حمل کے دوران ذیابیطس کا مرض

مریضوں کیلئے معلومات

ہم اُمید کرتے ہیں کہ یہ لیفلٹ آپ کی مدد کرے گا، یہ جاننا اہم ہے کہ آپ کی صحت کی دیکھ بھال کیسے کی جا رہی ہے۔ اگر آپ نے اپنے علاج کے بارے میں کوئی سوالات پوچھنے ہوں تو آپ اپنی میڈیکل ٹیم سے پوچھیں۔ وہ آپ کی مدد کیلئے موجود ہیں۔ اِس لیفلٹ میں موجود معلومات کو آپ ایک ویڈیو پر دیکھ سکتے ہیں:

Vimeo.com/556159659/44ce0534da

SCAN ME

حمل کے دوران ذیابیطس کا مرض کیا ہوتا ہے؟

ذیابیطس ایک بیماری ہے۔ اِس بیماری کی وجہ یہ ہے کہ ہمارا جسم ایک ہارمون کو، جس کو انسولین کہا جاتا ہے، مناسب مقدار میں نہیں بناتا اور اس وجہ سے شکر آپ کے خون میں جمع ہونی شروع ہو جاتی ہے۔

آپ کی ایک عام بیماری کی تشخیص ہوئی ہے اِس کو جسٹیشنل ذیابیطس (حمل کے دوران ذیابیطس) کہا جاتا ہے، اِس کا مطلب ہے کہ جب آپ حاملہ ہیں تو آپ کا جسم انسولین کی مناسب مقدار نہیں بنا رہا ہے اور آپ کے جسم میں شکر کی مقدار بہت زیادہ ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد زیادہ تر خواتین کی جسٹیشنل ذیابیطس ختم ہو جاتی ہے۔ خواتین میں یہ بات عام نہیں ہے کہ اُن کی جسٹیشنل ذیابیطس مستقل طور پر رہنے والی ذیابیطس بن جائے۔ ہم آپ کے بچے کی پیدائش کے تین ماہ بعد چیک اپ کا انتظام کریں گے اِس بات کا یقین کرنے کیلئے کہ آپ کو مستقل طور پر رہنے والی ذیابیطس تو نہیں ہے۔

یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اپنے خون میں شکر کے درجے کو قابو میں رکھیں کیونکہ اگر یہ درجہ بہت زیادہ ہو جائے آپ کے بچے کو ضرورت سے زیادہ شکر ملے گی جس کی وجہ سے یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ معمول سے زیادہ بڑا ہو جائے۔ ایسا ہونے کی صورت میں لیبر (بچے کی پیدائش کا وقت) کے دوران مسائل بڑھ سکتے ہیں، سزیرینَ سیکشن (آپریشن سے بچے کی پیدائش) کی ضرورت ہو سکتی ہے یا ایک غیر معمولی حالت جسے شولڈر ڈسٹوشا (پیدائش کے وقت بچے کا سر باہر آنے کے بعد کندھوں کا اندر پھنس جانا) کہا جاتا ہے، ہو سکتی ہے۔ پیدائش کے بعد اس کی وجہ سے زندگی کے پہلے چند دنوں میں بچے کے خون میں شکر کے درجات بھی کم ہو سکتے ہیں۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو آپ کے بچے کو نیو نیٹل یونٹ میں اضافی دیکھ بھال کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

ایامِ زچگی میں دیکھ بھال کرنے والے ڈاکٹرز کی ایک ٹیم، ذیابیطس کے ڈاکٹرز اور نرسز، ماہرِ غذا اور مڈ وائف آپ کی مدد کریں گے:

دن میں چار بار اپنے خون میں شکر کے درجے کو چیک کرنا۔ اپنے خون میں شکر کے درجات کو کم کرنے کیلئے اپنی خوراک میں تبدیلیاں کرنا۔ ذیابیطس اینٹی نیٹل کلینکس پر جانا۔ یہ کلینکس رائل انفرمری آف ایڈنبرا، ویسٹرن جنرل ہوسپٹل یا سینٹ جونز ہوسپٹل میں ہو سکتے ہیں۔ **اگر ضرورت ہو تو اپنے خون میں شکر کو کنٹرول کرنے کیلئے دوا کھانا۔** مٹفارمن گولیاں یا انسولین کے ٹیکے۔ **رائل انفرمری آف ایڈنبرا یا سینٹ جونز ہوسپٹل میں اپنے بچے کو جنم دینا تا کہ نیو نیٹل یونٹ تک رسائی ہو** اگر آپ کے بچے کو خاص دیکھ بھال کی ضرورت پڑ جائے۔

