

Diabetes

ਪੰਜਾਬੀ

WELLNESS TODAY

A GUIDE TO ACHIEVE WELLNESS BEYOND DIABETES CONTROL

**Understanding
Diabetes**

**Complications
of Diabetes**

**Living Well
with Diabetes**

**Daily Monitoring
and Tracking
Blood Sugar**

**What are the
Benefits
related to Beyond
Diabetes Control?**



“ If you do not make time for your wellness,
you will be forced to make time for your illness ”



ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮੌਤ ਦੇ 10 ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।¹



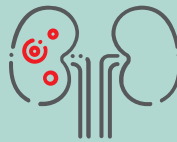
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਚਿੰਤਤ ਹੈ ਅਤੇ



ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ



ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ



ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ



ਜਲਦੀ ਮੌਤ²



ਭਾਰਤ, ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਦੂਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸੰਖਿਆ ਦਾ ਘਰ ਹੈ।

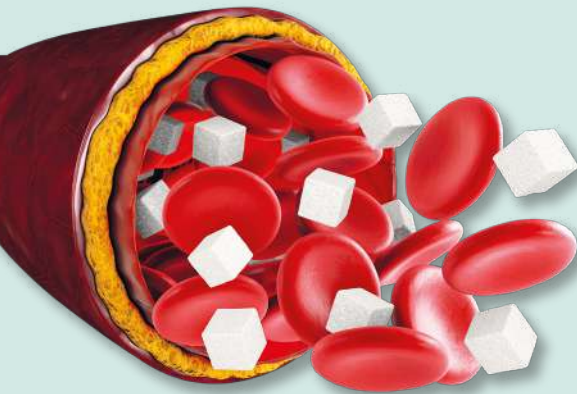


ਲਗਭਗ 77 ਮਿਲੀਅਨ
ਭਾਰਤੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ।²



ਲਗਭਗ 43.9 ਮਿਲੀਅਨ
ਲੋਕ ਅਣਪਛਾਤੇ ਹਨ।²





ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮਲੇਟਸ ਕੀ ਹੈ?

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮਲੇਟਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ (ਗਲੂਕੋਜ਼) ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।³

ਆਓ ਸਮਝੀਏ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।³



ਖੰਡ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਲਈ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।³



ਇਨਸੁਲਿਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਖੰਡ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ "ਕੁੰਜੀ" ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।³

ਪਰ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਇੰਸੁਲਿਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 1
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼

ਟਾਈਪ 2
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼

ਸਰੀਰ ਨਾ ਤਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

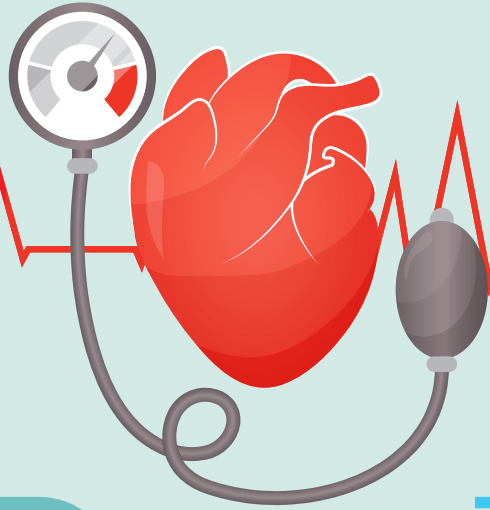
ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ



ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਉਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



Diabetes
WELLNESS TODAY



ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ⁴

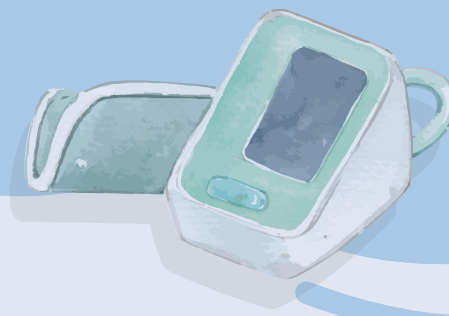




ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:





ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼
ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ
ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਿੰਨੀ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੂਰਵ-ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨੰਬਰ

	ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ	HbA1c
ਸਧਾਰਨ	100 mg/dL ਤੋਂ ਘੱਟ	5.6% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ
ਪੂਰਵ-ਸ਼ੂਗਰ	100 mg/dL - 125 mg/dL	5.7% - 6.4%
ਸ਼ੂਗਰ	126 mg/dL ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	6.5% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ

ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।⁵



ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ, ਖੂਨ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਬੂੰਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਸਮੇਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਪੋਸਟ-ਪ੍ਰੈਂਡੀਅਲ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ (ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਲੈਵਲ ਅਤੇ HbA1c ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂਚ

ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।

ਦੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਮਾਪਦੰਡ ਮਾਪ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।⁵



ਫਾਸਟਿੰਗ ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ (FPG)

ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਨੰਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਦਾ ਹੁੰਦਾ।⁶



ਪੋਸਟਪ੍ਰੈਂਡੀਅਲ ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ (PPG)

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ।⁶



HbA1c ਟੈਸਟ

ਇਹ ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਔਸਤ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੈ।⁶

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਟੀਚਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗੀ।



ਅਮੈਰੀਕਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ।

A1C ਨੂੰ 7% ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁶

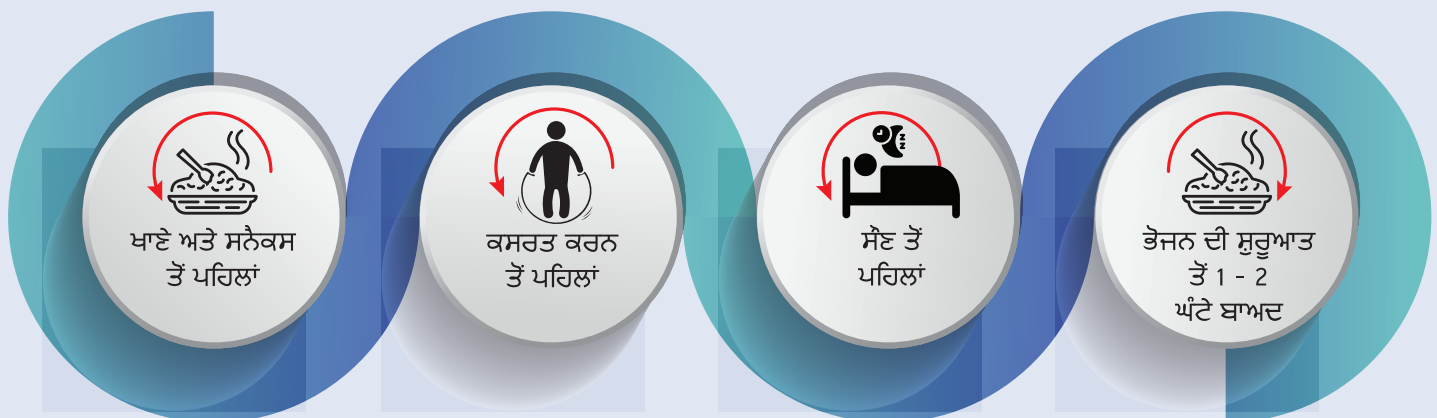


ਸਮਾਂ	ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੈਰ ਗਰਭਵਤੀ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਟੀਚੇ	ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ
 ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	80 ਤੋਂ 130 mg/dL	_____
 ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ	180 mg/dL ਤੋਂ ਘੱਟ	_____
 A1c	7% ਤੋਂ ਘੱਟ	_____

ਅਮੈਰੀਕਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ -2017 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੋਅਰ 2017 ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ; 40(ਸਪੱਲ 1): S1-S142

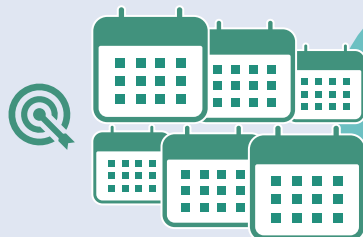
ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ, ਕਦੋਂ, ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਆਮ ਸਮਕ :⁵



HbA1c ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:⁶

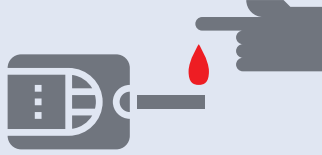
ਹਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ



ਹਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਹੈ



ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?



