



آپ کے لیے معلومات

فروری ۲۰۱۱ء میں شائع ہوا

حمل میں ذیابیطیس کا ہونا

ان معلومات کے بارے میں۔

یہ معلومات آپ کے لیے ہے اگر آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ کو ذیابیطیس ہے جو حمل کے دوران پیدا ہوتی ہے یا اگر آپ کو حمل میں ذیابیطیس کا ہونا ٹیسٹ کی پیشکش کی گئی ہے۔ یہ بھی مددگار ہو سکتا ہے اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھی، رشتہ دار یا دوست ہیں جو اس صورتحال میں ہے۔

ان معلومات کا مقصد آپ کی صحت، علاج اور دیکھ بھال کے لیے موجود اختیارات کو بہتر طور پر سمجھنے میں آپ کی مدد کرنا ہے۔ آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم صحیح فیصلے کرنے میں آپ کی مدد کے لیے موجود ہے۔ وہ آپ کے ساتھ آپ کی صورتحال پر تبادلہ خیال کر کے اور آپ کے سوالات کے جوابات دے کر آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

اس کتابچہ کے اندر ہم 'عورت' اور 'خواتین' کی اصطلاحات (دورانیہ) استعمال کر سکتے ہیں یا کریں گے۔ تاہم، ہم جانتے ہیں کہ یہ صرف وہ لوگ نہیں ہیں جو خواتین کے طور پر شناخت کرتے ہیں جو پیدائش کے ارد گرد اپنے انتخاب کے بارے میں معلومات کے لیے اس کتابچہ تک رسائی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کی صنفی شناخت جو بھی ہو، آپ کی دیکھ بھال مناسب، جامع اور آپ کی ضروریات کے مطابق ہونی چاہیے۔

طبی اصطلاحات کی ایک لغت RCOG کی ویب سائٹ پر دستیاب ہے:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>

اہم نکات

- حمل میں ذیابیطیس کا ہونا وہ ذیابیطیس ہے جو حمل میں نشوونما پاتی ہے۔ زیادہ تر خواتین جن کو حمل میں ذیابیطیس کا ہونا ہے ان کے حمل صحت مند اور صحت مند بچے ہوتے ہیں۔
- آپ کو اس حالت کے علاج میں مدد کے لیے خون میں گلوکوز کی نگرانی، خوراک، ورزش اور وزن کے انتظام کے بارے میں مشورہ دیا جائے گا۔ آپ کو انسولین کی گولیاں یا انجیکشن لینے کا کہا جا سکتا ہے۔ آپ کو آپ کے حمل میں ماہر صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کی طرف سے مزید مدد ملے گی۔
- کبھی کبھار حمل میں ذیابیطیس کا ہونا حمل یا پیدائش کے دوران پیچیدگیاں کا باعث بن سکتا ہے، خاص طور پر اگر یہ نہ پہچانا جائے یا اچھی طرح سے قابو میں نہ ہو۔
- حمل میں ذیابیطیس کا ہونا عام طور پر بچہ کی پیدائش کے بعد چلی جاتی ہے لیکن آپ کو مستقبل کے حمل میں حمل میں ذیابیطیس کا ہونا اور بعد کی زندگی میں ٹائپ ۲ ذیابیطیس ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

ا کیا ہے حمل میں ذیابیطس کا ہونا؟

ذیابیطس جو دوران حمل ہوتی ہے اسے زچگی کی ذیابیطس کہا جاتا ہے۔ یہ اس لیے ہوتا ہے کیونکہ آپ کا جسم کافی مقدار میں انسولین (ایک ہارمون جو کہ خون کے گلوکوز کو کنٹرول کرتا ہے) پیدا نہیں کر سکتا ہے جو حمل کی اضافی ضروریات پوری کرتی ہے۔ یہ نتائج ہائی بلڈ شوگر لیول (خون میں گلوکوز) کے ہیں۔