دن میں چار بار اپنے خون میں شکر کے درجے کو چیک کرنا

ہم آپ کو دکھائیں گے کہ آپ اپنے خون میں شکر کی مقدار کو کیسے چیک کر سکتے ہیں، آپ ایک فنگر پرک ڈیوائس کا استعمال کر سکتے ہیں اور ایک آن لائن ایپ پر ریکارڈ کر سکتے ہیں۔ ہم نے آپ کے جی پی سے کہا ہے کہ وہ آپ کو ٹیسٹ سٹرپس اور سوئیاں دے جن کی آپ کو ضرورت ہو گی اور اِن کو آپ کیلئے نسخے میں شامل کیا جائے گا۔ جب یہ چیزیں ختم ہونے والی ہوں تو آپ اِن کو ضرورت کے مطابق مزید لے سکیں گے۔

اگر آپ کے خون میں شکر کے درجات درجِ ذیل سے یا اِن اہداف سے زیادہ ہوں تو ہم سے رابطہ کریں

ناشتے سے قبل	Before breakfast	**5.5**mmol/L	
دوپہر کے کھانے سے قبل	Before lunch	**6.0**mmol/L	
رات کے کھانے سے قبل	Before evening meal	**6.0**mmol/L	
رات کے کھانے کے دو گھنٹے بعد	2hr after evening meal	**7.0**mmol/L	

اپنی خوراک میں تبدیلی لائیں تاکہ آپ کے خون میں شکر کی مقدار کو کم کرنے میں مدد ملے

ڈائٹیشنز کھانے پینے کی اشیاء اور طرزِ زندگی کے بارے میں آپ کو معلومات دیں گے تاکہ آپ کو اپنے خون میں شکر کی مقدار ٹھیک رکھنے میں مدد ملے۔

ہوسپٹل میں ذیابیطس سپیشلسٹ نرس کے ساتھ اپوائنٹمنٹ پر آپ کو بلڈ گلوکوز مانیٹر دیا جائے گا اور اِس کے بعد سات دن کے اندر جسٹیشنل ڈائبیٹس کمیونٹی ڈائٹیٹک سروس آپ سے ٹیلیفون پر رابطہ کرے گی اور ایک اپوائنٹمنٹ دی جائے گی۔ یہ ایک ویڈیو لنک پر ہو گی، آپ اپنے سمارٹ فون، ٹیبلٹ یا کمپیوٹر پر جوائن کر سکتے ہیں۔

آپ کو ویڈیو لنک پر جسٹیشنل ذیابیطس ایجوکیشن گروپ سیشنز دیئے جائیں گے اور آپ کو ویڈیو لنک پر اکیلے اپوائنٹمنٹس دی جائیں گی۔ آپ کی پہلی گروپ اپوائنٹمنٹ تقریباً پنتالیس تا ساٹھ منٹ کی ہو گی۔ مزید ریویو اپوائنٹمنٹس تقریباً پندرہ تا بیس منٹ کی ہوں گی اور اِن کا انتظام ڈائٹیشن کے ساتھ براہِ راست ہر پندرہ دن کے بعد کیا جائے گا، یا جیسے بھی ضرورت ہو گی۔ لوگ آن لائن اپوائنٹمنٹس کو اچھا سمجھتے ہیں کیونکہ کہیں سفر کر کے جانا نہیں پڑتا اور آپ اِن اپوائنٹمنٹس کو اپنے دیگر کاموں کے درمیان کر سکتے ہیں۔ تاہم، اگر آپ کو فیس ٹو فیس یا ٹیلیفون اپوائنٹمنٹ کی ضرورت ہوئی تو برائے مہربانی اپنی ڈائٹیشن کو بتائیں۔ اگر آپ کو مترجم کی ضرورت ہو تو ہمیں بتائیں۔

دوائی لیں اگر ضرورت ہو

اگر آپ کے خون میں شکر کی مقدار زیادہ ہے اور خوراک میں تبدیلی کرنے اور ورزش وغیرہ کرنے سے یہ کم نہیں ہو رہی تو ہم آپ کو دوائی لینے کا مشورہ دیں گے۔

