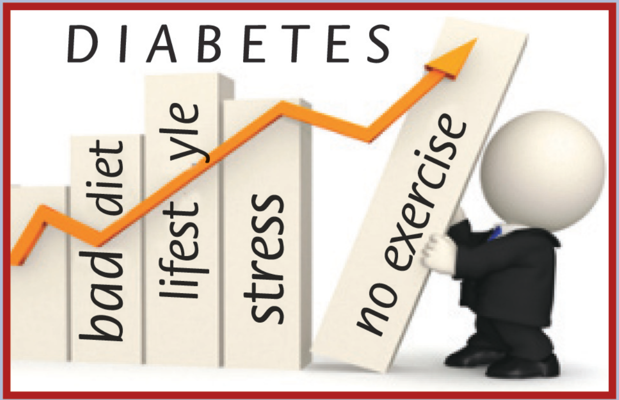
یونانی طب کے ذریعہ

ذیابیطس شکری

(Diabetes Mellitus)

سے تحفظ



سنٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن

ذیابیطس شکری میں استعمال ہونے والے دوائی پودے

کلونجی

کریلا

جامن کی گٹھلی

میتھی

دار چینی

For further Information, please contact
Director General
CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN UNANI MEDICINE
Ministry of AYUSH, Government of India
61-65, Institutional Area, Janakpuri, New Delhi - 110058
Telephone: +91-11-28521981, 28520501, 28525831/52/62/83/97
Fax: +91-11-28522965
Email: unanimedicine@gmail.com
Website: www.ccrum.net

First Published: April 2016 • 10,000 Copies

ذیابیطس شکری کیا ھے؟

یہ وہ استحالاتی مرض ہے جس میں خون کے اندر شکری اجزاء کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔اس کی پیدائش کے بہت سے اسباب ہیں۔اس کی وجہ جسم میں Insulin کی کمی ہوتی ہے یا Insulin کے اثرات کو جسم مکمل طور پر قبول نہیں کر پاتا۔ پیاس کی شدت، بھوک کی زیادتی اور بار بار پیشاب آنا اس کی خاص علامتیں ہیں۔ذیابیطس کی وجہ سے مختلف پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔یونانی اطباء نے ذیابیطس کا سبب جگر اور گردوں کی فعلی خرابی بتایا ہے۔کبھی یہ مرض حمل کے دوران ظاہر ہوتا ہے اور بچے کی پیدائش کے بعد زائل ہو جاتا ہے۔

ذیابیطس شکری کے ممکنہ اسباب

- خاندانی روداد کی موجودگی
- آرام پسند زندگی
- موٹاپا
- کم ریشہ دار غذاؤں کا استعمال
- جنک فوڈ کا بکثرت استعمال
- خالص روغنی اور میٹھی غذاؤں کا بکثرت استعمال
- مستقل ذہنی تناؤ

علامات

- بار بار پیشاب آنا
- شدید پیاس لگنا
- شدید بھوک
- جلدی تکان و کمزوری
- ہاتھوں یا پیروں میں سن پن
- وزن میں نامعلوم کمی
- بینائی میں خلل
- جلد کا انتہائی خشک ہونا
- زخم بھرنے میں دشواری
- بار بار Infections ہونا

پیچیدگیاں

- عروقی امراض مثلاً قلبی شریانوں کی بیماریاں
- اعصاب کی بیماریاں
- امراض شبکیہ (پردۂ بصارت کی بیماریاں)
- سکتہ (Stroke)
- گردے کی بیماریاں
- پیروں میں زخم

تحفظ

- صحت مند طرز زندگی اپنائیں
- میٹھی اور روغنی غذاؤں کا استعمال کم کریں
- طبیب کے مشورہ سے مناسب پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کریں
- ہفتے میں کم از کم 5 دن 45 منٹ ورزش کریں

- یومیہ چھ سے آٹھ گھنٹے سونے کی کوشش کریں
- تمباکو اور شراب نوشی سے بچیں
- جنک اور اسموکڈ فوڈ استعمال نہ کریں
- سرخ گوشت سے احتراز کریں
- نمک سود گوشت و مچھلی سے پرہیز کریں
- ذہنی تناؤ سے بچیں

علاج

غذاؤں سے علاج

- شکر یلے اجزاء والی غذائیں جیسے آلو، گاجر، کیلا، چقندر، شلجم وغیرہ سے پرہیز کریں
- سبزیوں میں پھلیاں، کریلا، میتھی، کاہو، کھیرا، بروکولی وغیرہ کا خاص طور پر استعمال کریں
- پھلوں میں پپیتہ، سنترہ، سیب، امرود وغیرہ کا استعمال کریں
- غلوں میں گیہوں، جو، چنا، اوٹس وغیرہ کا استعمال کریں
- میوہ جات میں بادام، پستہ اور اخروٹ کا استعمال کریں
- چھاچھ کا استعمال کریں
- مچھلیوں کا استعمال کریں

دواؤں سے علاج

- **مفرد ادویہ**
  - جامن کی گٹھلی
  - کریلا
  - بنولہ
  - فالسہ
  - کلونجی
  - میتھی
  - دارچینی
  - نیم
- **مرکّب ادویہ**
  - قرص ذیابیطس خاص
  - سفوفِ ذیابیطس
  - قرص کافور
  - قرص طباشیر
  - سفوفِ ذیابیطس

علاج بالتدبیر

- دلک (مالش)
- ریاضت (ورزش)
- حجامہ (سینگھیاں لگانا)

نوٹ:- کوئی بھی دوا طبیب کے مشورہ کے بغیر استعمال نہ کریں۔