پریس ریلیز

شوگر نئی نسل کیلئے خطرے کی گھنٹی ،پاکستان میں بھی مریض بڑھ رہے ہیں : پرنسپل پی جی ایم آئی

نرسز اور الائیڈ ہیلتھ پروفیشنلو کے تربیتی کورس میں بھی ذیابیطس کے مضمون کو شامل ہونا چاہیے: پروفیسر الفرید ظفر

غیر متوازن غذا، بلڈ پریشر ، خون میں چکنائی کے عدم توازن اور موٹاپے سے بچنا ہوگا : پروفیسر طاہر صدیق

شہریوں کو مصروفیات زندگی میں جسمانی ورزش ،واک ، چہل قدمی ، جنک فوڈ سے پرہیز اور کم خوراک کی عادات کو اپنانا چاہیئے

وراثت میں جائیداد ہی نہیں شوگر بھی حصہ میں ملتی ہے ،مرض سے بچاؤ کیلئے گھریلو کچن آباد کرنا ہونگے :ڈاکٹرز

جنرل ہسپتال کے شوگر کلینک میں ڈاکٹر مریم خالد ،ڈاکٹر محمد مقصود ،ڈاکٹر سلمان شکیل ،ڈاکٹر اظہر اعوان کے لیکچرز

لاہور 13 نومبر: ......پرنسپل پوسٹ گریجویٹ میڈیکل انسٹی ٹیوٹ پروفیسر ڈاکٹر سردار محمد الفرید ظفر نے دنیا بھر کی طرح پاکستان میں بھی شوگر کے بڑھتے ہوئے مرض کو نئی نسل کیلئے خطرے کی گھنٹی قرار دیتے ہوئے کہا کہ اس سے بچاؤ اور بالخصوص نوجوان نسل کو شوگر جیسی بیماری سے محفوظ رکھنے کیلئے آگاہی، روک تھام اور علاج معالجے کے لئے موثر اقدامات کرنا ہونگے اور ضرورت اس امر کی بھی ہے کہ نرسز والائیڈ ہیلتھ پروفیشنلو کے تدریسی کورس میں ذیابیطس کے بارے ضروری معلومات اور مریض کی نگہداشت کے متعلق خصوصی مضمون شامل کیا جائے ۔ان خیالات کا اظہار انہوں نے عالمی یوم ذیابیطس کی مناسبت سے لاہور جنرل ہسپتال کے شوگر کلینک میں مریضوں کو آگاہی لیکچر دیتے ہوئے کیا۔اس موقع پر پروفیسر آف میڈیسن و شوگر سپیشلسٹ پروفیسر ڈاکٹر طاہر صدیق، ڈاکٹر مریم خالد، ڈاکٹر محمد مقصود، ڈاکٹر اظہر اعوان اور ڈاکٹر سلمان شکیل نے کہا کہ شوگر کی بنیادی وجوہات میں موٹاپا، غیر صحت مندانہ طرز زندگی، خاندان میں شوگر کے مرض کا عام ہونا، غیر متوازن غذا، بلڈ پریشر، خون میں چکنائی کا عدم توازن اور بڑھتی ہوئی عمر شامل ہیں لہذا لوگوں کو احتیاطی تدابیر اور حفظان صحت کے بنیادی اصولوں پر عملدر آمد کو یقینی بنانا ہوگا۔طبی ماہرین کا کہنا تھا کہ عالمی ادارہ صحت کے مطابق نابینا پن، گردوں کے ناکارہ ہونے، دل کے دورے، فالج اور پاؤں میں گنگرین کی بڑی وجہ بھی ذیابیطس ہی ہے۔انہوں نے کہا کہ پاکستان میں بڑی عمر کے مردو خواتین کے ساتھ اب نوجوان و بچے بھی اس مرض میں مبتلا ہو رہے ہیں جنھیں تمام عمر اپنی زندگی کی حفاظت کیلئے ادویات کا استعمال کرنا پڑتا ہے جبکہ یہ زندگی بھی معمول سے ہٹ کر مختلف مشکلات کا شکار ہو جاتی ہے۔

میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے پروفیسر الفرید ظفر اور پروفیسر طاہر صدیق کا کہنا تھا کہ کمپیوٹر کی ایجاد نے جہاں دنیا بھر میں انقلاب برپا کیا اور تیزی سے ترقی ہوئی لیکن اس کے ساتھ ساتھ لوگوں کی زندگیوں میں ٹھہراؤ بھی آ گیا ہے، جسمانی مشقت نہ ہونے سے وزن میں اضافہ اور فاسٹ فوڈ کا استعمال بڑھنے سے آج دنیا کی کثیر آبادی شوگر کے مرض میں مبتلا ہے جسے درجنوں بیماریوں کی ماں بھی کہا جاتا ہے۔پرنسپل پی جی ایم آئی نے مزید کہا کہ شوگر کے مرض پر قابو پانے کیلئے زبانی جمع تفریق کی بجائے عملی اقدامات پر توجہ دینا ہوگی، لوگوں کو اپنی زندگیوں میں بدلاؤ لانا ہوگا اور شہریوں کو اپنی مصروفیات زندگی میں جسمانی ورزش، واک، چہل قدمی کیلئے وقت نکالنا ناگزیر ہے، "جنک فوڈ" سے پرہیز اور کم خوراک کی عادات کو اپنانا چاہیئے تا کہ جسم کو غیر ضروری کیلوریز اور چکنائی سے بچا کر موٹاپا، وزن میں اضافہ اور ذیابیطس کے مرض سے محفوظ رکھا جا سکے۔انہوں نے کہا کہ جہاں تک ہسپتال میں علاج معالجے کا سوال ہے اس بارے سب ہی ہسپتال شوگر کے مرض کی تشخیص و علاج کی سہولیات فراہم کر رہے ہیں تاہم متعلقہ شعبے میں کام کرنے والے ڈاکٹرز، نرسز اور پیرا میڈیکس کو شوگر کے حوالے سے ضروری معلومات و ٹریننگ کی بھی ضرورت ہے تا کہ وہ شوگر کے مریض کے علاج کو موثر انداز میں سرانجام دے سکیں۔پروفیسر طاہر صدیق نے کہا کہ وراثت میں جائیداد ہی نہیں شوگر بھی حصہ میں ملتی ہے اور اس مرض سے بچاؤ کیلئے گھریلو کچن آباد کرنا ہونگے تا کہ ٹائپ ٹو ذیابیطس کو خطرناک بیماری میں تبدیل ہونے سے روکا جا سکے جس میں مریض کے ہاتھوں و پیروں میں انفیکشن و گنگرین بھی شامل ہے جس کی وجہ سے بعض اوقات مریض کو اپنے اعضاء سے محروم ہونا پڑتا ہے۔ذیابیطس کا مرض آنکھوں پر برے اثرات مرتب کرتا ہے، نابینا پن کی ایک وجہ شوگر بھی ہے۔پروفیسر طاہر صدیق نے کہا کہ لاکھوں مریض اس بیماری سے لاعلم ہیں لہذا سال میں 2 بار خون کی سکریننگ کروائی جائے تا کہ بروقت تشخیص ہو سکے۔انہوں نے کہا کہ لاہور جنرل ہسپتال میں سوموار تا ہفتہ شوگر کے مریضوں کے طبی معائنے کیلئے سینئر ڈاکٹرز موجود ہوتے ہیں اور تمام ریکارڈ کمپیوٹرائز ڈ رکھا جاتا ہے۔انہوں نے مزید کہا کہ اگر حاملہ خواتین میں شوگر کا مرض ہو تو اسے اپنے معالج سے فوری رجوع کرنا چاہیئے تا کہ دوران زچگی ماں و بچہ پیچیدگیوں سے محفوظ رہ سکیں۔

☆☆☆☆☆