• مٹفار من ٹیبلٹس

مٹفار من آپ کے خون میں شکر کے درجے کو کم کرتی ہے، یہ آپ کے جسم کو اُس انسولین کیلئے زیادہ حساس بناتی ہے جو کہ آپ پہلے ہی بنا رہے ہیں۔ یہ ایک **محفوظ** دوا ہے اور یہ آپ کے بچے کو کوئی نقصان نہیں پہنچائے گی۔ آپ کو مٹفار من ٹیبلٹس دی گئی ہیں لیکن **آپ ان کو مت لیں** بجز یہ کہ آپ سے کہا جائے۔
برائے مہربانی ان کو اپنے گھر میں ایک محفوظ جگہ پر رکھ لیں۔ مٹفار من لینے کی وجہ سے آپ کا پیٹ خراب ہو سکتا ہے۔ ہم مشورہ دیتے ہیں کہ آپ اِس کو کھانے کے ساتھ لیں۔ اگر ناموافق اثرات بہت زیادہ ہوں یا طبیعت ٹھیک نہ ہو پائے تو برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر یا ذیابیطس کی ٹیم کو بتائیں۔

• انسولین انجیکشنز

آپ کی پوری کوشش کے باوجود، یہ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنی خوراک میں تبدیلی لانے اور مٹفار من کھانے کے باوجود اپنے خون میں شکر کے درجات کو کنٹرول نہ کر پائیں۔ ایسی صورت میں ہم انسولین انجیکشنز لگانے کا مشورہ دیں گے، اِس کیلئے 'انسولین پین' استعمال کیا جاتا ہے جس کو استعمال کرنا بہت آسان ہے اور بالکل درد نہیں ہوتا۔

آپ کے بچے کی پیدائش

زیادہ تر خواتین اپنی متوقع تاریخ پر بچے کو جنم دیتی ہیں۔ جب وقت قریب آتا ہے، اوبسٹیٹرک ٹیم وجائنل برتھ (بچے کی پیدائش) اور پیدائش کے وقت سے متعلق خطرات اور فوائد کے بارے میں بات چیت کرتی ہے۔ یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ کنسلٹنٹ کی نگرانی میں میٹرنٹی یونٹ میں بچے کو جنم دیں۔ عام طور پر ایسا ہوتا ہے کہ جو ادویات آپ زمانہ حمل میں ذیابیطس کیلئے لے رہے ہوتے ہیں اُن کو روک دیا جائے گا جب آپ لیبر (دردِزہ) میں جاتے ہیں، لیکن ہر ایک یا دو گھنٹے کے بعد آپ کے خون میں شکر کے درجے کو چیک کیا جائے گا۔ اگر یہ معمول سے زیادہ ہو تو بقایا لیبر میں آپ کو انسولین کی ڈرپ لگائی جائے گی۔ آپ کو بتایا جائے گا کہ لیبر کے دوران آپ کے بچے کے دل کی دھڑکن کی رفتار کو مسلسل چیک کیا جائے گا۔ پیدائش کے بعد آپ کا بچہ آپ کے ساتھ رہے گا بجز یہ کہ اُسے اضافی دیکھ بھال کی ضرورت ہو۔ یہ مکمل طور پر محفوظ بات ہے کہ آپ بچے کو چھاتی کا دودھ پلائیں کیونکہ تمام ادویات جو ہم استعمال کرتے ہیں وہ حمل اور چھاتی کا دودھ پلانے کے دوران محفوظ ہوتی ہیں۔ جس قدر جلد ممکن ہو سکے بچے کی پیدائش کے بعد اُس کو دودھ پلانا شروع کر دیں اور ہر دو سے تین گھنٹے کے بعد پلائیں تا کہ بچے کا بلڈ گلوکوز (خون میں شکر) کا درجہ ٹھیک رہے۔ پیدائش کے دو سے چار گھنٹے کے بعد بچے کی ایڑی میں سے سوئی کی مدد سے خون نکال کر چیک کیا جاتا ہے اِس بات کا یقین کرنے کیلئے کہ بچے کے خون میں شکر کا درجہ کم تو نہیں ہے۔
اگر یہ کم ہو تو آپ کے بچے کو مزید دودھ پینے کی ضرورت ہو سکتی ہے، لیکن بعض اوقات بچے کو نیو نیٹل یونٹ میں دیکھ بھال اور مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

