

ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿੱਖ ਸਿਹਤਬੰਧ ਜੀਵਨ ਯੋਜਨਾਂ

ਨਿਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਸਧਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਥਕੇਵਾਂ ਹੋਣਾ, ਧੰਦਲਾ ਦਿਸਣਾ, ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣਾ ਇਹ ਕੁੱਝ ਕੁ ਲੱਛਣ ਆਮ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਲਛਣ ਲਗਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ
ਵਿਚਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਵੇ
ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸ ਜਾਓ।

ਕਾਰਣ

ਐਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਦੂਸਰੀਆਂ
ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਖਤਰਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੋਵੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਿਹਤ ਵਿਰੋਧੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਦੇ ਹੋ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਦੇ ਇਤਹਾਸ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ;

- ਖੁਰਾਕ
- ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਗੋਲੀਆਂ (ਦਵਾਈਆਂ)
- ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਟੀਕੇ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਈਬਰ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ, ਘੱਟ ਸ਼ੁਗਰ (ਖੰਡ) ਅਤੇ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ

ਸਟਾਰਚੀ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੇ ਖੁਾਣੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਲਮੀਲ ਬਰੈਡ, ਆਟੇ ਵਾਲੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ, ਚਾਵਲ, ਨਾਨ, ਪਸਤਾ ਅਤੇ ਆਲੂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਲਡ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੁਟਾਪੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਟਰ, ਘਿਉ,
ਮਾਰਜਰੀਨ, ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਤਲੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ
ਪੂਰੀਆਂ, ਸਮੋਸੇ ਅਤੇ ਪਰੌਠੇ ਘੱਟ ਖਾਣੇ। ਬਟਰ ਅਤੇ
ਘਿਉ ਵਾਂਗ ਸਾਰੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ
ਹੈ। ਪਰ ਕੁੱਝ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ
ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਟੋਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਟੀ / ਭੂਰੀ ਖੰਡ, ਸ਼ਹਿਤ, ਏਸ਼ੀਅਨ
ਮਠਿਆਈਆਂ, ਖੀਰ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ

ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਰੇਸ਼ੈਦਾਰ ਖੁਰਾਕ ਵੱਧ
ਖਾਣੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਲਾਂ, ਬੀਨਜ਼, ਮਸਰ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ
ਫਲ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ
ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ (ਮਿਨਰਲਜ਼) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ
ਵਿਗੜਨ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ
ਕਰਦੇ ਹਨ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਪਰੋਸੇ
ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਖਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਤਾਂ
ਕਿ ਖੂਨ ਦੇ ਕੋਲੈਸਟਰ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖੋ

ਜਾ ਸਕੇ। ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੋਲਮੀਲ (ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੀ) ਸਟਾਰਚੀ ਖੁਰਾਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ, ਭੁਰਾ ਆਟਾ, ਭੁਰੇ ਚਾਵਲ, ਅਤੇ ਹੋਲਗਰੇਨੀ ਸੀਰੀਅਲਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਲੀਆਂ, ਵੀਟਾਬਿਕਸ, ਸ਼ਰੈੱਡ ਵੀਟ, ਬਰੈਨ ਫਲੇਕਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ
ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁਜੀਆ, ਕ੍ਰਿਪਸ
ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਕਿਉਂਕਿ ਲੂਣ ਖੁੰਨ ਦੇ
ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਦ
ਮੁਤਾਬਿਕ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ
ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜਿਆਦਾ
ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ
ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਜਾ ਕਰੇਲਾ ਸ਼ਾਇਦ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਲੈਵਲ ਨੂੰ
ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ

ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੀਵਾਰਿਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਡਾਇਆਬੈਟੀਜ਼ ਦਵਾਈ ਕਦੇ ਵੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਵਾਰਿਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਲੈਂਦੇ।

ਇਸ ਸਿੱਖ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ (ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ) ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਸਾਰਾ ਖਰਚ ਐਨ.ਆਰ.ਐਫ. ਸੈਂਡਵਿਲ ਹੈਲਥ ਐਕਸ਼ਨ ਯੋਨ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਰਾਂਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸੈਂਡਵਿਲ ਸਿੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਕੌਂਸਲ ਵਲੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੇ :

- ਸਿੱਖ ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ।
- ਦੋ ਬੋਲੀਆਂ (ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਵਿਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ।

- ਸ਼ੂਗਰ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ), ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ (ਅਧੰਰਗ) ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰਤ ਕਰਨਾ ।
- ਸਿੱਖ ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਰੋਕ ਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ ।