ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

Diabetes And Your Health

ਟਾਇਪ 1 ਜਾਂ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬਚੀ

An Information Booklet for People with Type 1 or Type 2 Diabetes

ਪੰਜਾਬੀ ਨਵੰਬਰ 2011

Punjabi November 2011

www.fraserhealth.ca

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ (Table of Contents)

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ 1
ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ 1
ਜਜ਼ਬੇ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 2
ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਤਨਾਵ 2
ਉਦਾਸੀ 2
ਸ਼ਕਰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ? 3
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ? 4
ਟਾਇਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ 4
ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ 4
ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ 5
ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਧੱਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੱਥ 5
ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਧੱਰਾਂ ਦੇ ਟੀਚੇ 6
ਏ 1 ਸੀ ਪਧੱਰਾਂ ਦੇ ਟੀਚੇ 6
ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ 7
ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ (ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ) 8
ਹਾਈਪਰਗਲਾਇਸੀਮੀਆ (ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ) 10
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ 11
ਆਮ ਸੇਧਾਂ 11
ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ 12
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਮੀਨੂੰ ਸੁਝਾਵ 13
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦਾ ਪਰਬੰਧ 14
ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ? 16
ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ (ਲੂਣ) 17
ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰੇ 17
ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਚਰਬੀ ਤੇ ਕਾਬੂ 18
ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨਾ 19
ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ 20
ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਦੇ ਸੁਝਾਵ 20
ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਵ 21
ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਵਿਧੀ (ਰੁਝੇਂਵੇ) 22
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ 24
ਗੋਲੀਆਂ 24
ਇੰਨਸੁਲਿਨ 25
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ 25
ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਤੇ ਕਾਬੂ 26
ਟਾਇਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਤੇ ਕਾਬੂ 26
ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਤੇ ਕਾਬੂ 27
ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ 27
ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ 28
ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ 30
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ 31
ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾਉਣਾ 33
ਨਤੀਜਾ 34
ਸਾਧਨ 35
ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 35
ਹਵਾਲੇ 36

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (Introduction)

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਲਿਖੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਟਾਇਪ 1 ਅਤੇ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਮੁੱਚਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੁੰਦਿਆਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਜਦ ਕਿ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਜੀ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੀ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਤੇ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:
www.fraserhealth.ca/health-info/health-topics/diabetes

ਨੋਟ:
ਇਹ ਕਿਤਾਬਚੀ **ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ** (ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ) ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ

(Your Diabetes Health Care Team)

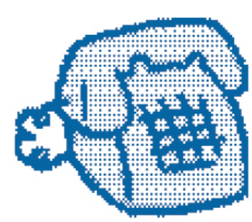
ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੈਂਬਰ ਹੋ। ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ, ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਾਹਿਰ, ਕਸਰਤ ਦਾ ਮਾਹਿਰ, ਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਵਿਚ ਹੋਰ ਦੂਸਰੇ ਮਾਹਿਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਖਿਆ ਸੈਂਟਰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਖਿਆ ਸੈਂਟਰ: (Your Diabetes Education Centre)

ਕੇਨੈਡੀਅਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸੇ-ਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਕ ਵਧਿਆ ਸਾਧਨ ਵੀ ਹੈ:

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ/ ਫਰੈਂਚ ਇੰਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ: 1-800-BANTING (226-8464)



ਮੈਨਡਰਿਨ/ ਕੈਨਟੋਨੀਜ਼ ਇੰਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ: 604-732-8187 ਜਾਂ
ਟੋਲ ਫਰੀ 1-888-666-8586

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.diabetes.ca

ਜਜ਼ਬੇ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (Emotions and Feelings)

ਮੈਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ? (I Have Diabetes)

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਣਾ ਇਕ ਸਦਮੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਵੇਂ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਂ ਦੁਰਭਾਗਾ ਹਾਂ? (Am I Doomed?)

ਨਹੀਂ! ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਡਰ ਜਾਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਤਨਾਵ (Well Being and Stress)

ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਦੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਮੁੱਖ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਹੋਈਏ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਉਤਸੁਕਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤਨਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਨਾਵ ਨਾਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਤਨਾਵ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਗੁਲੂਕੋਸ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਚਾਨਕ ਭੈ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣਾ, ਚਲਦੀ ਹੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ-ਮੁਸੀਬਤ ਜੋ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਤਨਾਵ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚਿੰਤਾ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ, ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤਨਾਵ ਬਾਰੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸਰੋਕਾਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ।

ਉਦਾਸੀ (Depression)

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਅਕਸਰ ਇਕੋ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦੂਜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਚਿੰਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਵੋ।

ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ:

1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਸੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਜਾਂ ਆਨੰਦ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ?
2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਘਟੀਆ, ਨੀਵਾਂ, ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ, ਜਾਂ ਬੇਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਸ਼ਕਰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ? (What is Diabetes?)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ (ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਲਡ ਸ਼ੂਗਰ ਕਿਉਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? (Why does blood glucose go too high?)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਸ਼ੂਗਰ (ਗੁਲੂਕੋਸ) ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਸੈਲਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਪੈਨਕਰੀਅਸ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸੈਲਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਰਮੋਨ ਨੂੰ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਫੇਰ ਤਾਕਤ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੈਲ ਪੈਨਕਰੀਅਸ ਖਾਣਾ

ਸ਼ੂਗਰ ਸੈਲਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜੇਕਰ:

1. ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਜਾਂ
2. ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਜਾਂ
3. ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ (ਇਸ ਨੂੰ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਰਿਸਿਸਟੈਂਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)

ਜਦੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਸੈਲਾਂ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ, ਇਹ ਖੂਨ ਵਿਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: (Symptoms of diabetes may include)

- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ (ਤ੍ਰੇਹ) ਲਗਣਾ
- ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ
- ਨਜ਼ਰ ਧੁੰਦਲੀ ਹੋਣਾ
- ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ
- ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਖਾਂਦਿਆ ਵੀ ਭੁੱਖ ਲਗੀ ਰਹਿਣਾ
- ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਚਮੜੀ, ਮਸੂੜੇ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਥਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਦੇਰ ਨਾਲ ਭਰਨੇ
- ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਝੁਣਝੁਣੀ, ਜਲਨ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਛੱਣ ਹਨ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਅਜੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ?

(What Type of Diabetes Do You Have?)

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਿੰਨ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਟਾਇਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ)। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚੀ ਟਾਇਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਟਾਇਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (Type 1 Diabetes)

- ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਨ
- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ: (You will need)

- ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਮਦਦ
- ਕਸਰਤ

ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (Type 2 Diabetes)

- ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ
- ਆਮ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ 40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ
- ਆਮ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ: (You will need)

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ
- ਕਸਰਤ
- ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਰਨਾ
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ: (You may need)

- ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਾਉਣਾ
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ (ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇੰਨਸੁਲਿਨ)

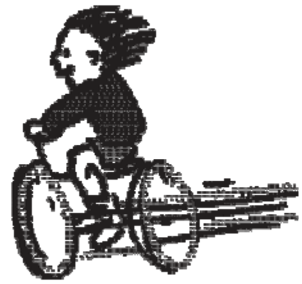
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਨਕਰੀਅਸ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਜਿਵੇਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ (Blood Glucose)

ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (Facts About Blood Glucose Levels)

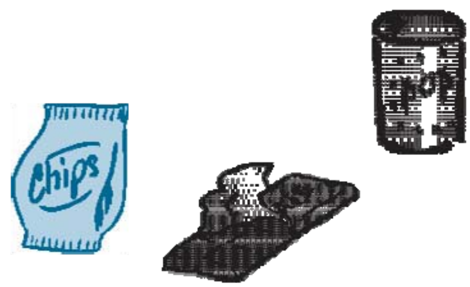
ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 24 ਘੰਟੇ ਵੱਧਦੀ-ਘੱਟਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵੱਧੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਮਿਥੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਪਧੱਰਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਰੱਖੋ।

ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ: (Things that lower blood glucose)



- ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ (ਥੋੜਾ ਖਾਣਾ)
- ਕਸਰਤ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਤਰੀਕੇ
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇੰਨਸੁਲਿਨ)

ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ: (Things that raise blood glucose)



- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਨਾ ਖਾਣਾ
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣਾ
- ਭਾਵੁਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਨਾਉ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਨਾ ਲੈਣਾ
- ਕੁਝ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਪ੍ਰਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ) ਅਤੇ ਆਮ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ *
- ਕੁਝ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਜਿੰਨਾਂ ਕਾਰਣ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਣ ਸ਼ੂਗਰ ਜਿਗਰ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵਿਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ("ਚੋਂਦਾ" ਜਿਗਰ)

- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕੋ ਹੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ (ਪ੍ਰਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ) ਲੈਣ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਧੱਰਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ (Target Blood Glucose Levels)

ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ "ਮਿਲੀਮੋਲਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਲੀਟਰ" ਵਿਚ ਨਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਐਮ ਐਮ ਓ ਐਲ/ਐਲ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬਧਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ "ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ" ਨੂੰ ਸਫਾ 28 ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਟਾਇਪ 1 ਜਾਂ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਟੀਚੇ ਦੀ ਹੱਦਬੰਦੀ ਕੀ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਟੀਚਾ ਫਾਕੇ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਟੀਚਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ	ਟੀਚਾ ਏ 1 ਸੀ
4.0 - 7.0 ਐਮ ਐਮ ਓ ਐਲ/ਐਲ	5.0 - 10.0 ਐਮ ਐਮ ਓ ਐਲ/ਐਲ	7% ਜਾਂ ਘੱਟ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਏ 1 ਸੀ ਟੀਚਾ (ਹੇਠਾਂ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ 8.0 ਐਮ ਐਮ ਓ ਐਲ/ਐਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

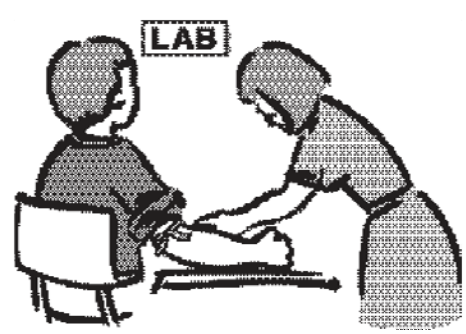
ਏ 1 ਸੀ ਪਧੱਰਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ (Target A1C Levels)