بعد میں مجھے کیا کرنے کی ضرورت ہو گی؟

زیادہ تر خواتین کی جسٹیشنل ذیابیطس بچے کی پیدائش کے فوراً بعد ختم ہو جاتی ہے، اسلئے آپ سے کہا جائے گا کہ آپ ذیابیطس کی ساری ادویات لینا بند کر دیں۔ بعض کیسز میں آپ سے کہا جا سکتا ہے کہ آپ اگلے چند ہفتوں کے دوران کبھی کبھی اپنے خون میں گلوکوز کو چیک کریں اور سال میں ایک بار HbA1c ٹیسٹ کروائیں۔
اپنے بچے کی پیدائش کے تقریباً بارہ ہفتوں کے بعد آپ کو بلڈ ٹیسٹ کیلئے بُلایا جائے گا اِس بات کا یقین کرنے کیلئے کہ آپ کے بلڈ میں شکر کے درجات ٹھیک ہو چکے ہیں۔
اگر آپ کے خون میں شکر زیادہ ہے تو ڈاکٹر آپ کو مزید تشخیص کیلئے رابطہ کرے گا اور آپ کو آپ کی خوراک، ورزش، اور وزن کے بارے میں مشورہ دے گا۔
جسٹیشنل ذیابیطس ہونے کی وجہ سے مستقبل میں ٹائپ 2 ذیابیطس ہو جانے کے مواقع بڑھ جاتے ہیں۔ ایک چُست زندگی بسر کرنا اور متوازن غذا کے استعمال سے اِس خطرے کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

آپ کے بچے کی پیدائش کے تقریباً چھ ماہ بعد جسٹیشنل ڈائیٹیک سروس آپ کی صحت کے بارے میں پوچھنے کیلئے آپ کو ایک ویڈیو کال کی دعوت دے گی۔ یہ کال تقریباً پندرہ منٹ کی ہوگی اور وہ آپ کی صحت کے بارے میں پوچھیں گے، یہ پتہ لگائیں گے کہ اگر آپ کو مسلسل مدد یا اضافی سروسز کی ضرورت ہے۔ آمنے سامنے ملاقات، فون یا ویڈیو کال پر بات اور ڈیجیٹل سپورٹ دستیاب ہے، مثال کے طور پر لٹس پریونٹ ڈائیبیٹس پروگرام، بی بی سٹپس ڈیجیٹل پروگرام اور ویٹ مینجمنٹ پروگرامز تک رسائی اگر مناسب ہو۔

اگر آپ دوبارہ حاملہ ہو جاتی ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی مڈوائف کو بتائیں کہ آپ کو جسٹیشنل ذیابیطس تھی۔ حمل کے دوران خون میں شکر کو کنٹرول کرنے سے آپ کے بچے کو آنے والی زندگی میں موٹاپا ہونے اور ذیابیطس ہونے کا خطرہ کم کرنے میں مدد ملے گی۔

ہم سے رابطہ کریں

اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہ ہو اور آپ کو اپنے بچے کے بارے میں کوئی تشویشات ہوں تو کال کریں: 0131 242 2657

ذیابیطس سپیشلسٹ نرسز۔ سوموار تا جمعہ صبح نو بجے تا شام چار بجے پبلک ہالیڈیز کے علاوہ۔ برائے مہربانی، اپنا نام، تاریخِ پیدائش اور ٹیلیفون نمبر چھوڑ دیں اور کوئی آپ کو واپس فون کرے گا۔

- **Western General Hospital – 0131 537 1746,** GDMVirtualClinic.WGH@nhslothian.scot.nhs.uk
- **Royal Infirmary of Edinburgh - 0131 242 1471**
- **St Johns - 01506 523 856**

ذیابیطس ڈاکٹر آن کال۔ ہفتہ اتوار / دفتری اوقات کے باہر

- **Western General Hospital – 0131 537 1000**
- **Royal Infirmary of Edinburgh - 0131 537 1000**
- **St Johns - 01506 523 000**

Astley Ainslie Hospital (آشلے اینزلے ہوسپٹل) میں Gestational Diabetes Dietitians (جسٹیشنل ذیابیطس ڈائیٹیشنز)

0131 537 9169 سوموار تا جمعہ صبح آٹھ بجے تا شام پانچ بجے

اگر آپ کو یہ لیفلٹ کسی اور فارمیٹ یا زبان میں درکار ہو تو برائے مہربانی اپنی میڈیکل ٹیم سے پوچھیں۔