حمل میں ذیابیطس کا ہونا عموماً شروع میں وسط یا آخر کا حمل۔

حمل میں ذیابیطس کا ہونا کس طرح عام ہے؟

حمل میں ذیابیطس کا ہونا عام ہے۔ یہ تقریباً ۴-۵ میں ۰۰۱ خواتین کے دوران حمل کو متاثر کرتا ہے۔

اگر آپ کے پاس درج ذیل خطرے والے عوامل میں سے کوئی ہے تو آپ کو حمل کی ذیابیطس ہونے کا زیادہ امکان ہے:

- آپ کا باڈی ماس انڈیکس (BMI) ۰۳ سے زیادہ ہے۔
- آپ نے پہلے ایک بچے کو جنم دیا ہے، جس کا وزن ۴,۵ کلوگرام (۱۰ پونڈ) یا اس سے زیادہ ہے
- آپ کو پہلے بھی حمل کی ذیابیطس ہو چکی ہے۔
- آپ کے والدین، بھائی یا بہن ذیابیطس کے مریض ہیں
- آپ کا خاندان جنوبی ایشیائی، چینی، افریقی-کیریبین یا مشرق وسطیٰ سے تعلق رکھتا ہے۔

مجھے حملاتی ذیابیطس کی جانچ کیسے کی جائے گی؟

اگر آپ کے پاس مندرجہ بالا خطرے والے عوامل میں سے کوئی ہے، تو آپ کو حمل کے دوران گلوکوز ٹیسٹ کی پیشکش کی جانی چاہیے۔ جب آپ ۲۲ اور ۸۲ ہفتوں کے درمیان حاملہ ہوں تو یہ ابتدائی حمل میں خون کا ٹیسٹ اور/یا گلوکوز ٹولرنس ٹیسٹ (GTT) ہو سکتا ہے۔

ایک جی ٹی ٹی میں رات بھر روزہ رکھنا شامل ہے (پانی کے علاوہ کچھ کھانا یا پینا):

- صبح، ناشتے سے پہلے، آپ کا خون کا ٹیسٹ ہوگا۔ اس کے بعد آپ کو گلوکوز کا مشروب دیا جاتا ہے۔
- خون کا ٹیسٹ ۱-۲ گھنٹے بعد دہرایا جاتا ہے یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کا جسم گلوکوز پینے پر کیا رد عمل ظاہر کرتا ہے۔

اگر آپ کو پچھلی حمل میں زچگی کی ذیابیطس کا ہونا ہوا ہے، تو آپ کو یا تو آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح کی جانچ کرنے کے لیے ایک کٹ یا قبل از وقت حمل میں GTT پیش کی جائے گی۔ اگر یہ نارمل ہیں، تو آپ کو ۲۲-۸۲ ہفتوں میں دوبارہ GTT کی پیشکش کی جائے گی۔

آپ کی معمول کی حمل کی دیکھ بھال کے دوران، آپ کے پیشاب میں گلوکوز کی جانچ کی جاتی ہے۔ اگر آپ کے پیشاب میں گلوکوز موجود ہے، تو آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم تجویز کر سکتی ہے کہ آپ کو GTT ہے۔

کیامیرے لیے اور میرے بچے کے لیے حمل میں ذیابیطس کا ہونا کیا مطلب ہے؟

زیادہ تر خواتین جن کو حمل کی ذیابیطس ہوتی ہے ان کا حمل صحت مند ہوتا ہے اور صحت مند بچے ہوتے ہیں لیکن کبھی کبھار حمل کی ذیابیطس سنگین مسائل کا باعث بن سکتی ہے، خاص طور پر اگر اسے پہچانا یا علاج نہ کیا جائے۔

اگر آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح زیادہ ہے تو، آپ کو لیبر یا سیزیرین سے بچہ پیدا کرنا کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

آپ کے بچے کے لیے خطرات یہ ہیں:

- اوسط سے بڑا ہونا
- کندھے کی ڈسٹوکیا (جہاں پیدائش کے دوران آپ کے بچے کا کندھا پھنس جاتا ہے)
- مردہ بچے کی پیدائش یا پیدائش کے وقت یا اس کے آس پاس مرنے والا بچہ۔ یہ غیر معمولی بات ہے۔

● ایک بار پیدا ہونے کے بعد اضافی دیکھ بھال کی ضرورت ہے، ممکنہ طور پر کسی نوزائیدہ بچوں کی نگہداشت کے یونٹ میں

● بعد کی زندگی میں موٹاپا پیدا ہونے اور ٹائپ ۲ ذیابیطس ہونے کا زیادہ خطرہ ہونا۔

حمل اور لیبر کے دوران خون میں گلوکوز کی سطح کو کنٹرول کرنا آپ اور آپ کے بچے کے لیے ان تمام پیچیدگیوں کے امکانات کو کم کر دیتا ہے۔

حمل کے دوران مجھے کس اضافی دیکھ بھال کی ضرورت ہوگی؟

اگر آپ کو حمل کی ذیابیطس کی تشخیص ہوتی ہے، تو آپ ایک ماہر صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کی نگرانی میں ہوں گے اور آپ کو مشورہ دیا جائے گا کہ آپ اپنے بچے کو ایک کنسلٹنٹ کی زیرقیادت میٹرنٹی یونٹ اور ایک نوزائیدہ یونٹ والے ہسپتال میں رکھیں۔

آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم میں ذیابیطس میں ماہر ڈاکٹر، ایک ماہر امراض نسوان، ایک ماہر ذیابیطس نرس، ایک ماہر ذیابیطس مڈوائف، ایک غذائی ماہر اور آپ کی کمیونٹی دائی شامل ہو سکتی ہے۔ جیسے ہی آپ کی حمل ذیابیطس کی تشخیص ہوتی ہے آپ کو قبل از پیدائش کی اضافی نگہداشت حاصل کرنا شروع کر دینی چاہیے۔ حاملہ ذیابیطس ہونے کا مطلب آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کے ساتھ مزید رابطہ ہوگا۔

صحت مند کھانا اور ورزش

حمل ذیابیطس کا سب سے اہم علاج صحت مند کھانے کا منصوبہ اور ورزش ہے۔ کھانے کے بعد ۰۳ منٹ تک چہل قدمی خون میں گلوکوز کے انتظام میں مدد کر سکتی ہے۔ حمل کی ذیابیطس عام طور پر ان تبدیلیوں سے بہتر ہوتی ہے۔ آپ کو صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کسی پیشہ ور سے ایسی کھانوں کے انتخاب کے بارے میں بات کرنے کا موقع ملنا چاہیے جو آپ کے خون میں گلوکوز کو صحت مند اور مستحکم سطح پر رکھنے میں مددگار ثابت ہوں۔ حمل میں ذیابیطس کے ہونے پر کیا کھائیں اس بارے میں مزید معلومات کے لیے دیکھیں:

<https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/food-and-diabetes/i-have-gestational-diabetes>

اپنے خون میں گلوکوز کی نگرانی کریں۔

آپ کو حمل ذیابیطس کی تشخیص کے بعد، آپ کو دکھایا جائے گا کہ آپ اپنے خون میں گلوکوز کی سطح کیسے چیک کریں اور بتایا جائے کہ آپ کی مثالی سطح کیا ہونی چاہیے۔ اگر یہ صحت مند کھانے اور ورزش سے اس سطح تک نہیں پہنچتا ہے، یا اگر ٹراساؤنڈ اسکین سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کا بچہ توقع سے بڑا ہے، تو آپ کو گولیاں لینے یا اپنے آپ کو انسولین کے انجیکشن دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر تشخیص کے وقت آپ کے گلوکوز کی سطح بہت زیادہ ہے، تو آپ کو اپنی خوراک اور ورزش میں تبدیلی کرنے کے علاوہ، فوری طور پر علاج کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔

اپنے بچہ کی نگرانی

آپ کو اپنے بچے کی نشوونما کو زیادہ قریب سے مانیتھ کرنے کے لیے اضافی ٹراساؤنڈ اسکین کی پیشکش کی جانی چاہیے۔

مشورہ اور معلومات

آپ کے حمل کے دوران، آپ کے ہیلتھ کیئر پروفیشنلز آپ کو اس بارے میں معلومات اور مشورہ دیں گے:

- پیدائش کی منصوبہ بندی، بشمول وقت اور پیدائش کی اقسام، درد سے آرام کی دوا اور لیبر کے دوران اور آپ کے بچہ کی پیدائش کے بعد آپ کی دوائیوں میں تبدیلی
- پیدائش کے بعد اپنے بچہ کی دیکھ بھال کرنا
- آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد آپ کی دیکھ بھال بشمول مانع حمل۔

کیا مجھے علاج کی ضرورت ہے؟

حمل کی ذیابیطس والی کچھ خواتین کو حمل کے دوران اپنے خون میں گلوکوز کو کنٹرول کرنے کے لیے گولیاں لینے اور/یا انسولین کے انجیکشن لگانے کی ضرورت ہوگی۔ آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم آپ کو مشورہ دے گی کہ آپ کے لیے کون سا علاج بہترین ہے۔

اگر آپ کو انسولین کی ضرورت ہے، تو آپ کی ماہر صحت کی ٹیم اس بات کی وضاحت کرے گی کہ آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے۔ اس میں آپ کو یہ بتانا شامل ہوگا کہ اپنے آپ کو انسولین کا انجیکشن کیسے لگانا ہے، اسے کتنی بار کرنا ہے اور آپ کو اپنے خون میں گلوکوز کی سطح کب چیک کرنی چاہیے۔

میرے پیدائش دینے کے اختیارات کیا ہیں؟

آپ اپنے حمل کے دوران اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنلز کے ساتھ پیدائش کے لیے اپنے اختیارات کے بارے میں بات چیت کریں گے۔ آپ کے اختیارات میں لیبر شروع ہونے کا انتظار کرنا، زچگی کی مصنوعی مشقت یا منصوبہ بند سیزیرین سے بچہ پیدا کرنا شامل ہے۔ یہ آپ کے انفرادی حالات اور ترجیحات پر منحصر ہوگا اور آپ کا ماہر صحت آپ کے ساتھ ہر آپشن کے خطرہ اور فوائد پر بات کرے گا۔

آپ کو حمل کے ۱۴ ہفتوں سے پہلے اپنا بچہ پیدا کرنے کا مشورہ دیا جائے گا اور اگر حمل کی پیچیدگیاں آپ یا آپ کے بچے کو متاثر کرتی ہیں، تو آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم اس سے پہلے پیدائش کی تجویز دے سکتی ہے۔

لیبر میں کیا ہوتا ہے؟

یہ ضروری ہے کہ آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح لیبر اور پیدائش کے دوران کنٹرول کی جائے اور اس کی نگرانی کی جائے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ یہ بہت زیادہ نہیں ہے۔ آپ کو اپنے خون میں گلوکوز کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مدد کے لیے انسولین ڈرپ لگانے کا مشورہ دیا جا سکتا ہے۔

میرے بچے کی پیدائش کے بعد کیا ہوتا ہے؟

- آپ کا بچہ آپ کے ساتھ رہے گا جب تک کہ اسے اضافی دیکھ بھال کی ضرورت نہ ہو۔ اگر آپ یہ انتخاب کرتے ہیں تو آپ عام طور پر اپنے بچے سے جلد سے جلد رابطہ کر سکتے ہیں۔ کبھی کبھار انہیں نوزائیدہ بچوں کی نگہداشت کا یونٹ میں دیکھ بھال کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے اگر وہ بیمار ہیں یا انہیں اضافی مدد کی ضرورت ہے۔
- آپ کے بچے کے خون میں گلوکوز کی سطح کو پیدائش کے چند گھنٹوں بعد ٹیسٹ کرانا چاہیے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ یہ بہت کم نہیں ہے۔
- حمل میں ذیابیطس کا ہونا عام طور پر پیدائش کے بعد ختم ہو جاتی ہے اور اس لیے آپ کو مشورہ دیا جائے گا کہ آپ کے بچے کی پیدائش کے فوراً بعد ذیابیطس کی تمام ادویات لینا بند کر دیں۔ آپ کے گھر جانے سے پہلے، آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح کی جانچ کی جائے گی تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ یہ معمول پر آ گیا ہے۔
- آپ کے بچے کی پیدائش کے ۶ سے ۳۱ ہفتوں بعد آپ کو روزہ رکھنے والے خون میں گلوکوز ٹیسٹ کی پیشکش کی جانی چاہیے۔ خواتین کی ایک چھوٹی سی تعداد میں خون میں گلوکوز کی سطح بلند ہوتی رہتی ہے اور انہیں ذیابیطس کے مزید ٹیسٹ پیش کیے جائیں گے۔
- آپ کو اپنے طرز زندگی کے بارے میں معلومات کی پیشکش کی جانی چاہیے، بشمول خوراک، ورزش اور اپنا وزن دیکھنا، تاکہ مستقبل میں آپ کے ٹائپ ۲ ذیابیطس کے امکانات کو کم کیا جا سکے۔
- ۰.۵٪ تک جن خواتین کو حمل میں ذیابیطس کا ہونا ہوتا ہے وہ اگلے ۵ سالوں میں ٹائپ ۲ ذیابیطس پیدا کرتی ہیں۔ اس لیے آپ کو مشورہ دیا جائے گا کہ ہر سال اس کے لیے ٹیسٹ کروائیں۔

میرے بچے کو W پلانے کے لیے میرے کیا اختیارات ہیں؟

- دودھ پلانا محفوظ ہے اگر آپ کو حمل کی ذیابیطس ہے اور آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم آپ کے بچے کو دودھ پلانے میں آپ کی مدد کرے گی۔
- آپ اپنے بچے کو دودھ پلانے کے لیے جو بھی طریقہ منتخب کرتے ہیں، آپ کو پیدائش کے بعد جلد از جلد کھانا کھلانا شروع کر دینا چاہیے، اور پھر ہر ۲-۳ گھنٹے بعد آپ کے بچے کے خون میں گلوکوز کو محفوظ سطح پر رہنے میں مدد کرنا چاہیے۔ حملاتی ذیابیطس والی ماؤں کے ہاں پیدا ہونے والے بچوں میں پیدائش کے بعد شوگر کی سطح کم ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے، اس لیے آپ کو براہ راست دودھ پلانے کے علاوہ اپنے بچے کو ابتدائی چھاتی کا دودھ (جسے کولسٹرم بھی کہا جاتا ہے) دینے کا مشورہ دیا جا سکتا ہے۔ آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم آپ کو مشورہ دے گی کہ یہ کیسے کریں۔
- حمل میں ۶۳ ہفتوں کے بعد سے کولسٹرم کا نکالنا اور پیدائش کے بعد استعمال کے لیے ذخیرہ کرنا محفوظ ہے۔ اگر آپ کو ڈیلیوری کے بعد دودھ پلانے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو یہ دودھ پلانے کو بڑھانے اور نکالنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم آپ کو ماں کے دودھ کو محفوظ طریقے سے ذخیرہ کرنے کے بارے میں مشورہ دے سکے گی۔
- اگر آپ کو اپنے بچے کی صحت کے بارے میں کوئی تشویش ہے تو آپ کو اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کے کسی رکن کو مطلع کرنا چاہیے۔