ਉਪਰ ਦਿੱਤਾ ਚਾਰਟ ਏ 1 ਸੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਟੀਚਾ ਵੀ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਏ 1 ਸੀ ਪਧੱਰ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਵੀ ਨਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੇ ਨੰਬਰ ਇਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਟੀਚੇ ਦੇ ਕਿੰਨਾ ਕੋਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਏ 1 ਸੀ 7% ਤੋਂ ਉਚਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਟੀਚਾ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ 6.5% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ, 7.0% ਦਾ ਟੀਚਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੋ ਵੀ ਟੀਚਾ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੋਂ ਉਚਾ ਨਾ ਜਾਉ। ਜੇਕਰ ਨੰਬਰ ਉਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਟੀਚੇ ਤੇ ਪੂਰਾ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਏ 1 ਸੀ ਦੇ ਪਧੱਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਏ 1 ਸੀ (%)	ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਔਸਤਨ ਸ਼ੂਗਰ (ਐਮ ਐਮ ਓ ਐਲ/ਐਲ)
5	5.4
6	7.0
7	8.6
8	10.2
9	11.8
10	13.4
11	14.9
12	16.5
13	18.1
14	19.7

ਤੁਹਾਡੇ ਏ 1 ਸੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਔਸਤਨ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਧੱਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ।



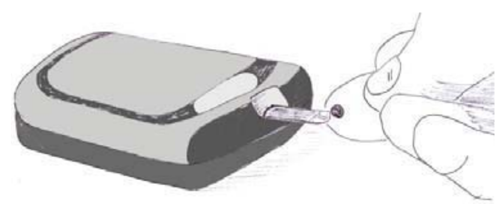
ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ (Blood Glucose Testing)

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਪਧੱਰਾਂ ਤੇ ਭੋਜਨ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ: (Getting started)

- ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਸ ਮੀਟਰ ਲਉ।
- ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਕੋਲੋ ਇਸ ਮੀਟਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸਿਖੋ। (ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਹ ਖਰੀਦੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੂਕੋਸ ਸਟ੍ਰਿਪਾਂ।

ਨੋਟ:
ਆਪਣੀਆਂ ਗਲੂਕੋਸ ਸਟ੍ਰਿਪਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਫਰਮਾਕੇਅਰ ਕੋਲੋਂ ਲੈਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਖਿਆ ਸੈਂਟਰ ਕੋਲੋਂ "ਤਸਦੀਕੀ ਹੋਣਾ" ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਖਿਆ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਉ: http://www.fraserhealth.ca/health-info/health-topics/diabetes/



ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਇਕ ਤੁਪਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮੀਟਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਖੂਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਣੀ (ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦਾ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ)। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਫੇਰ ਖਾਣ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਧੱਰਾਂ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ, ਦੋ, ਜਾਂ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਵੇਲੇ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭਿੰਨ ਭੋਜਨਾਂ ਵੇਲੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਭਿੰਨ ਹੋਣ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਲੜੀ ਲਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਅਕਸਰ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂ ਘੱਟਦੀ ਹੈ? ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਮੀਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲੀ ਲੌਗ-ਬੁੱਕ ਵਿਚ ਹਰ ਵਾਰੀ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਲੌਗ-ਬੁੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉ।

ਉਦਾਹਰਣ: *ਇਹ ਉਦਾਹਰਣ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੌਗ-ਬੁੱਕ ਦੇ ਇਕ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨੋਟ ਲਿਖਣਾ, ਇਹ ਸਿਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।*

ਤਾਰੀਖ	ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ		ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ		ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ		ਟਿੱਪਣੀ
	ਪਹਿਲਾਂ	2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ	ਪਹਿਲਾਂ	2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ	ਪਹਿਲਾਂ	2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ	
ਮਈ 10	6.9	14.7*					*ਜੂਸ
ਮਈ 11			3.5*	7.8			*ਕੋਈ ਸਨੈਕ ਨਹੀਂ
ਮਈ 12					5.4	8.4	
ਮਈ 13	6.2	9.5					

ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ (ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ) Hypoglycemia (Low Blood Glucose)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ (ਸਫਾ 24 ਦੇਖੋ) ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਲਡ ਸ਼ੂਗਰ 4.0 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਹ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਥਰਥਰਾਣਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਬੇਚੈਨ ਹੋਣਾ
- ਭੁੱਖ ਦਾ ਲਗਣਾ
- ਉਲਟੀ ਦੇ ਵੱਤ ਆਉਣੇ
- ਥਕਾਵਟ
- ਚਕਰ ਆਉਣੇ
- ਬੌਂਦਲਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੇਜ਼ ਨਬਜ਼
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਸਿਰ ਦਰਦ

ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਦਾ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!

ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ (Treatment of Hypoglycemia)

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਦੇ ਹਲਕੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ "15 –15" ਦਾ ਅਸੂਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੀਟਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਧੱਰਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਧੱਰ 4.0 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਤੇਜ਼ ਅਸਰ ਵਾਲੀ 15 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ (ਗਲੂਕੋਸ) ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਗਲੂਕੋਸ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ 15 ਗਰਾਮ ਗਲੂਕੋਸ (3 ਤੋਂ 5 ਗੋਲੀਆਂ: ਲੇਬਲ ਚੈਕ ਕਰੋ)
- 175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (¾ ਕੱਪ) ਜੂਸ
- 175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (¾ ਕੱਪ) ਰੈਗੂਲਰ ਪੌਪ ਜਿਵੇਂ ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ, ਪੈਪਸੀ, ਫੈਂਟਾ ਆਦਿ (ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੀ)
- 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (3 ਛੋਟੇ ਚਮਚ) ਜਾਂ ਖੰਡ ਦੇ 3 ਪੈਕਟ
- 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਸ਼ਹਿਦ
- 6 ਲਾਈਫ ਸੇਵਰਜ਼ ਗੋਲੀਆਂ (15 ਗਰਾਮ)

(ਨੋਟ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਏਕਰਬੋਸ (ਗਲੂਕੋਬੇਅ®) ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲੂਕੋਸ ਜਾਂ ਡੈਕਸਟ੍ਰੋਸ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ 1½ ਕੱਪ (375 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੇਰ 15 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ 4.0 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੂਚੀ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਅਸਰ ਵਾਲੀ 15 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਰ ਲਉ। ਫੇਰ 15 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਅਜੇ ਵੀ ਤੀਸਰੀ ਵਾਰੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੇ 4.0 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਟ੍ਰੀਆਜ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪਧੱਰ 4.0 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਰ ਨਾ ਚਲਾਉ!

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪਧੱਰ ਆਪਣੇ ਮਿਥੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਰ ਨਾ ਲਉ।

ਜੇਕਰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਸਨੈਕ ਖਾਉ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਰੈਕਰਜ਼, 1/2 ਪੀਨਟ ਬੱਟਰ ਵਾਲਾ ਸੈਂਡਵਿਚ), ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਮੇਂ ਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਉ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਧੱਰ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ:

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਤੇਜ਼ ਅਸਰ ਵਾਲੀ 15 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ (ਗਲੂਕੋਸ) ਲਉ:

- ਗਲੂਕੋਸ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ 15 ਗਰਾਮ ਗਲੂਕੋਸ (3 ਤੋਂ 5 ਗੋਲੀਆਂ: ਲੇਬਲ ਚੈਕ ਕਰੋ)
- 175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (¾ ਕੱਪ) ਜੂਸ
- 175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (¾ ਕੱਪ) ਰੈਗੂਲਰ ਪੌਪ ਜਿਵੇਂ ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ, ਪੈਪਸੀ, ਫੈਂਟਾ ਆਦਿ (ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੀ)
- 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (3 ਛੋਟੇ ਚਮਚ) ਜਾਂ ਖੰਡ ਦੇ 3 ਪੈਕਟ
- 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਸ਼ਹਿਦ
- 6 ਲਾਈਫ ਸੇਵਰਜ਼ ਗੋਲੀਆਂ (15 ਗਰਾਮ)

(ਨੋਟ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਏਕਰਬੋਸ (ਗਲੂਕੋਬੇਅ®) ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲੂਕੋਸ ਜਾਂ ਡੈਕਸਟ੍ਰੋਸ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ 1.5 ਕੱਪ (375 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੇਰ 15 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੂਚੀ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਅਸਰ ਵਾਲੀ 15 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਰ ਲਉ। ਫੇਰ 15 ਮਿੰਟ ਹੋਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਟ੍ਰੀਆਜ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲਛੱਣ ਹਨ ਤਾਂ ਕਾਰ ਨਾ ਚਲਾਉ!

ਜੇਕਰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਦੇ ਲਛੱਣ ਚਲੇ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਦੱਸੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਾ ਲਉ।

ਜੇਕਰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਸਨੈਕ ਖਾਉ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਰੈਕਰਜ਼, 1/2 ਪੀਨਟ ਬੱਟਰ ਵਾਲਾ ਸੈਂਡਵਿਚ), ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਮੇਂ ਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਉ।

ਅਕਸਰ ਆਮ ਕਰਕੇ "15 ਲਉ -15 ਇੰਤਜ਼ਾਰ" ਜਾਂ 15-15 ਦਾ ਅਸੂਲ ਤੁਹਾਡੀ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੇ ਪਧੱਰਾਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿਚ 3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਮਾੜੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੌਂਦਲਾ ਗਏ ਹੋ (ਇਹ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸੂਚੀ ਵਿਚੋਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਹੈ) ਅਤੇ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਜਾਂ ਬੇਸੁਰਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਦੱਸੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 911 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸੁੱਰਖਿਆ ਪੱਖੋ, ਜਿੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਦੇ ਲਛੱਣਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਦਸਣਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਛੱਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (Why does hypoglycemia happen?)

- ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਕਸਰਤ ਦੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਵਾਧੇ ਨਾਲ
- ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ
- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ
- ਦਸਤ (ਡਾਇਰੀਆ) ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਲਗਾਤਾਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਨਾਲ ਲਉ। ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ।

ਹਾਈਪਰਗਲਾਇਸੀਮੀਆ (ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ) Hyperglycemia (High Blood Glucose)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਧੱਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਹੱਦਬੰਦੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰਗਲਾਸਿਮੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਈਪਰਗਲਾਸਿਮੀਆ ਬੀਮਾਰੀ, ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਮੀ, ਤਨਾਵ, ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਵਾਈ (ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇੰਨਸੁਲਿਨ) ਲੈਣ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਭੁੱਖ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ
- ਥਕਾਵਟ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ
- ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਲਛੱਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਧੱਰਾਂ ਨੂੰ ਘੰਟੇ ਜਾਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਚੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅਗਲੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। **ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰਗਲਾਸਿਮੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਕੋਈ ਲਛੱਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ**। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਹੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪਰਗਲਾਸਿਮੀਆ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਦਾਈ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਡਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਧੱਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਲੜੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਚੈਕ ਕਰਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੱਧ ਹੈ (ਟਾਇਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ 14 ਐਮ ਐਮ ਓ ਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ 20 ਐਮ ਐਮ ਓ ਐਲ/ਐਲ ਤੋ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਤਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਤੇ ਕਾਬੂ: ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਇਕ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਲੜੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹੇ (ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਖਿਅਕ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ (Healthy Eating)

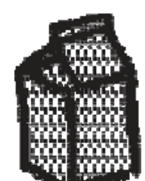
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਖਿਆ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੰਨ-ਪਸੰਦ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਰਖਣਾ ਹੈ, ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ! ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਕਈ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਖਿਆ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ।

ਆਮ ਸੇਧਾਂ (General Guidelines)

ਇਹ ਸੁਝਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ, ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

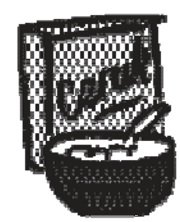
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਉ।
- ਜਾਗਣ ਦੇ 1 ਜਾਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਉ।
- ਹਰ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਖਾਉ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਾਲੇ 4- 6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਵਕਫਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ (ਥੋੜਾ ਖਾਣਾ) ਖਾਉ।
- ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਨੈਕ (ਥੋੜਾ ਖਾਣ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਚੀਨੀ ਦੇ ਬਦਲੇ ਨਕਲੀ ਚੀਨੀ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਐਸਲਫੇਮ ਪੋਟਾਸ਼ਿਅਮ, ਐਸਪਰਟੇਮ, ਸਾਈਕਲਾਮੇਟ, ਸੈਚਾਰਿਨ ਅਤੇ ਸੁਕਰਾਲੋਸ)।

ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ: (Good food and drink choices)



- **ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ** ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 100% ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀਆਂ ਬਰੈਡਾਂ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲਜ਼, ਜੌਂ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਪਾਸਤਾ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਓਟ ਬਰੈਨ, ਅਤੇ ਕਣਕ ਦਾ ਬਰੈਨ (ਸੂੜਾ)।
- **ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ** ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ, ਘੱਟ ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਟੋਫੂ।
- **ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ** ਪੀਉ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨਾਂ/ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ: (Eat less of the following foods/drinks)

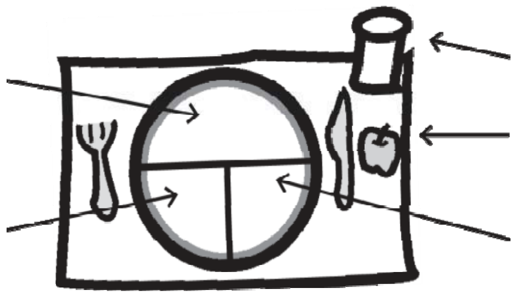


- ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਨੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਜੈਮ, ਰੈਗੂਲਰ ਪੌਪ, ਜੂਸ, ਕੈਂਡੀ, ਚਾਕਲੇਟ, ਪਾਈ, ਚੀਨੀ ਲਗੇ ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ ਅਤੇ ਮਿਠਿਆਈ (ਬੇਸਨ, ਬਰਫੀ, ਗੁਲਾਬ ਜਾਮੁੰਨ, ਜਲੇਬੀ ਅਤੇ ਲੱਡੂ)। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਲੇ ਭੋਜਨ, ਮਖੱਣ, ਅਤੇ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ (ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ) ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ (ਚਰਬੀ) ਭਰਪੂਰ। (ਸਨੈਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੋ!)
- ਸ਼ਰਾਬ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਡਰਿੰਕ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਕ ਡਰਿੰਕ 150 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (5 ਔਂਸ) ਵਾਈਨ, 45 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1.5 ਔਂਸ) ਨਿਰੀ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ 360 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (12 ਔਂਸ) ਬੀਅਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ (Planning Meals)

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕੋ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੋ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ: "ਪਲੇਟ ਵਿਧੀ" ਅਤੇ "ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਿਧੀ"। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਲੇਟ ਵਿਧੀ (The Plate Method)



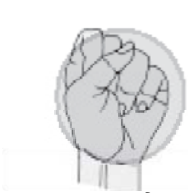
ਜਿਵੇਂ ਤਸਵੀਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਇਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਸ਼ਤੇ, ਅਤੇ ਇਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਫਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਵੀ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

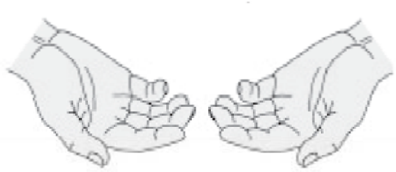
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਤੁਹਾਡੀ 1/2 ਪਲੇਟ) - ਹਰੀਆਂ ਬੀਨਜ਼, ਬਰੌਕਲੀ, ਗਾਜਰਾਂ, ਪਾਲਕ, ਤੋਰੀਆਂ, ਗੋਭੀ, ਖੀਰੇ
- ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਸ਼ਤੇ (ਤੁਹਾਡੀ 1/4 ਪਲੇਟ) - ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬਰੈਡ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਪਾਸਤਾ, ਜੌਂ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਰੋਟੀ। (ਨੋਟ: ਨਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਕਚਾਲੂ, ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾਸ਼ਤਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ)।
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਤੁਹਾਡੀ 1/4 ਪਲੇਟ) - ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ (ਲੀਨ) ਗਾਂ ਦਾ ਮੀਟ, ਸੂਰ ਦਾ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਦਾਲਾਂ, ਚਨੇ, ਅੰਡੇ, ਪੀਨਟ ਬਟੱਰ, ਗਿਰੀ-ਮੇਵੇ, ਘੱਟ ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼, ਟੋਫੂ।
- ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ (1/2 ਕੱਪ) - ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਤੀ, ਛੋਟਾ ਕੇਲਾ।
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (1 ਕੱਪ) - ਸਕਿਮ ਜਾਂ 1% ਦੁੱਧ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਾਂ ਦਹੀਂ

ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਿਧੀ (The Handy Portion Method)

ਇਸ ਨੂੰ "ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਿਧੀ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਾਪਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਾਈਡ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਫਲ/ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਸ਼ਤੇ
ਹਰੇਕ ਫਲ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੋ।



ਸਬਜ਼ੀਆਂ
ਜਿੰਨਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨਾਂ ਚੁਣੋ।

ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੋ।

ਥਿੰਧਿਆਈ
ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੱਕ ਥਿੰਧਿਆਈ ਚੁਣੋ।

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ - ਭੋਜਨ ਨਾਲ 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (8 ਔਂਸ) ਤੱਕ ਘੱਟ ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਓ।

ਸਾਧਨ: ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ, ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ, www.diabetes.ca

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਮੀਨੂੰ ਸੁਝਾਵ (Menu Ideas for Diabetes)
(ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ)

ਥੋੜੀ ਭੁੱਖ (45–60 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ)	ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ (60–75 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ)
ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੋਜਨ (Breakfast)	**ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੋਜਨ** (Breakfast)
1 ਸੰਤਰਾ 1 ਪੀਸ ਟੋਸਟ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ (200 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਪਕਾਇਆ ਦਲੀਆ 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਪੀਨਟ ਬਟੱਰ, ਗਿਰੀ-ਮੇਵੇ, ਜਾਂ 1 ਅੰਡਾ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਸਕਿਮ ਜਾਂ 1% ਦੁੱਧ	1 ਸੰਤਰਾ 2 ਪੀਸ ਟੋਸਟ ਜਾਂ 1½ ਕੱਪ (375 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਪਕਾਇਆ ਓਟਮੀਲ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ (30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਪੀਨਟ ਬਟੱਰ, ਗਿਰੀ-ਮੇਵੇ, ਜਾਂ 1 ਅੰਡਾ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਸਕਿਮ ਜਾਂ 1% ਦੁੱਧ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ (Lunch)	**ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ** (Lunch)
½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦਾਲ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼ 2/3 ਕੱਪ (150 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਚਾਵਲ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ (5 ਮਿਲ਼ੀਲੀਟਰ) ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਕਨੌਲਾ ਤੇਲ 1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਟਮਾਟਰ, ਪਿਆਜ ਅਤੇ ਖੀਰੇ ਵਾਲਾ ਰੈਤਾ 1 ਛੋਟਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਲਾਦ	1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦਾਲ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਚਾਵਲ 1 ਕੱਪ ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ (10 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਕਨੌਲਾ ਤੇਲ 1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਟਮਾਟਰ, ਪਿਆਜ ਅਤੇ ਖੀਰੇ ਵਾਲਾ ਰੈਤਾ 1 ਛੋਟਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਲਾਦ
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ (Dinner)	**ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ** (Dinner)
2–3 ਔਂਸ (60–90 ਗਰਾਮ) ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦਾਲ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ (45 ਮਿਲੀਲ਼ੀਟਰ) ਸਾਵਰ ਕਰੀਮ ਜਾਂ 1 ਚਮਚ (5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ ਨਾਲ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਆਲੂ ਅਤੇ ਗੋਭੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ 1 ਛੋਟੀ ਰੋਟੀ ਭਿੰਡੀ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਰਲੇ ਮਿਲੇ ਖਰਬੂਜੇ, ਤਰਬੂਜ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਘੱਟ ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ (ਬਿਨਾਂ ਚੀਨੀ ਦੇ)	3–4 ਔਂਸ (90–120 ਗਰਾਮ) ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦਾਲ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ (45 ਮਿਲੀਲ਼ੀਟਰ) ਸਾਵਰ ਕਰੀਮ ਜਾਂ 1 ਚਮਚ (5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ ਨਾਲ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਆਲੂ ਅਤੇ ਗੋਭੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ 2 ਛੋਟੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਭਿੰਡੀ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਰਲੇ ਮਿਲੇ ਖਰਬੂਜੇ, ਤਰਬੂਜ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਘੱਟ ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ (ਬਿਨਾਂ ਚੀਨੀ ਦੇ)

ਨੋਟ: (Notes)

- ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਾਫੀ, ਚਾਹ, ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਚੀਨੀ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮੀਟ, ਮੁਰਗੇ, ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਸੋਇਆ ਦੇ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ 2–3 ਸਰਵਿੰਗ ਲਉ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਜਾਂ ਆਨ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)।
- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿਚ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਵਕਫਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ (ਥੋੜਾ ਖਾਣਾ) ਲਉ। (ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਸਫਾ 20 ਦੇਖੋ)

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦਾ ਪਰਬੰਧ (Managing Carbohydrates)

ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਧੀ ਵਰਤੋ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦਾ ਨੇੜਿਉ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਧੱਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਲੈਣ ਲਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਮਿਥੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਵੇਲੇ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਉ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ (Keeping Track of Carbohydrates)

1. ਆਪਣੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ (Know your carbohydrate foods)

ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੈਡ, ਸੀਰੀਅਲ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਜੌਂ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਕਚਾਲੂ, ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਲਿਸਿਮਕ ਇੰਡੇਕਸ: ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਕਿੰਨੀ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਨੰਬਰਵਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤਰਤੀਬ ਵਾਰ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਨੂੰ ਜੀ ਆਈ ਜਾਂ ਗਲਿਸਿਮਕ ਇੰਡੇਕਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਜੀ ਆਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਓਟਮੀਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬਰੈਡ, ਜੌਂ, ਪਾਸਤਾ, ਕਚਾਲੂ ਬਦਲੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਪਕਾਏ ਗਏ ਚਾਵਲ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਫਲ।

ਬਹੁਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਧੱਰਾਂ ਤੇ ਘੱਟ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਕਿੰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਸਫਾ 16 ਵੀ ਦੇਖੋ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ?)

2. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਗਿਣਨਾ ਸਿਖੋ (Learn to count carbohydrates)

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਗਿਣਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ: ਪਲੇਟ ਵਿਧੀ, ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਿਧੀ, ਅਤੇ " ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਚੋਣਾਂ" ਦੀ ਵਿਧੀ।

ੳ. ਪਲੇਟ ਵਿਧੀ ਜਾਂ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਿਧੀ (Plate Method or Handy Portion Method)

ਸਫਾ 12 ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਵਜੋ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਦਾ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ 1/4 ਹਿੱਸਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਨਾਪ ਜਿੰਨਾ ਰਖੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਨਾਪ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਜਾਂ ਇਕ ਫਲ। ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 8 ਔਂਸ ਸਕਿਮ ਜਾਂ 1%) ਦੁੱਧ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਮਿਥੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿਚ ਰਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅ. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ (Carbohydrate Choices)

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਗਿਣਨ ਦਾ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ "ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਚੋਣਾਂ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਜਿਸ ਵਿਚ 15 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਕਿ 3 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਚੀਨੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਚੋਣਾਂ ਹਨ। ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਬੰਦ ਪੈਕਟਾਂ ਤੇ ਬਣੇ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਉਪਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਮਾਤਰਾ, ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦੀਆਂ ਤੱਥ ਸੂਚੀਆਂ, ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਇਕ ਚੋਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹਿੱਸੇ
ਜਾਂ ਤਕਰੀਬਨ 15 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ

Foods and portions equal to one carbohydrate choice or about 15 grams of carbohydrate

ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਸ਼ਤੇ	**ਫਲ**
1 ਪੀਸ ਬਰੈਡ	1 ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਸੇਬ, ਸੰਤਰਾ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ
1/2 -3/4 ਕੱਪ (125-200 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਸੀਰੀਅਲ	1 ਛੋਟਾ ਕੇਲਾ
1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਮੱਕੀ	2 ਕੱਪ (500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਬਲੈਕਬੇਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀਜ਼
1/2 ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿਨ	1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਬਲੂਬੇਰੀਜ਼
1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਪਾਸਤਾ, ਜੌਂ, ਕੋਸਕੋਸ, ਕਿਨੂਵਾ, (ਪਕਾਇਆ)	1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਪਕਾਏ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਫਲ
1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਆਲੂ ਜਾਂ ਕਚਾਲੂ	1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਬਿਨਾਂ ਮਿਠੇ ਵਾਲਾ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ
1/3 ਕੱਪ (75 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਚਾਵਲ (ਪਕਾਏ), ਬਾਜਰਾ, ਜਾਂ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ	1/4 ਕੱਪ (50 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਸੁੱਕੇ ਫਲ, 1 ਕੱਪ ਖਰਬੂਜਾ ਜਾਂ ਫਲ
1/4 ਬੇਗਲ	15 ਛੋਟੀਆਂ ਚੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਗੂਰ
1/2 ਹੈਮਬਰਗਰ ਬੰਨ	1/2 ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਅੰਬ ਜਾਂ ਅਨਾਰ
1/2 ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਪੀਟਾ ਜਾਂ ਟੋਰਟੀਆ	1 ਕੱਪ ਤਰਬੂਜ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ
1 ਛੋਟੀ ਰੋਟੀ (6 ਇੰਚ)	3 ਛੋਟੇ ਅਮਰੂਦ ਜਾਂ 2 ਛੋਟੀਆਂ ਕੀਵੀਆਂ
ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ **(ਘੱਟ ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ)**	**ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ (ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ)**
1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦੁੱਧ	3 ਕੱਪ (750 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ (ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ)
3/4 ਕੱਪ (200 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦਹੀਂ	1/2 ਛੋਟਾ ਮਫਿਨ
1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਚਾਕਲੇਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ	2 ਸਾਦੇ ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ 1 ਕੇਕ ਰਸ
1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਆਇਸ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਦੱਹੀ	1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਪੌਪ
3/4 ਕੱਪ (200 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਰਾਇਤਾ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀ ਲੱਸੀ	3 ਛੋਟੇ ਚਮਚ (15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਚੀਨੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਜੈਮ ਜਾਂ ਸ਼ੀਰਾ

ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- 3 ਤੋਂ 4 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਜਾਂ 45 ਤੋਂ 60 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਪ੍ਰਤੀ ਭੋਜਨ।
- 1 ਤੋਂ 2 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਜਾਂ 15 ਤੋਂ 30 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਪ੍ਰਤੀ ਭੋਜਨ ਸਨੈਕ (ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਨੈਕਾਂ ਦੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)।

ਦਾਲਾਂ (ਰਾਜਮਾਂਹ, ਮਸਰ, ਛੋਲੇ) ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਘੱਟ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ? (HOW DOES FOOD AFFECT BLOOD GLUCOSE?)

ਅਸਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ

- ਬਰੈਡ, ਕਰੈਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਰੋਟੀ
- ਸੀਰੀਅਲਜ਼
- ਅਨਾਜ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਵਲ, ਜੌਂ)
- **ਸੇਵੀਆਂ**
- ਸੂਪ
- **ਆਲੂ, ਛੱਲੀ** ਅਤੇ ਕਚਾਲੂ
- ਫਲ ਅਤੇ ਜੂਸ
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ
- ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ

ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ

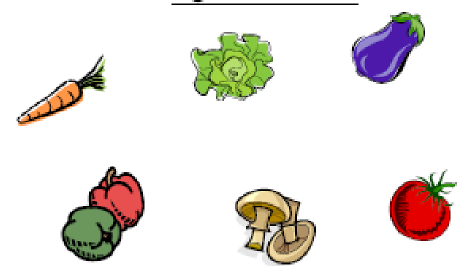
ਪ੍ਰੋਟੀਨ

- ਮੱਛੀ
- ਮੁਰਗਾ
- ਮੀਟ
- ਅੰਡੇ
- ਚੀਜ਼ (ਪਨੀਰ)
- ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- ਟੋਫੂ
- ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਅਤੇ ਗਿਰੀ-ਮੇਵੇ

ਚਰਬੀ

- ਤੇਲ, ਸਲਾਦ ਦੀ ਡਰੈਸਿੰਗ
- ਮਾਰਜਰੀਨ, ਮੱਖਣ

ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ*



ਵਾਧੂ

- ਪਾਣੀ
- ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ (ਬਿਨਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ)
- ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਪੌਪ

ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ।

*ਜੇਕਰ ਸ਼ਲਗਮ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਕੱਦੂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ (1 ਕੱਪ/250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਵਿਚ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਥਿੰਧਿਆਈ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ (ਲੂਣ) Fats and Sodium (Salt)

ਥਿੰਧਿਆਈ: (Fats)

- ਦੇਸੀ ਘਿਉ ਜਾਂ ਤੇਲ ਦਾ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ = 5 ਗਰਾਮ ਚਰਬੀ।
- ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁਲ ਚਰਬੀ ਤਕਰੀਬਨ 50 – 60 ਗਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਲੈਣੀ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਕੁਲ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਤਕਰੀਬਨ 12 ਗਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਲੈਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।
- ਚਰਬੀ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ "ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ" (ਆਮ ਕਰਕੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਨਟਸ ਅਤੇ ਅਵਾਕੇਡੋ) ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। (ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਸਫਾ 18 ਤੇ ਦੇਖੋ)।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚਰਬੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਿਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਲੂਣ: (Sodium)

- "ਲੂਣ", "ਸੋਡੀਅਮ", ਅਤੇ "ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ" ਸਭ ਇਕੋ ਚੀਜ਼ ਹੈ।
- ਲੂਣ ਦਾ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ = 2,300 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ।
- ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2,300 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੋਡੀਅਮ ਨਾ ਲਉ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਅਸਵੱਸਥ ਪਧੱਰ ਤੱਕ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਸਾਲਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਚੱਪ, ਐਚ ਪੀ ਸੌਸ, ਅਤੇ ਮੇਉਨੇਜ਼ ਦੇ ਸੋਡੀਅਮ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚੈਕ ਕਰੋ!

ਰਕਤਚਾਪ ਬਾਰੇ (About Blood Pressure)

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚੇ ਤੇ ਰਖਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣਾ ਅਕਸਰ ਇਕੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚੇ ਤੇ ਨੀਵਾਂ ਰਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਵਿਧੀ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਉ
- ਲੂਣ (ਨਮਕ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਤਨਾਉ ਤੇ ਕਾਬੂ

ਭੋਜਨ ਦੀ **ਡੈਸ਼** ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਖਾਣ ਦੀ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਘੱਟ ਥਿੰਧਿਆਈ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ, ਘੱਟ ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਹਫਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਅਤੇ ਗਿਰੀ-ਮੇਵੇ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੂਨ ਵਿਚ ਥਿੰਧਿਆਈ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ (Managing Blood Fats)

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਿੰਧਿਆਈ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਥਿੰਧਿਆਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸੰਬਧਿਤ ਹਨ, ਪਰ ਭਿੰਨ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ "ਖੂਨ ਦੀ ਚਰਬੀ" ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਘੱਟ-ਸੰਘਣਾਈ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਲ ਡੀ ਐਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ; ਉਚ-ਸੰਘਣਾਈ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਐਚ ਡੀ ਐਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ; ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਇਡ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਐਲ ਡੀ ਐਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ; ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਇਡ ਅਤੇ ਉਚ ਪਧੱਰਾਂ ਦੇ ਐਚ ਡੀ ਐਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਲਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਇਕ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ "ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ" ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀ ਚਰਬੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਸਫਾ 33 ਦੇਖੋ)। ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (Things You Can Do To Improve Your Blood Fats)

ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ...	ਇਹ ਕਰੋ...
ਐਲ ਡੀ ਐਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਘੱਟ ਕਰਨਾ	ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਥਿੰਧਿਆਈ ਘੱਟ ਖਾਉ; ਇਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਮੋਨੋ-ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਪੋਲੀ-ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਥਿੰਧਿਆਈ ਚੁਣੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਉ। ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ੇ ਖਾਉ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਰੱਖੋ।
ਐਚ ਡੀ ਐਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਵਧਾਉਣਾ (ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਲ ਕੋਲੈਸਰੌਲ/ ਐਚ ਡੀ ਐਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ)	ਟਰਾਂਸ ਥਿੰਧਿਆਈ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ; ਇਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਮੋਨੋ-ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਥਿੰਧਿਆਈ ਚੁਣੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹੋ। ਜਿਤਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।
ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਇਡ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ	ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਖਾਉ। ਸੈਮਨ, ਸਾਰਡੀਨਜ਼, ਹਿਰਿੰਗ, ਅਤੇ ਟਰਾਊਟ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਹਰ ਹਫਤੇ 2 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਵਿੰਗ ਖਾਉ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਨੋਟ:

- ਟਰਾਂਸ ਥਿੰਧਿਆਈਆਂ ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਸ਼ੋਰਟਨਿੰਗ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਟਰਾਂਸ ਥਿੰਧਿਆਈਆਂ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਥਿੰਧਿਆਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਖਣ, ਚਰਬੀ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਣੇ ਸੰਘਣੇ ਪਦਾਰਥ (ਕਰੀਮ, ਹੋਮੋ ਦੁੱਧ, ਕਰੀਮ ਚੀਜ਼, ਸਾਵਰ ਕਰੀਮ, ਅਤੇ ਆਇਸ ਕਰੀਮ), ਮੀਟ ਦੀ ਚਰਬੀ, ਖਜੂਰ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਅਤੇ 20% ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਿੰਧਿਆਈ (ਐਮ. ਐਫ) ਵਾਲੇ ਚੀਜ਼ ਚੁਣੋ।
- ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਥਿੰਧਿਆਈ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਬੇਕ ਕਰਕੇ, ਭੁੰਨ ਕੇ, ਸੀਖਾਂ ਤੇ ਭੁੰਨ ਕੇ, ਰੋਸਟ, ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ, ਜਾਂ ਥੋੜੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਭੁੰਨ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਵਧੇਰੇ ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੇਜੀ ਜਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਮੀਟ, ਸ਼ਰਿੰਪ, ਸਕਵਿਡ ਮੱਛੀ, ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੇ ਪੀਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਹਫਤੇ ਵਿਚ 3 ਵਾਰੀ ਠੀਕ ਹੈ)। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਜਾਂ ਟਰਕੀ ਦੇ ਥੋੜੇ ਹਿੱਸੇ ਚੁਣੋ।
- ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਥਿੰਧਿਆਈਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਰਲ ਤੇਲ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਮੱਛੀ। ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਕਨੌਲਾ ਤੇਲ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਅਵਾਕੇਡੋਜ਼, ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਦਾਮਾਂ ਵਿਚ ਮੋਨੋ-ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਸਲਾਦ ਦੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਵਿਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਥਿੰਧਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 3 ਅਤੇ 6 ਚਮਚ (ਅਤੇ ¼ ਕੱਪ ਗਿਰੀ-ਮੇਵੇ) ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨਾ (Reading Food Labels)

ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਉਪਰ **ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਤੱਥਾਂ** ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ **ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ** ਸ਼ਾਮਿਲ **ਸੂਚੀ**, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਲਈ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨੁਕਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਤੱਥ Nutrition Facts	
ਸਰਵਿੰਗ ਸਰੂਪ 4 ਕਰੈਕਰਜ਼ (18 ਗਰਾਮ) Serving Size 4 Crackers (18 g)	
ਮਾਤਰਾ Amount	% Daily Value % ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ
ਕੈਲੋਰੀਜ਼ 90 Calories	
ਕੁੱਲ ਚਰਬੀ 3.0 ਗਰਾਮ Total Fat 3.0 g	5%
ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ 0.5 ਗਰਾਮ Saturated fat 0.5 g	3%
+ ਟਰਾਂਸ 0 ਗਰਾਮ Trans 0 g	
ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ 0 ਮਿਲੀਗਰਾਮ Cholesterol 0 mg	0%
ਸੋਡੀਅਮ 45 ਮਿਲੀਗਰਾਮ Sodium 45 mg	2%
ਕੁੱਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ 13 ਗਰਾਮ Total Carbohydrate 13 g	4%
ਰੇਸ਼ੇ 2 ਗਰਾਮ Fiber 2 g	8%
ਚੀਨੀ 3 ਗਰਾਮ Sugars 3 g	
ਪ੍ਰੋਟੀਨ 2 ਗਰਾਮ protein 2 g	
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ Vitamin A 0%	Vitamin C **ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ** 0%
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ Calcium 0%	Iron **ਆਇਰਨ** 4%

ਬਹੁਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੇ **ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਤੱਥਾਂ** ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੂਚੀ ਦੇ ਖਾਕੇ ਵਿਚ ਹੋਰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਥਿੰਧਿਆਈ, ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਇਕ ਰਾਸ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਸ਼ੀ ਨੂੰ "ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਖਾਕੇ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਉਦਾਹਰਣ: ਇਥੇ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਖਾਕਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ 4 ਕਰੈਕਰਾਂ ਵਿਚ 3.0 ਗਰਾਮ ਥਿੰਧਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 8 ਕੈਰਕਰਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 6.0 ਗਰਾਮ ਥਿੰਧਿਆਈ ਗਿਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ:

ਖਾਕੇ ਤੇ ਬਣੀ ਸੂਚੀ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ "ਕੁੱਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ", ਫੇਰ ਰੇਸ਼ੇ, ਚੀਨੀ ਦਸੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਦਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਰੇਸ਼ੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹਨ, ਰੇਸ਼ੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਗਿਣੋ। ਚੂੰਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੇਸ਼ੇ ਕੁਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਕੁਲ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚੋਂ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੰਬਰ ਦੀ 1 ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋਗੇ।

ਉਦਾਹਰਣ: ਇਹ ਚਾਰਟ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ 4 ਕਰੈਕਰਾਂ ਵਿਚ ਕੁੱਲ 13 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ 2 ਗਰਾਮ ਰੇਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 13 -2 = 11, ਇਸ ਲਈ 4 ਕਰੈਕਰਾਂ ਲਈ 11 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਗਿਣੋ।

ਥਿੰਧਿਆਈ: (Fats)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਖਾਕੇ ਵਿਚ ਥਿੰਧਿਆਈ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਥਿੰਧਿਆਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ 0 ਗਰਾਮ ਟ੍ਰਾਂਸ ਥਿੰਧਿਆਈ ਦੇ ਭੋਜਨ ਲਉ। ਸੂਚੀ ਤੇ ਬਣੇ ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਪੋ ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਥਿੰਧਿਆਈ ਖਾਣ ਲਗੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਣ: 2 ਕਰੈਕਰਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ½ ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 3.0 ਦਾ ½ = 1.5 ਗਰਾਮ ਕੁੱਲ ਥਿੰਧਿਆਈ; ਅਤੇ 0.5 ਦਾ ½ = 0.25 ਗਰਾਮ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਥਿੰਧਿਆਈ ਗਿਣੋਗੇ। ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ 2 ਗੁਣਾ 8 ਕਰੈਕਰਜ਼ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 2 x 3.0 = 6 ਗਰਾਮ ਕੁੱਲ ਥਿੰਧਿਆਈ; ਅਤੇ 2 x 0.5 = 1 ਗਰਾਮ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਥਿੰਧਿਆਈ ਗਿਣੋਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਖਾਕੇ ਤੋਂ ਸੋਡੀਅਮ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਚੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕਟਾਂ ਤੇ **ਪਦਾਰਥਾਂ** ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਵਧੇਰੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। **ਉਦਾਹਰਣ** ਲਈ: ਜੇਕਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਲਿਖੀ ਹੋਵੇ, "ਚੀਨੀ, ਮੈਦਾ, ਮਸਾਲੇ," ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਮੈਦੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚੀਨੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੈਦਾ ਹੈ। ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬਧੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ (ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ) ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਲਉ।

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ (Tips for Eating Away From Home)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਹੋ:

- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਬਿਨਾਂ ਮਿਠੇ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਦੇ ਬਦਲੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਕਾਫੀ/ਚਾਹ।
- ਤਰ੍ਹੀ, ਸੌਸ, ਡਰੈਸਿੰਗ, ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਪਾਸੇ ਤੇ ਵਖਰੇ ਲਉ।
- ਤਲੇ, ਬਰੈਡ ਦਾ ਚੂਰਾ ਲਗੇ ਅਤੇ ਮਸਾਲਾ ਲਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਬਦਲੇ ਜੋ ਸੇਕੇ ਹੋਏ, ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਏ, ਭੁੰਨੇ, ਸੀਖਾਂ ਤੇ ਭੁੰਨੇ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰ-ਫਰਾਈਡ ਹੋਣ।
- ਤਲੇ ਆਲੂਆਂ (ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼) ਦੇ ਬਦਲੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ।
- ਮੇਉਨੀਜ਼ ਜਾਂ ਮਖੱਣ ਸੈਂਡਵਿਚ ਤੇ ਥੋੜੀ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਲਾਉ।
- ਕਰੀਮ ਸੌਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਬਣਾਈ ਪਾਸਤਾ ਸੌਸ

ਹੋਰ ਸੁਝਾਵ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਤੇ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਘਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਰਤੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਚੈਕ ਕਰ ਲਉ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੇ, ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤਮਈ ਸਨੈਕ ਲਈ ਸੁਝਾਵ (Healthy Snack Ideas)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਨੈਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 15 ਤੋਂ 30 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। 15 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

- ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ 1 ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲ ਜਾਂ ਬੈਰੀਆਂ
- ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ, ਪਕਾਏ, ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਫਲ
- ਘੱਟ ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲੇ ਚੀਜ਼ (ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਿਕਨਾਈ 20% ਤੋਂ ਘੱਟ) ਜਾਂ ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਨਾਲ 6 ਛੋਟੇ, 4 ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦੇ, ਜਾਂ 2 ਵੱਡੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕਰੈਕਰਜ਼
- 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਸਕਿਮ ਜਾਂ 1% ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ (ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ)
- ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਸਕਿਮ ਜਾਂ 1% ਦੁੱਧ ਨਾਲ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ
- ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ 1 ਛੋਟਾ ਮਫਿਨ (ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮਈ ਤੇਲ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ)
- 3 ਕੱਪ (750 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਗਰਮ ਹਵਾ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਪੌਪਕੋਰਨ ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਅਵਨ ਵਿਚ ਬਣਾਏ ਲਾਈਟ (ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ) ਪੌਪਕੋਰਨ
- ½ ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ 1 ਪੀਸ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬਰੈਡ/ਟੋਸਟ ਤੇ 1 ਚਮਚ (5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਿਠੇ ਵਾਲਾ ਜੈਮ ਲਗਾ ਕੇ
- 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਗਰਮ ਚਾਕਲੇਟ (ਬਿਨਾਂ ਚੀਨੀ ਦੇ)
- ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਫਲ
- 2 ਜਾਂ 3 ਸਾਦੇ ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ 1 ਕੇਕ ਰਸ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਰੈਗੂਲਰ ਪੁਡਿੰਗ, ਦਹੀਂ, ਜਾਂ ਆਇਸ ਕਰੀਮ (ਕਦੀ-ਕਦੀ)

ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਗਿਰੀ-ਮੇਵੇ ਵੀ ਸਿਹਤਮਈ ਸਨੈਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਰਵਿੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ¼ ਕੱਪ (50 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਰੱਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਨੈਕ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

- ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਪਾਣੀ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰ੍ਹੀ, ਕਾਫੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ 5 ਗਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਿਸਟਲ ਲਾਈਟ®),
    - ਜੈਲੋ® ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਵ (Ideas for Losing Weight)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਮਈ ਭਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ, ਤਾਂ 5 ਤੋਂ 10 ਪੌਂਡ (3 ਤੋਂ 5 ਕਿਲੋਗਰਾਮ) ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟੇਗਾ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ: ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੀ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮਈ ਖਾਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨੋ। ਵਧੇਰੇ ਚਿਕਨਾਈ, ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ।

2. ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਵਧਾਉ: ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਫਤੇ ਦੇ 5 ਦਿਨ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਲਈ ਸੁੱਰਖਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫਾ 22 ਤੇ ਦੇਖੋ।

3. ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਣਾਂ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਅਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾਣ ਤੋ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਪੇਟ ਬਹੁਤ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

4. ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਤਾਰੀਖ, ਸਮਾਂ, ਖਾਣ ਦਾ ਕਾਰਣ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੋਟਬੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਨੋਟਬੁੱਕ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉ।

5. ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਵਾਜਿਬ ਅਮਲ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਸਰੀਰਕ ਹਿੱਲਜੁੱਲ (Physical Activity)

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸੁਝਾਉ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਕ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਅਮਲ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਸੁੱਰਖਿਅਤਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨੇਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਈ ਸੀ ਜੀ, ਸਟਰੈਸ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੇਬ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਰੱਖੋ (ਸਫਾ 25 ਦੇਖੋ)।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ: (Stop exercising immediately if you)

- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ
- ਬੇਹੋਸ਼, ਚਕੱਰ ਆਉਣ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ
- ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ (ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਘੱਟਣ) ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋਣ – ਸਫਾ 8 ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹੋ
- ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਦਰਦ ਹੋਵੇ

ਸਰੀਰਕ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਕਰਨਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ।

ਨਿਯਮਕ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਗਲੂਕੋਸ (ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ (ਬੱਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ
- ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਦਾ ਵਧਣਾ
- ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੱਰਖਿਆ (ਇਮਿਊਨ) ਪਰਨਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਲਿੰਗ-ਸੰਬਧੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ
- ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ
- ਤਨਾਉ ਅਤੇ ਖਿਚੋਤਾਣੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਨੁਕਤੇ: (Planning Tips)

- ਜੋ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਦਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹੋ।
- ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਸ ਵਕਤ ਰੱਖੋ। ਹੋਰਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਾਂਗ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕਲੈਂਡਰ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਮਿਤੱਰ ਨਾਲ "ਕਸਰਤ ਸਾਥੀ" ਬਣਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਨਿਯਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਉ।
- ਉਹ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਾਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ਿਉਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ਿਉਥੇਰੈਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਹਫਤੇ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖੋ। ਦੋ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਹਫਤੇ ਵਿਚ 5 ਦਿਨ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ (Getting Started)

- ਕਸਰਤ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।

- ਵੱਡੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਾਣ ਦੇ ਇਕ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਤੀਬਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ।

- ਖ਼ੂਨ ਵਹਾਉ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ "ਗਰਮਾਉਣ" ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

- ਨਿਯਮਕ ਵਕਫਾ ਰੱਖ ਕੇ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖੋ। (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ 30 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਜਾਉ)।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 4 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

- ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ "ਠੰਡਾ ਹੋਣ" ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੇ ਆਖਿਰ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਉ। ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਠੰਡੇ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਸਲ ਖਿਚਾਉ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਚਕਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਘੱਟ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਝਾਵ:

- ਸੈਰ/ਦੌੜਨਾ/ਮਾਲ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਜਾਣਾ

- ਤੈਰਨਾ

- ਐਕਵਾਸਾਈਜ਼ (ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ)

- ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ

- ਨਾਚ ਕਰਨਾ

- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ

- ਬਾਂਹ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਕਰਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ (ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ, ਖਿਚਣ ਵਾਲੇ ਪੱਟੇ, ਜਾਂ ਕਸਰਤ-ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਬਾਰੇ) ਆਪਣੀ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ "ਰਿਸਿਸਟੈਂਸ ਸਿਖਲਾਈ" ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੀ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ (ਗੋਲੀਆਂ) Diabetes Medication (Pills)

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸਭ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਟੀਚੇ ਦੇ ਦਰਜਿਆ ਤੋਂ ਉਪਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਸਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੋਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- **ਗਲੂਕੋਫੇਜ਼®** (ਮੇਟਫੋਰਮਿਨ) – ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋਈ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਛਡਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- **ਏਵੇਨਡੀਆ® (ਰੋਸੀਗਲਿਟਾਜ਼ੋਨ)**, ਐਕਟੋਸ® (ਪਿਉਗਲੇਟਾਜ਼ੋਨ) – ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- **ਗਲੂਕੋਬੇਅ®** (ਏਕਰਬੋਸ) – ਨਸ਼ਾਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਪਚਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਗਲੂਕੋਸ ਬਣਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ੂਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਹੌਲੀ ਦਾਖਲ ਹੋਵੇ।
- **ਜੇਨੁਵੀਆ®** (ਸੀਟੇਗਲਿਪਟਿਨ) – ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋਈ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- **ਡਾਇਬੀਟਾ®** (ਗਲਾਇਬੂਰਾਇਡ), **ਡਾਇਅਮਾਈਕਰੋਨ®** (ਗਲਾਇਕਲੇਜ਼ਾਇਡ), **ਗਲੂਕੋਨੋਰਮ**® (ਰੀਪੇਗਲਈਨਾਇਡ), ਅਮਰਾਇਲ® (ਗਲੀਮਪੀਰਾਇਡ) – ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। **ਸਾਵਧਾਨੀ: ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ) ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ**। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤੇ (Points to remember)

- ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਉਸ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ, ਕਦੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲਉ।
- ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਰੁਝੇ ਹੋਵੋਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ: (Tell your doctor if you)

- ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ) ਹੋਵੇ
- ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਡਾਇਰੀਆ ਹੋਵੇ
- ਸਰੀਰ ਤੇ ਖਾਜ ਹੋਵੇ
- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਸ਼ਰਾਬ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ)।

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਮਿਥੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਰਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮਿਲੋ।

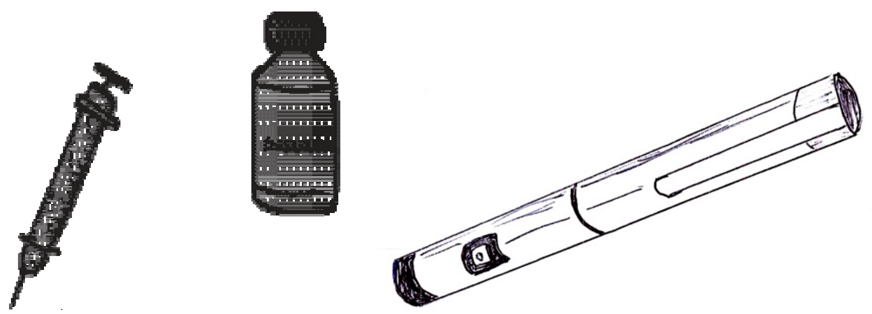
ਇੰਨਸੁਲਿਨ (Insulin)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਧੱਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਨਾਲ ਹੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ।
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਬਦਲੇ।
- ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਨਾਉ ਹੈ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ:
- ਇਹ ਤਹਿ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਏਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਲੈ ਸਕੋ।



ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ (Diabetes Identification)

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾ ਬੋਲ ਸਕਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬੌਂਦਲਾਏ ਜਾਣ ਤੇ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਪਹਿਨੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਰੈਸਲੈਟ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿਚ ਹਾਰ ਪਹਿਨੋ।

ਮੈਡਿਕਅਲਰਟ® ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਜੋ ਚੰਗੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡਿਕਅਲਰਟ® ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਬਰੈਸਲੈਟ ਜਾਂ ਹਾਰ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟਜ਼ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ ਕਰੋ: 1-800-668-1507 (ਟੋਲ ਫਰੀ) ਜਾਂ www.medicalert.ca. ਤੇ ਆਨ ਲਾਈਨ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ।

ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਤੇ ਕਾਬੂ (Sick Day Management)

ਇਕ ਭੈੜਾ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਫਲੂ, ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ (ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੰਨਸੁਲਿਨ) ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਆਮ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਨਾ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੇਧਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨੋ।

ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਤੇ ਕਾਬੂ (Sick Day Management for Type 1 Diabetes)

- ਤਿਆਰ ਰਹੋ – ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਲਈ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਐਜੁਕੇਟਰ ਨੂੰ **ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼: ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ** ਦੇ ਹੈਂਡਆਉਟ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ "ਕੀਟੋਨਜ਼" ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਮ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼: ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ** ਦੇ ਹੈਂਡਆਉਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਅਮਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਮ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਬੀਮਾਰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਪਤਲੀ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕੈਫਿਨ ਦੀ ਚਾਹ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪੌਪ ਪੀਉ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਤੋਂ 10 ਕੱਪ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। (ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼: ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਹੈਂਡਆਉਟ ਦੇਖੋ)।

ਜੇਕਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਵੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਅਜ ਹੀ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਜਾਉ:

- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ 2 ਲਗਾਤਾਰ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ 14 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਕੀਟੋਨਜ਼ 1.5 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਕਾਰਣ ਕੁਝ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਡਾਇਰੀਆ (ਟੱਟੀਆਂ) ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- (4 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਫ਼ਰਕ ਨਾਲ) 2 ਟੈਸਟਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਡਾਇਬੈਟਿਕ ਕੀਟੋਐਸਿਡੋਸਿਸ (ਡੀ ਕੇ ਏ) ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਲੋੜ ਜਿੰਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲੂਕੋਸ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ।
- ਜਦੋਂ ਗਲੂਕੋਸ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਚਰਬੀ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।
- ਚਰਬੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੀਟੋਨਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਥਕਾਵਟ, ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਡੀ ਕੇ ਏ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ!** ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਦਮਾ, ਕੋਮਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਤੇ ਕਾਬੂ (Sick Day Management for Type 2 Diabetes)

- ਤਿਆਰ ਰਹੋ – ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਓ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ "ਕੀਟੋਨਜ਼" ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇੰਨਸੁਲਿਨ) ਲੈਣੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਅਮਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਮ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਬੀਮਾਰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਪਤਲੀ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕੈਫਿਨ ਦੀ ਚਾਹ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪੌਪ ਪੀਉ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਤੋਂ 10 ਕੱਪ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ (ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) 4 ਵਾਰੀ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ 20 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਵੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਅਜ ਹੀ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਜਾਉ:

- 8 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ 20 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਕੀਟੋਨਜ਼ 1.5 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ।
- ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਕਾਰਣ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਕਾਰਣ ਕੁਝ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਡਾਇਰੀਆ (ਟੱਟੀਆਂ) ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਦਮਾ ਅਤੇ ਕੋਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

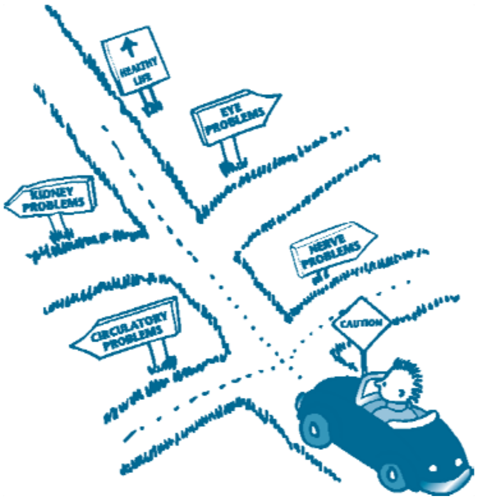
ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ (Foods for Sick Days)

- ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਪਤਲੀ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕੈਫਿਨ ਦੀ ਚਾਹ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪੌਪ, ਕਰਿਸਟਲ ਲਾਈਟ®, ਜਾਂ ਤਰੀ ਪੀਉ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਤੋਂ 10 ਕੱਪ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣਾ ਆਮ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਭੋਜਨ ਖਾਉ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵੱਧ ਹੋਵੇ। (ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 15 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ
- ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਰੈਗੂਲਰ ਪੌਪ (ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀ)
- 1 ਕੱਪ (250) ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਗੇਟਰੇਡ®
- ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਰੈਗੂਲਰ ਜੈਲੋ®
- 1 ਛੋਟਾ ਪੋਪਸਿਕਲ
- 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ
- 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਕਰੀਮ ਸੂਪ
- ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਆਇਸਕਰੀਮ, ਕਸਟਰਡ ਜਾਂ ਪੁਡਿੰਗ
- 6 ਸੋਡਾ ਕਰੈਕਰਜ਼
- 1 ਪੀਸ ਟੋਸਟ ਮਾਰਜਰੀਨ/ ਮਖੱਣ/ ਜੈਮ ਨਾਲ
- ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਐਪਲ ਸੋਸ
- ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਮਿਲਕ ਸ਼ੇਕ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਮੀਲ ਰਿਪਲੈਸਮੈਂਟ)

ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ (Complications)



ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿਚ ਰਖੱਣਾ (Keeping Your Blood Glucose Within Targets)

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਧੱਰਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਨਿਯਮਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮਈ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ (Heart and Stroke)

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਸੀ ਵੀ ਡੀ) ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੈਰੀਬਰੋਵੈਸਕੂਲਰ ਬੀਮਾਰੀ (ਸੀ ਵੀ ਏ) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਣ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ੂਗਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ (ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪੇਟ ਦਾ), ਘੱਟ ਕਸਰਤ, ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਛੋਕਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਚਾ ਰਕਤਚਾਪ (ਹਾਈਪ੍ਰਟੈਂਸ਼ਨ) High Blood Pressure (Hypertension)

ਹਾਈ ਬੱਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਚਲਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ 130/80 ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦੱਸੇ ਹੋਰਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਥਿੰਧਿਆਈ (Blood Fats)

ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਥਿੰਧਿਆਈ (ਲਿਪਿਡਜ਼) ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਇਡਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਐਲ ਡੀ ਐਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ (ਮਾੜਾ), ਐਚ ਡੀ ਐਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ (ਚੰਗਾ) ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਇਡਜ਼ ਮਾਪੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ/ ਐਚ ਡੀ ਐਲ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਵੇਂ ਪਧੱਰ ਦੇ ਐਚ ਡੀ ਐਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਚ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਐਲ ਡੀ ਐਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਇਡਜ਼ ਅਕਸਰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਐਲ ਡੀ ਐਲ-ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ/ਐਚ ਡੀ ਐਲ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਠੀਕ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਰਹਿਣ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਥਿੰਧਿਆਈ ਦੇ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। (ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਸਫਾ ਨੰਬਰ 33 ਦੇਖੋ)।

ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ (ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ) Retinopathy (Eye Complications)

ਉਹ ਟਿਸ਼ੂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਪਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੈਟਿਨਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੈਟਿਨਾ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ੂਗਰ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਮੋਤੀਆ (ਕੈਟਾਰੈਕਟਸ) ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਮਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੂਗਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਔਪਥਾਮੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਔਪਟੋਮੇਟਰਿਸਟ (ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ) ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉ। (ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਘੱਟ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ)।

ਨੈਫਰੋਪੈਥੀ (ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ) Nephropathy (Kidney Complications)

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁ ਸੰਖਿਆਂ ਵਿਚ ਗਲੋਮਿਰੋਲੀ ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਛਾਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਨੂੰ ਰਖਦੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ (ਕਰਿਟੀਨਿਨ) ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਇੰਦਰੀਆਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਛਾਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਮਾਈਕਰੋਐਲਬੂਮਿਨ) ਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਕਰਿਟੀਨਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਪ ਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਘਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਐਲਬੂਮਿਨ ਤੋਂ ਕਰਿਟੀਨਿਨ ਅਨੁਪਾਤ (ਏ ਸੀ ਆਰ) ਅਤੇ ਗਲੋਮਿਰੂਲਰ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਦਰ (ਈ ਜੀ ਐਫ ਆਰ) ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ (ਨੱਸਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ) Neuropathy (Nerve Damage)

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੱਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਦੇ ਚਿੰਨਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਚਿੰਨ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਝੁਣਝੁਣੀ, ਜਾਂ ਜਲਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਛੂਹਣ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਸੱਟ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆਂ ਗੰਭੀਰ ਲੂਸੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਫੋੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਕੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ (ਗੈਂਗਰੀਨ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਝੁਣਝੁਣੀ, ਜਾਂ ਜਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਸਤਭੰਨ ਦੋਸ਼ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਸੰਬਧੀ ਕਾਜਾਂ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਾਈਸਫੰਕਸ਼ਨ; ਈ ਡੀ) Sexual Dysfunction (Erectile Dysfunction; ED)

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ ਸੰਬਧੀ ਕਾਜਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵੁਕ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਸਲਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿੰਗ ਸੰਬਧੀ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖੜਾ ਹੋਣ (ਈ ਡੀ) ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਈ ਡੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦਾ ਸਖਤ ਖੜਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਹੋਣਾ। ਜਿੰਨਾਂ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ, ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਿੰਗ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਚਲਣ ਅਤੇ ਵਹਿਣ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਾੜੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਲਿੰਗ ਦੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਵੀ ਈ ਡੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਐਂਟੀਡਿਪਰੇਸੈਂਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਅਸਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਈ ਡੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੰਬੀ, ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ!

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ (Smoking)

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟਜ਼ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਜੂਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਮਦਦ ਲਈ, www.quitnow.ca ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ 1-877-455-2233 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ (Caring For Your Feet)

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇਕ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨੱਸਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੱਸ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: (Symptoms of nerve damage can include)

- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ
- ਜਲਨ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਝੁਣਝੁਣੀ ਜਾਂ ਸਨਸਨੀ
- ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਨਾੜ ਵਿਚ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: (Symptoms of blood vessel (circulation) problems can include)

- ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਵੇਲੇ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਨੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਫੋੜੇ, ਜੋ ਜਲਦੀ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਸੁੱਕੀ ਫਟੀ ਚਮੜੀ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕਰੋ...

- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਚੀਰ, ਝਰੀਟ, ਨੀਲ, ਛਾਲੇ, ਫੋੜੇ, ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਚਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਚਿੰਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ, ਲਾਲਗੀ, ਸੋਜ ਜਾਂ ਗਦ ਨਿਕਲਦੀ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਉ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਪਹਿਲਾ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰੋ ਸਾਬਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸੁਕਾਉ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਅਡੀਆਂ ਅਤੇ ਤਲੀਆਂ ਤੇ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਉ, ਪਰ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕਦੀ ਨਾ ਲਗਾਉ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਾਪ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਤੀਆਂ ਪਹਿਨੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨੌਂਹ ਸਿਧੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕੱਟੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਆਰਥੋਟਿਕਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਚੀਰ ਜਾਂ ਝਰੀਟ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਸਾਬਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਨਾਜੁਕ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੁੱਤੀਆਂ ਖਰੀਦੋ (ਉਦੋ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ) ਅਤੇ 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (2 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਅੱਡੀ ਚੁਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਰੱਖੋ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਪੈਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰ ਫਾਇਦੇ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।

ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ...

- ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਉ।
- ਆਪਣੀ ਭੌਰੀ ਜਾਂ ਗੰਢ ਆਪ ਨਾ ਕੱਟੋ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਭੌਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮਹੁਕਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਪਰਚੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ।
- ਚਮੜੀ ਅੰਦਰ ਉਗੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨੌਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸਤਰੇ ਜਾਂ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਨਾ ਕੱਟੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੇ ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਸੇਕ ਨਾ ਦਿਉ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਲੂਹ/ ਸਾੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾ ਲਗਾਉ।
- ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਨਹਾਉ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਉ।
- ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਨਾ ਤੁਰੋ।
- ਤੰਗ ਜੁਰਾਬਾਂ, ਗਾਰਟਰਜ਼, ਇਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਤੱਕ ਉਚੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ (ਨੀ–ਹਾਈਜ਼) ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
- ਤੰਗ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨਾ ਪਹਿਨੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਨਾਪ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਚੀ ਅੱਡੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨਾ ਪਹਿਨੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਘੁੱਟੀਆਂ ਜਾਣ।
- ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਬੈਠੋ। ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ–ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਉਠ ਕੇ ਤੁਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਮਿਲੋ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਡਰਾਇਵਿੰਗ (Diabetes and Driving)

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁੱਰਖਿਅਤਾ ਨਾਲ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਵੱਖ–ਵੱਖ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਆਪ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। (ਸਫਾ 8 ਦੇਖੋ)।

ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਚੈਕ ਕਰੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ 4.0 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ ਹਨ ਤਾਂ **ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉ!** ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ 45 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ 4.0 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ 5 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲਾ ਸਨੈਕ ਖਾਉ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਪਾਰਕ ਲਾਇਸੈਂਸ (ਕਲਾਸ 1 ਤੋਂ 4) ਹੈ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ 6.0 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ–ਬਾਤ ਕਰੋ।

ਨੋਟ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਹਾਲੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਫਾਰਮ ਵਿਚ ਇਹ ਦਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮੋਟਰ ਕਾਰ ਨੂੰ ਸੁੱਰਖਿਅਤਾ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਜਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨਢੰਗਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ (Making Lifestyle Changes)

ਬਹੁਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਤੀਰਿਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਾਸਤਵਿਕ ਟੀਚੇ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਟੀਚਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਗਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ 10 ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਿਸਾਬ ਰਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚੇ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੀਚੇ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ (Example of a goal and action plan)

ਟੀਚਾ: 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ 10 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਤੱਕ ਘੱਟ ਕਰਨਾ।

ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ:

ਕੀ? ਤੁਰਨਾ

ਕਦੋਂ? ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ

ਕਿਥੇ? ਨੇੜੇ ਦੇ ਪਾਰਕ ਵਿਚ

ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ? 15 ਮਿੰਟ

ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਦਰ ਦਾ 0 ਤੋਂ 10 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਤੇ **ਲੇਖਾ** ਕਰੋ, ਇਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਕਿੰਨੇ ਸਫਲ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ 10 ਵਿਚੋਂ 7 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਰੁਕਾਵਟਾਂ: ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਰੁਝੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਹਨੇਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੱਲ: ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਮੈਂ ਰਾਤ ਦੇ 7:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਹੋਰ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਵਾਂਗਾ/ਬਣਾਵਾਂਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਰਨ ਜਾਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਵਕਤ ਹੋਵੇ; ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਰਨ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਜਾਵਾਂਗੀ।

ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਾਧਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੌਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਸੈਲਫ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿਖਣ ਲਈ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ 1-866-902-3767 ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾਉਣਾ (Staying Healthy Reminders)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ	ਟੀਚਾ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ	ਜਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ
ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਵਿਧੀ	ਸਫ਼ਾ 22 ਤੇ ਦਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ
ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ
ਤਨਾਉ	ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਪਾਉ
ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ	ਛੱਡ ਦਿਉ
ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ	ਦਸੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਲਉ
ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਢੰਗਾਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ	
ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ	130/80 ਤੋਂ ਘੱਟ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ	25 ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਨਡੈਸਕ (ਬੀ ਐਮ ਆਈ)
ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ	ਮਰਦ: 90 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (35 ਇੰਚਾਂ) ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਔਰਤ: 80 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (31 ਇੰਚਾਂ) ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਘੱਟ
ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ	ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਫਾ 7 ਦੇਖੋ
ਨਿਯਮਕ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ	
ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਆਪਥੋਮੋਲੋਜਿਸਟ/ਆਪਟੋਮਿਟਰਿਸਟ)	ਹਰ 1 – 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ
ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ)	ਹਰ 6 – 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ
ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਡਾਕਟਰ)	ਹਰ ਡਾਕਟਰੀ ਫੇਰੀ ਤੇ
ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਖਿਆ ਸੈਂਟਰਾਂ ਤੇ ਜਾਉ	ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ
ਨਿਯਮਕ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਦੇ ਟੈਸਟ	
ਏ 1 ਸੀ	7% ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਚੈਕ ਕਰੋ
ਲਿਪਿਡ ਦੇ ਟੀਚੇ (ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ):[1]	
ਐਲ ਡੀ ਐਲ – ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ	2.0 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਰਾਬਰ
ਕੁੱਲ ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ/ ਐਚ ਡੀ ਐਲ ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਅਨੁਪਾਤ	4.0 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਘੱਟ
ਹੋਰ ਲਿਪਿਡਜ਼:	
ਐਚ ਡੀ ਐਲ – ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ	ਮਰਦ: 1.0 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ) ਔਰਤ: 1.3 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ)
ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼	1.5 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਘੱਟ (ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ)
ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ	ਹਰ ਸਾਲ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉ
ਈ ਜੀ ਐਫ ਆਰ	60 ਐਮ ਐਲ/ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ
ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਐਲਬੂਮਿਨ/ ਕਰਿਟੀਨਿਨ ਅਨੁਪਾਤ (ਏ ਸੀ ਆਰ)	ਮਰਦ: 2.0 ਮਿਲੀਗਰਾਮ/ ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਔਰਤ: 2.8 ਮਿਲੀਗਰਾਮ/ ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ ਤੋਂ ਘੱਟ
ਮੀਟਰ ਦੇ ਠੀਕ ਚਲਣ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੋ	ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਵਿਚ ਫਾਕੇ ਵਾਲਾ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਟੈਸਟ (ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ) ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਦੇ ਮੀਟਰ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ: 20% ਦੇ ਵਿਚ
ਇਲੈਕਟਰੋਕਾਰਡੀਉਗਰਾਮ (ਈ ਸੀ ਜੀ)	ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣਾ	
ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ	ਹਰ ਸਾਲ
ਨਿਮੋਨੀਆ	ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

[1] ਇਹ ਲਿਪਿਡ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਨੰਬਰ 45 ਸਾਲਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ, 50 ਸਾਲਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਪੱਖਾਂ ਵਾਲੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਪੱਖਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਨੰਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਪੱਖਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਲਿਪਿਡਜ਼ ਨੂੰ ਹਰ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਤੀਜਾ (Conclusion)

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚੀ ਟਾਈਪ 1 ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿਖਣ ਲਈ ਹੈ! ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਸਿਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੇਨੈਡੀਅਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿਤੱਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਜਿੰਨਾਂ ਵੱਧ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਿਖਣਗੇ, ਉਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਫਿਆਂ ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਧਨ (Resources)

ਸੰਸਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ (Organizations and Websites)

1. **ਅਮੈਰੀਕਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ:** www.diabetes.org
   ਫੋਨ: 1-800-342-2383

2. **ਕੈਲੋਰੀ ਕਿੰਗ (ਯੂ ਐਸ ਏ):** www.calorieking.com

3. **ਕੇਨੈਡੀਅਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ:** www.diabetes.ca
   ਪੈਸਿਫਿਕ ਏਰੀਆ ਆਫਿਸ, #360-1385 ਵੈਸਟ 8 ਐਵਿਨਿਊ, ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀ ਸੀ V6H 3V9
   ਫੋਨ: 604-732-1331 ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਟੌਲ ਫਰੀ: 1-800-665-6526
   ਨੈਸ਼ਨਲ ਈ ਮੇਲ: info@diabetes.ca
   ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ: 1-800-BANTING (226-8464)

4. **ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟਸ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ (ਯੂ ਐਸ ਏ):** www.diabetes-exercise.org
   ਫੋਨ: 1-800-898-4322

5. **ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ:** www.healthlinkbc.ca
   ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਨਾ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:
   ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੁਣ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:
   ਬੀ ਸੀ ਨਰਸ ਲਾਈਨ; ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ; ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਆਫਟਰ-ਆਵਰਜ਼; ਬੀ ਸੀ ਹੈਲ੍ਥ ਗਾਈਡ

6. **ਜੋਸਲਿਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸੈਂਟਰ:** www.joslin.org

7. **ਦਾ ਜੁਵੀਨਾਇਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਿਸਰਚ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ:** www.jdrf.ca
   ਵੈਨਕੂਵਰ ਚੈਪਟਰ, 150-6450 ਰੋਬਰਟ ਸਟਰੀਟ, ਬਰਨਬੀ, ਬੀ ਸੀ V4G 4E1
   ਫੋਨ: 604-320-1937

8. **ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ:** www.heartandstroke.bc.ca
   ਬੀ ਸੀ ਐਂਡ ਯੁਕੌਨ, #200 - 1212 ਵੈਸਟ ਬਰੋਡਵੇ, ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀ ਸੀ V6H 3V2
   ਫੋਨ: 604-736-4404

9. **ਹੈਲਥ ਕੇਨੈਡਾ ਕਵਿਟ ਸਮੋਕਿੰਗ:** www.quitnow.ca
   ਬੀ ਸੀ ਕਵਿਟਲਾਈਨ: 1-877-455-2233

ਹਵਾਲੇ (References)

1. **Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living.** Public Health Agency of Canada, 2008.

2. **Canadian Diabetes Association Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada**, 2008. www.diabetes.ca/for-professionals/resources/2008.cpgl

3. Canadian Journal of Diabetes Care. **Canadian Diabetes Association's Clinical Practice Guidelines for Diabetes and Private and Commercial Driving**, 2003. 27(2);128-140.

4. **Eating Well With Canada's Food Guide Health Canada**, 2007. www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-ailment

5. **Office of the Superintendent of Motor Vehicles, Fact Sheet, Drivers with Diabetes (Class 1 – 4 License)**, March 2003. http://www.pssg.gov.bc.ca/osmv/publications/index.htm

6. Nathan, D. et al, Diabetes Care. **Translating the A1C Assay Into Estimated Average Glucose Values.** 31: 1473-1478, 2009

7. **Sick Day Management**. Reviewed by:
   Dr. Clarissa Wallace, MD, FRCP(C), Internal Medicine & Endocrinology and
   Dr. Anne Priestman, MD, FRCP, Internal Medicine & Endocrinology.

8. U.S. National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. **Your Guide to Lowering Your Blood Pressure With DASH.** 2006. http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf