DIABETES UK
CARE. CONNECT. CAMPAIGN.

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਪਾਤੀ, ਚਾਵਲ, ਬ੍ਰੈਡ, ਆਲੂ, ਪਾਸਤਾ, ਮਿਠਾਈਆਂ, ਗੈਸ ਮਿਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀ ਊਰਜਾ ਲਈ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗ ਕੱਟਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ?

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗੁਲੂਕੋਜ਼, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਦਿਓ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਚਪਾਤੀ, ਨਾਨ (ਜੋ ਹੋਰ ਫਲੈਟ ਬ੍ਰੈਡ) ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਇਕੱਠੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਖਾਓ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਖਾਓ।
- ਵਧੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਗਣ, ਗਾਜਰਾਂ), ਫਲ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਖਾਓ।
- ਵਧੇਰੇ ਮੱਛੀ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ) ਅਤੇ ਘੱਟ ਮੀਟ ਖਾਓ।
- ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਖਾਓ। ਸੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਘਿਓ ਨੂੰ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਅਤੇ ਓਲਾਈਵ ਆਇਲ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿਓ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤੋ।
- ਬਿਸਕੁਟ, ਚਾਕਲੇਟ, ਕ੍ਰਿਸਪ, ਬਾਂਬੇ ਮਿਕਸ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਸਨੈਕ ਘਟਾ ਦਿਓ।
- ਸੁਆਦ ਵਾਸਤੇ ਨਮਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਕਿਮ ਜਾਂ ਸੈਮੀ-ਸਕਿਮ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਚੀਨੀ ਮਿਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਏਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਮਿਲਕ ਸ਼ੇਕ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ, ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਉੱਪਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਮੂਹ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਵੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਰੰਗ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਵਧੇਰੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉ। ਘੱਟ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲੋ।
- ਆਪਣਾ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ – ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਚੇ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਵਧੇਰੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ
- ਚੀਰਿਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਕੋਈ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਦਵਾਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ‘ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ‘ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਸਚਮੁਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਕੇਅਰਲਾਈਨ ਨੂੰ **0345 123 2399*** ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੇਅਰਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ *ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ਿਆਈ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ (Enjoy Food South Asian)* ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਕਾਪੀ ਮੰਗੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ 15 ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਈਸੇਨਸ਼ਲਸ (ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ) ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ **www.diabetes.org.uk/other_languages** ‘ਤੇ ਜਾਓ।

DIABETES UK
CARE. CONNECT. CAMPAIGN.

*ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ (215199) ਅਤੇ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ (SC039136) ਰਜਿਸਟਰਡ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ। © Diabetes UK 2015 0516A.