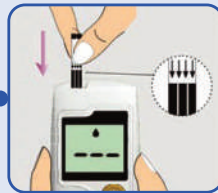
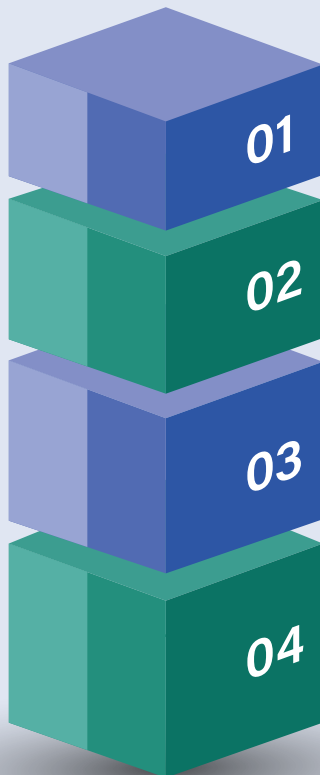
ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ
ਮਿਤੀ ਲਿਖੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਮ
ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਲਿਖੋ।

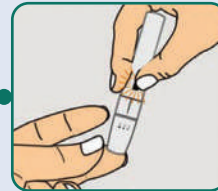


ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਲਿਖੋ

- ➔ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ
- ➔ ਭੋਜਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ
- ➔ ਕਸਰਤ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ➔ ਦਵਾਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ➔ ਕੀਟੋਨਸ (ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਵੇ)



ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪ ਪਾਓ



ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਲੈਂਸਿੰਗ
ਡਿਵਾਈਸ ਨਾਲ ਵਿੰਨ੍ਹੋ



ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਪੱਟੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ



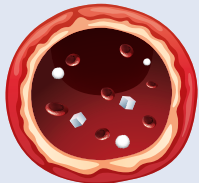
10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ
ਮੁੱਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ



ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ

ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ^{7,8}



ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ

ਨੂੰ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਆਮ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ
ਦੀ ਖਪਤ

ਸਰੀਰ ਗਲੂਕੋਜ਼
ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ
ਦੀ ਉਮੀਦ
ਕਰਦਾ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਇਨਸੁਲਿਨ
ਛੱਡਿਆ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ
ਪੱਧਰ ਘੱਟ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਵਧੇਰੇ ਗਲੂਕੋਜ਼
ਬਣਾਉਣਾ

01

ਕੰਬਣਾ



02

ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ



03

ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ
ਜਾਂ
ਝਰਨਾਹਟ



04

ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ



05

ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ



06

ਦਿਲ ਦਾ
ਧੜਕਦਾ



07

ਉਨੀਂਦਰੇ ਹੋਣਾ



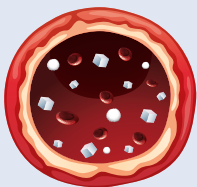
08

ਸਿਰ ਦਰਦ



ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।





ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ:

ਜੇਕਰ ਇਸ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।⁸



ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:^{3,7}

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਲਾਂ ਜਾਂ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ, ਲੱਛਣ ਦਿੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਫੜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖ ਰੇਖ (ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ) ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਇਹ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ:

01

ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ) ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



02

ਡਿਸਲਿਪੀਡਮੀਆ
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਸਲਿਪੀਡਮੀਆ ਆਮ ਤੌਰ
‘ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



03

ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ
ਕਰਨੇ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



04

ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗਲਾਕੋਮਾ
(ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ) ਅਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਦਾ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



05

ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ
ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।



06

ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ
ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



07

ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ (ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਅਲਸਰ)
ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਝਰਨਾਹਟ, ਦਰਦ, ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਹੀ
ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਅੰਗ ਕੱਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।





ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ¹

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ^{8,9}



ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਉਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸੇਬ, ਬਲੂਬੇਰੀ, ਸੰਤਰਾ, ਅੰਗੂਰ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਜਰ, ਗੋਭੀ, ਬਰੋਕਲੀ ਅਤੇ ਆਦਿ।



ਉਹੋਲ ਵੀਟ ਦੇ ਆਟੇ, ਹੋਲ ਓਟਸ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਫਾਈਬਰ ਖਾਣਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੇ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



Diabetes
WELLNESS TODAY

ਸਿਹਤਮੰਦ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ^{8,9}

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ।



ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਵਿੱਚ ਕੈਨੋਲਾ ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਵਰਗੀਆਂ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਕੇਸਰ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਖਣ, ਬੀਫ, ਹੇਂਟਡੋਗ, ਸੋਸੇਜ ਅਤੇ ਬੇਕਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਾਮ ਕਰਨਲ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਖੰਡ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ^{4,9}



ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਠਾਈਆਂ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ, ਅਤੇ ਸੋਡਾ ਪੈਪਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।

ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਟੀ, ਪਾਸਤਾ, ਆਲੂ, ਚੌਲ ਅਤੇ ਮੱਕੀ। ਇਹ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਓਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਮਿੱਠੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਹਨ।



ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਚਿੱਟੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਲਈ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਪਲੇਟ ਵਿਧੀ^{3,4}

ਅਮਰੀਕਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ।



ਕੰਪਲੈਕਸ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ	ਫਾਈਬਰ	ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਸਟਾਰਚ ਮੁਕਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਨ	ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਲਈ ਚਰਬੀ
ਅੱਕਾ ਬੀਜ, ਰੋਟੀ (ਰੋਟੀ), ਓਟਸ, ਭੂਰਾ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਚੌਲ	ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨਜ਼, ਅੱਕਾ ਬੀਜ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ	ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਮਾਸ ਨਹੀਂ ਚਿਕਨ, ਟੇਫੂ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ	ਬਰੋਕਲੀ ਵਾਂਗ, ਗਾਜਰ, ਅਤੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ, ਦਹੀ (ਦਹੀ), ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਿੱਚ ਅਮੀਰ ਪੈਦਾ-ਅਧਾਰਿਤ ਦੁੱਧ	ਜੈਤੂਨ ਵਰਗਾ ਜਾਂ ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਬੀਜ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।^{3,4}

ਸਰਵਿੰਗ ਸਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ

ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ

ਹਰੇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਨੂੰ ਮਾਪੋ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ

ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ

ਮਾਪਣ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਿੱਤੇ ਗਏ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ

ਸਧਾਰਨ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਵਿਅੰਜਨ ਅਜਮਾਉਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਫਾਈਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਟੀਚੇ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ



ਆਪਣੇ ਸਰਵਿੰਗ ਨੂੰ ਮਾਪੋ



ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ



ਖਾਣਾ ਨਾ ਛੱਡੋ



ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ

ਕਸਰਤ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ⁵

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਤੁਹਾਡਾ ਘਟਾਓਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ



ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ^{4,6}



ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚੁਣੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਚੰਗੀ ਹੈ।



•ਕੰਮ ਉੱਤੇ

ਆਪਣੀ ਕਾਰ/ਬਾਈਕ ਦੂਰ ਪਾਰਕ ਕਰੋ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਰ ਕਰੋ, ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



ਘਰ ਵਿਚ

ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰੋ, ਵਿਹੜੇ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਓ

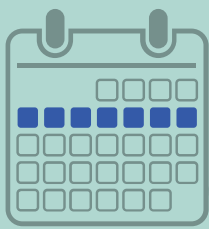


ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਕਿਸੇ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰੋ, ਯੋਗਾ ਕਲਾਸ ਲਓ, ਸਾਈ ਨਾਲ ਡਾਂਸ ਕਰੋ



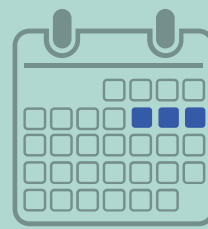
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਛੋਟੇ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ! ਇਹ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ



ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ, ਭਾਵ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਿਰਿਆ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਹਿੱਲੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਦਿਨ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰੋ



ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਕਸਰਤ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ ਕਰੋ



ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਅਤੇ ਤਾਈ ਚੀ ਵਰਗੀਆਂ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ



ਰਮਜ਼ਾਨ / ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਦੌਰਾਨ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ



ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਇਫਤਾਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੰਡੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 1-2 ਸਨੈਕਸ।¹⁰



ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੈ: 45-50% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ; 20-30% ਪ੍ਰੋਟੀਨ; <35% ਚਰਬੀ

ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ (ਘਿਓ, ਸਮੋਸੇ, ਪਕੌੜੇ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।

ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੇਲ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜੈਤੂਨ, ਰੇਪਸੀਡ)

ਦੋ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਕੇ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ। ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ, ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਘੱਟ ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ, ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਵਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਊਰਜਾ ਛੱਡਦੇ ਹਨ (ਦਾਣੇਦਾਰ ਰੋਟੀ, ਬੀਨਜ਼, ਚੌਲ)



ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ

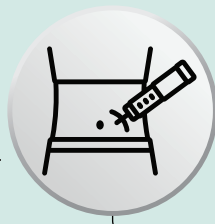
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ, ਦਵਾਈ ਲਗਭਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ A1C ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਫਿਰ ਸ਼ੂਗਰ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ, ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।^{11,12}

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ 2 ਮੁੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ :“



ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ



ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਟੀਕੇ ਵਜੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣਾ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੋਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।“

1

ਕੁਝ ਗੋਲੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਇਨਸੂਲਿਨ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

2

ਕੁਝ ਗੋਲੀਆਂ ਜਿਗਰ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

3

ਕੁਝ ਗੋਲੀਆਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

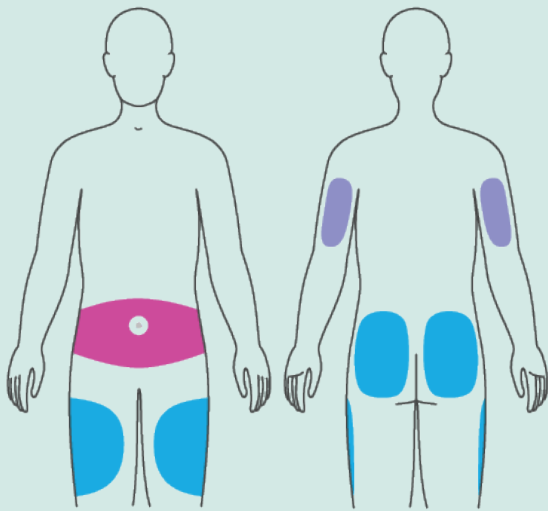
4

ਕੁਝ ਗੋਲੀਆਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ



ਸੂਗਰ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੂਗਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਗੈਰ-ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਇਨਸੁਲਿਨ ਹਨ।

ਇਨਸੁਲਿਨ

ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਗੋਲੀ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੰਜੈਕਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇੰਜੈਕਟਡ ਇਨਸੁਲਿਨ ਉਸ ਇਨਸੁਲਿਨ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁੱਝ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ (ਧੁੰਨੀ ਤੋਂ ਦੋ ਇੰਚ ਦੇ ਘੇਰੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਪੱਟਾਂ (ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ), ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਅਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ 'ਤੇ।^{4,5}



ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ³

1

ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।



2

ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢੀ, ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।



3

ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਆਯੋਜਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



4

ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਟਾਈਮਰ, ਅਲਾਰਮ ਘੜੀ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



Diabetes
WELLNESS TODAY



ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੇਅਰ ਸਡਿਊਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ^{4,5}