مستقبل کے حمل

حاملہ ہونے سے پہلے صحت مند وزن، متوازن غذا کھانا اور باقاعدہ جسمانی ورزش کرنا آپ کو دوبارہ حمل ذیابیطس ہونے کا خطرہ کم کر سکتا ہے۔

جیسے ہی آپ کو پتہ چل جائے کہ آپ حاملہ ہیں، اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم سے اپنی قبل از پیدائش کی دیکھ بھال کے بارے میں مشورہ کے لیے رابطہ کریں کیونکہ اس بات کا امکان ہے کہ آپ کو دوبارہ حمل کی ذیابیطس ہو سکتی ہے (۳ میں سے ۱ سے زیادہ خواتین کو دوبارہ حمل کی ذیابیطس ہو جائے گی)۔

جذباتی حمایت

ٹیسٹ یا علاج کروانا ایک دباؤ کا وقت ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کسی بھی طرح سے پریشان یا پریشان محسوس کر رہے ہیں، تو براہ کرم اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم سے بات کریں جو آپ کے سوالات کے جواب دے سکتی ہے اور مدد حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

معاونت صحت کی ماہر صحت افراد، رضاکارانہ تنظیموں یا دیگر خدمات سے حاصل ہو سکتی ہے۔

مزید معلومات اور وسائل NHS ویب سائٹ پر دستیاب ہیں: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/>

مزید معلومات

حمل میں ذیابیطس کے بارے میں NICE رہنمائی: قبل از پیدائش سے لے کر بعد از پیدائش تک کا انتظام

[nice.org.uk/guidance/ng3](https://www.nice.org.uk/guidance/ng3)

ذیابیطس برطانیہ ویب سائٹ: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Life-stages/Gestational-diabetes/

والدین کے لیے یونیسف بچہ فرینڈلی انیشیٹیو سپورٹ <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/support-for-parents/>

انتخاب کرنا

سوالات پوچھیں۔



اگر آپ سے انتخاب کرنے کو کہا گیا ہے تو آپ کے پاس بہت سارے سوالات ہو سکتے ہیں جو آپ پوچھنا چاہتے ہیں۔ آپ اپنے اہل خانہ یا دوستوں کے ساتھ بھی اپنی آپشنز پر بات کرنا چاہیں گے۔ اس سے ان سوالات کی فہرست لکھنے میں مدد مل سکتی ہے جن کا آپ جواب لینا چاہتے ہیں اور اسے اپنی ڈاکٹر سے ملاقات میں لے جا سکتے ہیں۔

میری آپشنز کیا ہیں؟

مجھے ایسا فیصلہ کرنے میں مدد کیسے ملے گی جو میرے لیے درست ہو؟
میرے لیے ہر آپشن کے فائدے اور نقصانات کیا ہیں؟

*3 سوالات پوچھیں جو Shepherd HL پر مبنی ہیں۔ فزیشنز کی معلومات کے معیار کو بہتر بنانے کے لئے تین سوالات جو مریض علاج کی آپشنز کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں: ایک کراس اوور ٹرائل، مریض کی تعلیم اور مشاورت، 85-379:84;2011

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

ذرائع اور تسلیمات

یہ معلوماترائل کالج آف آبسٹیٹریشنز اینڈ گائناکالوجسٹ مریض کی معلومات کمیٹی نے تیار کی ہے۔ یہ NICE کی کلینکل گائیڈ لائن پر مبنی ہے حمل میں ذیابیطس: قبل از پیدائش سے لے کر بعد از پیدائش کی مدت تک انتظام (دسمبر ۲۰۲۰)، جسے آپ آن لائن حاصل کر سکتے ہیں: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng3> گائیڈ لائن میں استعمال شدہ ثبوت کے ذرائع کی مکمل فہرست شامل ہے۔