نہ دینا

ذیابیطس کے مرض کو معمولی سمجھنا عام بات ہے۔ علاج فراہم کرنے والے افراد کا کہنا کہ آپکی شوگر معمولی سی بڑھی ہوئی ہے بس ذرا کھانے پر توجہ دیں اور پرہیز سخت کریں یا یہ کہنا کہ ذیابیطس بارڈر لائن پر ہے یا انتہائی کم درجہ کی ذیابیطس ہے۔ یہ سب سمجھنے کا مطلب ذیابیطس

ذیابیطس کے مرض میں تعلیم و تربیت کی اہمیت

ڈاکٹر وکیل عابدی
میڈیکل آفیسر
ڈایابیٹک ایسوسی ایشن آف پاکستان

ذیابیطس کے بارے میں تعلیم کی اہمیت

☆ ذیابیطس کے بارے میں تعلیم کو طریقہ علاج میں پہلے نمبر پر رکھا گیا ہے۔

☆ ذیابیطس کے بارے میں تعلیم دینے کے اہم مقاصد میں اس مرض کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات فراہم کرنا، ان معلومات کے نتیجہ میں تبدیلی لانا تاکہ مرض میں مبتلا افراد اپنی نگہداشت میں خود بھی شریک ہوں۔

ذیابیطس کی تعلیم و تربیت میں ایجوکیٹرس (ذیابیطس کے بارے میں تعلیم دینے والے افراد) کا کام ذیابیطس کے مرض میں مبتلا افراد کو مرض اور اس کے طریقہ علاج کے بارے میں علم آگہی دلانا ہے۔

ذیابیطس کے بارے میں تعلیم دینے میں اکثر ممالک میں کچھ نہ کچھ رکاوٹیں ہوتی ہیں جن میں خاص طور پر ناخواندگی، تعلیمی مراکز کی کمی، مرض کے بارے میں لاپرواہی برتنا، اسکے بارے میں نہ جاننے کی کوشش کرنا اور تعلیم پر اخراجات شامل ہیں۔

چونکہ ذیابیطس کی شرح میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے اور ذیابیطس کے بارے میں تعلیم دینے والے افراد کی کمی کا سامنا ہے لہٰذا ان افراد کی تعداد میں اضافہ ضروری ہے۔

> عالمی ادارہ ذیابیطس کے مطابق ذیابیطس کی تعلیم کو اسکے علاج میں مرکزی اہمیت حاصل ہے۔

ذیابیطس کے بارے میں تعلیم کی ضرورت

ذیابیطس کے بارے میں تعلیم و تربیت اس دور میں کافی اہمیت اختیار کر گئی ہے، حالانکہ 1921ء میں انسولین کی ایجاد سے پہلے بھی تعلیم دی جاتی تھی۔ طویل عرصہ کے تجربات اور مشاہدات کے بعد ذیابیطس کی تعلیم صرف کیا کرنا ہے اور کیا نہیں کرنا ہے؟ ہی تک محدود نہیں رہ گئی بلکہ اس سے بھی اور زیادہ ہے۔

ذیابیطس کے بارے میں تعلیم و تربیت کے مقاصد میں ذیابیطس میں مبتلا افراد کی عادات کو بدلنا اور ان کو خود سے بہتر نگہداشت کا

ذیابیطس کے مثبت پہلو

خون میں شکر کے اچھے کنٹرول کے فوائد

☆ چاق و چوبند اور خوش و خرم رکھتا ہے۔

☆ اسکول اور امتحانات میں بہترین کارکردگی رہتی ہے۔

☆ کھیل کود میں بھرپور طریقہ سے حصہ لے سکتے ہیں بلکہ انعامات بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

☆ قد اور وزن میں مناسب اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

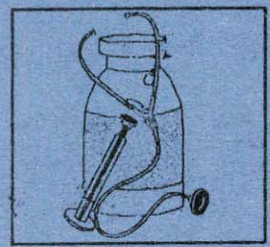
☆ وزن میں غیر ضروری اضافہ سے بچ سکتے ہیں

☆ اپنے معمولات، سیر و تفریح، کھیل کود اور پڑھائی سے محفوظ ہو سکتے ہیں۔

☆ اچھی صحت برقرار رہتی ہے

لہٰذا عہد کرنا ہے کہ ہم اپنی ذیابیطس کو بہتر طریقہ سے کنٹرول کرنے کی کوشش کرینگے۔

پیارے بچو!



ذیابیطس کے دوستو

آج ہم ذیابیطس کے روشن پہلوؤں کے بارے میں بات کرینگے۔ آپکو بالکل ضرورت نہیں کہ آپ اپنے ان دوستوں کو جنہیں ذیابیطس کا مرض نہیں ہے کے درمیان کوئی فرق محسوس کریں۔ آپ اتنے ہی چست وتوانا رہیں گے جتنا کوئی اور بچہ لیکن شرط یہ ہے کہ اپنی ذیابیطس کو کنٹرول میں رکھیں۔ ہمیں انسولین کا عطیہ ملا ہے جس سے ذیابیطس میں مبتلا افراد کی زندگی نارمل رہتی ہے۔ کھانے پینے کا بھی پرہیز اب اتنا سخت نہیں رہا اور کھانے پینے کے معاملہ میں کافی اشیاء کی اجازت مل گئی ہے، بس ذرا احتیاط سے۔ زندگی پہلے سے زیادہ با اصول ہوجاتی ہے جو کہ اچھی صحت کی ضمانت ہے۔ آپ پڑھیں، کھیلیں، کھائیں پیئیں اور آرام کریں۔ چھٹیوں میں آپ کہیں بھی جاسکتے ہیں یا گھر میں رہتے ہوئے اپنے معمولات جاری رکھ سکتے ہیں۔

زندگی ذیابیطس کے ساتھ بہت اچھی گزرتی ہے۔ اپنا خیال رکھیے اور زندگی بھرپور طریقہ سے گزاریے۔ روزمرہ کے معمولات، انسولین، کھانے، کھیل کود اور آرام تمام چیزوں کو مساوی حیثیت دیجیئے اور ان میں توازن رکھیے۔ خون میں گلوکوز کی جانچ کرنا ہرگز نہ بھولیے کیونکہ یہ انتہائی ضروری ہے۔

اپنا خیال رکھیے اور ہمیشہ مسکراتے رہیے۔

نیک تمناؤں کے ساتھ

آپ کا انکل

trulicity®
(dulaglutide) 1.5mg/0.5ml injection
once-weekly

Powerful and proven efficacy[1]

Trulicity 1.5 mg was the first once-weekly GLP-1 receptor agonist to achieve noninferiority to liraglutide 1.8 mg in HbA1c reduction[1,2]

Trulicity 1.5 mg

-1.42%

Injections*
~26
(26 weeks)

Liraglutide 1.8 mg

-1.36%

Injections*
~182
(26 weeks)

Trulicity is the only GLP-1 receptor agonist that combines:

Unbeaten HbA1c reduction in 6 head-to-head trials[1]

Once-weekly dosing[1]

Ready-to-use pen[2]

• Patients were on metformin as background therapy • Primary endpoint met: noninferiority of Trulicity 1.5 mg vs liraglutide 1.8 mg in HbA1c reduction from baseline to 26 weeks (-1.42% vs -1.36%, P<.001 for noninferiority) *Number of injections was not a study endpoint

References
1. Trulicity (dulaglutide once weekly) [Summary of Product Characteristics]. Houten, The Netherlands: Eli Lilly and Company; 2018
2. Dungan KM, Povedano ST, Forst T, et al. Once-weekly dulaglutide versus once-daily liraglutide in metformin-treated patients with type 2 diabetes (AWARD-6): a randomised, open-label, phase 3, non-inferiority trial [published correction appears in Lancet. 2014;384:1348]. Lancet. 2014;384:1349-1357.
3. Trulicity (dulaglutide once weekly) [Instructions for Use]. Houten, The Netherlands: Eli Lilly and Company; 2017.

PP-DG-PK-0077

For adverse events and safety reporting, please send an email to PK-PHV@LILLY.COM
ELI LILLY PAKISTAN (PVT) LTD.
5-A, 5th Office Floor, Al-Tijarah Centre 32-1-A, Block 6, PECHS Main Shahra-e-Faisal, Karachi-75400

اداریہ

ذیابیطس ایک تاحیات رہنے والا مرض ہے۔اس مرض میں وراثت کا بڑا عمل دخل ہے اور خاندان کے کئی افراد اس مرض کا شکار ہو سکتے ہیں۔اس مرض کی بڑھتی ہوئی شرح عالمی سطح پر بہت ہی پریشان کن ہے۔اسکی بڑھتی ہوئی شرح اور ممکنہ پیچیدگیوں،معذوری،قبل از وقت اموات اور مالی بوجھ سے محفوظ رہنے کے لئے ذیابیطس کے مرض کے بارے میں علم و آگہی کو عام کرنا ہے تاکہ اشخاص اور خاندان مرض یا ممکنہ پیچیدگیوں سے محفوظ رہ کر ایک معیاری سطح کی زندگی بسر کرسکیں۔

ذیابیطس کا عالمی دن پوری دنیا میں ہر سال 14 نومبر کو منایا جاتا ہے تاکہ عوام الناس کو اسکے بارے میں زیادہ سے زیادہ آگاہ کریں اور اس عہد کی تجدید کریں کہ ذیابیطس کے خاتمہ کے لیے ہمیں جدوجہد جاری رکھنی ہے تاکہ اس موذی مرض کی شرح میں کمی ہو اور خاندان و ملک پر معاشی بوجھ نہ پڑے۔ہر سال ایک موضوع منتخب کیا جاتا ہے اور اسکے حوالہ سے زیادہ سے زیادہ گفتگو کی جاتی ہے۔سال 2018 و 2019 کا موضوع ''ذیابیطس اور خاندان'' ہے۔چونکہ یہ مرض خاندانی ہوتا ہے لہٰذا نہ صرف انفرادی طور پر بلکہ پورا گھر متاثر ہوتا ہے۔ذیابیطس میں مبتلا ہر دو افراد میں سے ایک فرد اس مرض سے لاعلم رہتا ہے یعنی اسکی تشخیص نہیں ہو پاتی اگر انھیں بروقت تشخیص کرلیا جائے تو ذیابیطس قسم دوم سے محفوظ کر سکتے ہیں یا پیچیدگیوں سے بچا سکتے ہیں چونکہ خاندان کے دیگر افراد کو بھی ذیابیطس ہوسکتی ہے لہٰذا ان کو اس مرض کے بارے میں آگاہ کرنا ہے تاکہ وہ وقتاً فوقتاً اپنے ٹسٹس کرواتے رہیں اسکے علاوہ پورے گھرانہ کو چاہیے کہ وہ عمدہ طرز رہن سہن پر عمل کریں یعنی روزانہ کھیل کود و ورزش،موزوں و مناسب مقدار کا کھانا اور تفکرات و پریشانی سے آزاد زندگی۔

ذیابیطس ایک مہنگا مرض ہے لہٰذا پورا گھر اس سے متاثر ہوتا ہے اور آمدنی کا خاصہ بڑا حصہ اسکی نذر ہو جاتا ہے لہٰذا مالی پریشانیوں سے محفوظ رہنے کے لئے نہ صرف ذیابیطس کی جلد تشخیص بلکہ ذیابیطس میں مبتلا افراد کو پیچیدگیوں سے بھی محفوظ رکھنا ضروری ہے۔طبی نگہداشت کرنے والے ادارے اور حکومت پر ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ عوام میں اس مرض کے بارے میں آگاہی عام کریں اور مسلسل جاری رکھیں۔عوام کو بہتر ماحول،بہترین صحت کے مراکز،کھیل کود کے میدان اور فلاح و بہبود کے مراکز کی فراہمی ضروری ہے۔ذیابیطس میں مبتلا افراد کے لئے سستے اور اچھے علاج کی فراہمی یقینی بنائیں تاکہ یہ افراد ایک صحتمند اور خوش و خرم زندگی بسر کریں۔اس سے نہ صرف خاندان بلکہ ملک کی بھی پریشانیوں اور مالی بوجھ میں کمی آئیگی لہٰذا اس دن کی مناسبت سے عہد کریں کہ سب لوگوں کو اپنی اپنی ذمہ داریاں نبھانی ہیں بلکہ اس عمل کو مسلسل جاری رکھنا ہے تاکہ خاندان اور ملک خوشحال رہے۔

ڈایابیٹک ایسو سی ایشن آف پاکستان

(قائم کردہ ۱۹۶۶ء)

اِنٹرنیشنل ڈایا بیٹس فیڈریشن برسلز، بلجیئم سے الحاق شدہ

ڈایابیٹک ایسوسی ایشن آف پاکستان میں، ذیابیطس کے مریضوں کی دیکھ بھال کیلئے آٹھ ماہر ڈاکٹروں، دوڈائیٹیشن، ایک ڈایابیٹک ایجوکیٹر، بائیوکیمسٹ اور ماہر لیبارٹری ٹیکنیشنز کی خدمات حاصل کی گئی ہیں۔ نیز ایسوسی ایشن میں ضروری سازوسامان سے لیس لیبارٹری بھی موجود ہے۔

مریضوں کیلئے سہولتیں

- ذیابیطس کے بارے میں مکمل مشورہ اور معلومات۔
- مکمل طبّی 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 مُفت فراہمی اور مُفت خون و پیشاب ٹیسٹ
- ذیابیطس سے متعلق آنکھوں کا ہسپتال و کلینک

ڈایابیٹک ایسوسی ایشن آف پاکستان
مستقبل و منصوبے

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

ڈایابیٹس ڈائجسٹ

نومبر ۲۰۱۸ء

مدیرِ اعلیٰ : پروفیسر اے صمد شیرا

مدیر : ڈاکٹر سیّد وکیل حُسین عابدی

اس شمارے میں — **صفحہ نمبر**

☆ اداریہ ۳

☆ بچوں کا صفحہ ۵

☆ ذیابیطس کے مرض میں تعلیم و تربیت کی اہمیت ۷

(ڈاکٹر وکیل عابدی)

تفصیلات: **ڈایابیٹک 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

ڈایابیٹک ایسوسی ایشن آف پاکستان

عہدیداران

سرپرست

الٰہی بخش سومرو

صدر

میاں مختار احمد

نائب صدور

حامد امتیاز حنفی

عبدالستار ابوبکر پردیسی

عبدالستار عثمان

سیکریٹری جنرل

پروفیسر اے صمد شیرا

(تمغۂ امتیاز، ستارۂ امتیاز)

جوائنٹ سیکریٹری

پروفیسر عبدالباسط

خازن

ہاشم عثمان

world diabetes day
14 November

Ministry of National Health Services,
Regulation and Coordination,
Goverment of Pakistan