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਤੁਰੰਤ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ



ਅੱਧਾ ਗਲਾਸ ਨਿਯਮਤ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰਾ, ਸੇਬ ਜਾਂ ਅੰਗੂਰ ਦਾ ਜੂਸ)



4 ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜੌਲ ਦੀ 1 ਟਿਊਬ ਲਓ



1 ਚਮਚ ਚੀਨੀ, ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਮੱਕੀ ਦਾ ਸਰਬਤ ਖਾਓ

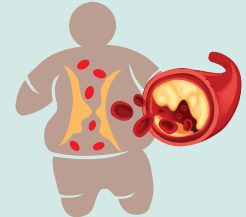
ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ^{4,5}



ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ (ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ) ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲਓ।

ਡਿਸਲਿਪੀਡੀਮੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ¹³



ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸੋਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾੜੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਟੈਟਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟੈਟਿਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।



ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ^{4,5}

ਹਰ



ਮਹੀਨੇ

- ➔ ਨਿਯਮਤ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਦੌਰਾ
- ➔ A1C ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ➔ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ

- ➔ ਭਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ➔ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਹਰ



ਮਹੀਨੇ

- ➔ ਹਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ A1c ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਨੰਬਰ ਚੰਗਾ ਹੈ

- ➔ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਹਰ



ਮਹੀਨੇ

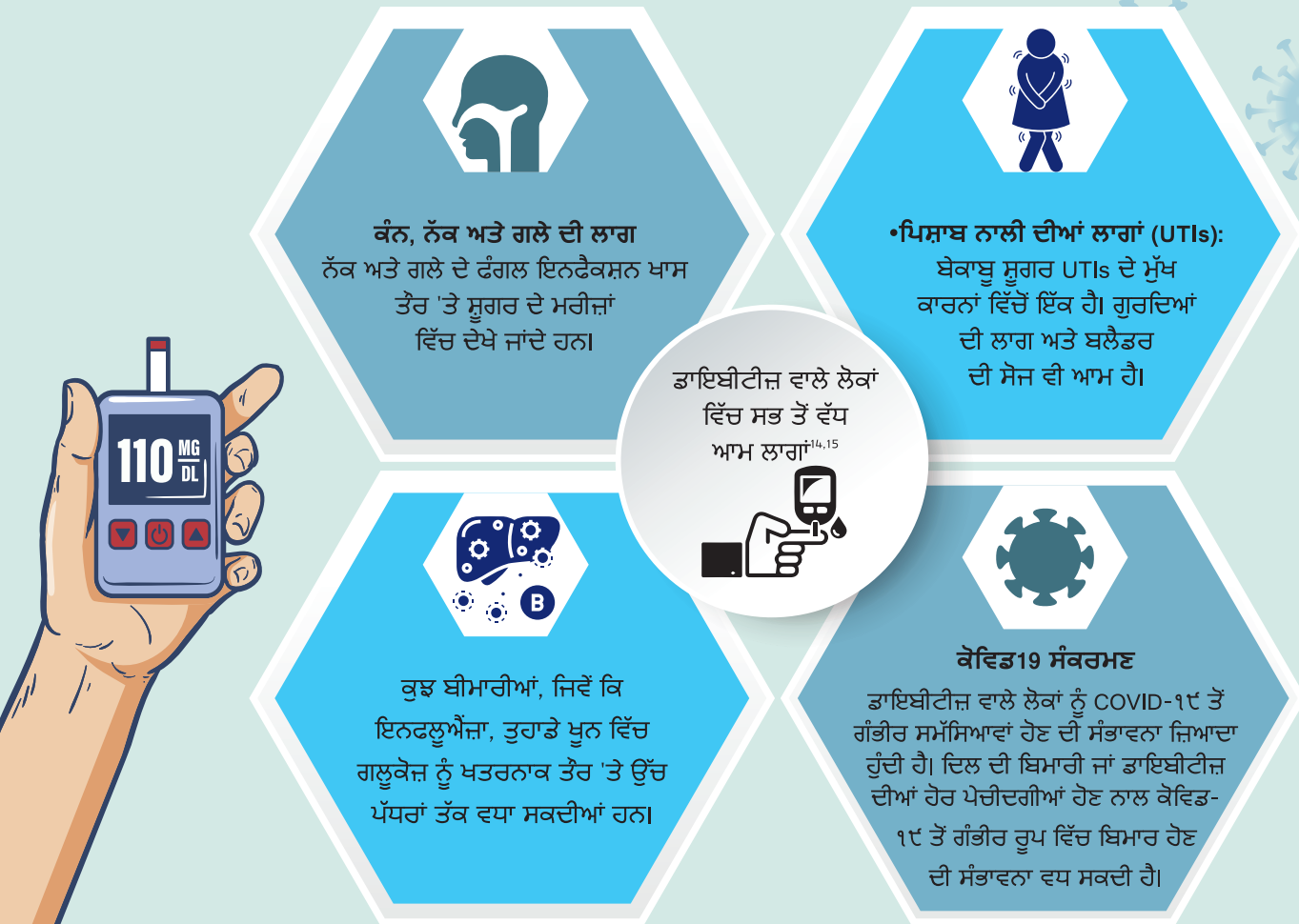
- ➔ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ➔ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

- ➔ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ➔ ਲਿਪਿਡ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ

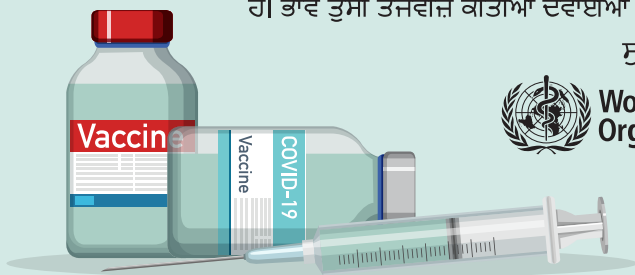


ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਲਾਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਰੀਫਿਰਲ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਾਗ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਖੂਨ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵਧਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।¹⁴



ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।



World Health Organization

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਇੱਕ ਤਰਜੀਹੀ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ। ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਹਨ।¹⁷

REFERENCES: 1. The top 10 causes of death, Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>, Last accessed on 29th September, 2021. 2. IDF DIABETES ATLAS Ninth edition 2019, Available at: <https://diabetesatlas.org/en/resources/>, Last accessed on 29th September, 2021. 3. Living-healthy-booklet-american-diabetes-assoc.pdf, Available at: <http://main.diabetes.org/dorg/PDFs/living-healthy-booklet-american-diabetes-assoc.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 4. Diabetes and you Your guide to better living with diabetes, Available at: <https://www.cornstones4care.com/content/dam/c4c-website/Diabetes%20and%20You%20-%20your%20guide%20to%20better%20living%20with%20diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 5. Diabetes and You, Available at: https://www.novomedlink.com/content/dam/novonordisk/novomedlink/resources/generaldocuments/DiabetesandYou_EG.pdf, Last accessed on 29th September, 2021. 6. What is diabetes? Available at: <https://www.novomedlink.com/content/dam/novonordisk/novomedlink/new/diabetes/patient/disease/library/documents/what-is-diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 7. Complications, Diabetes education Online, Available at: <https://dte.ucsf.edu/living-with-diabetes/complications/>, Last accessed on 29th September, 2021. 8. Understanding diabetes, Available at: <https://www.cddft.nhs.uk/media/97287/understanding%20diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 9. Diabetes diet: Create your healthy-eating plan, Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295?print=1>, Last accessed on 29th September, 2021. 10. Tips for a healthy Ramadan with diabetes, <https://www.jdf.org/our-activities/education/diabetes-and-ramadan/people-living-with-diabetes.html>, Last accessed on 5th October, 2021. 11. Osei-Yeboah, J.; Lokpo, S.Y.; Owiredu, W.K.B.A.; Johnson, B.B.; Orish, V.N.; Botchway, F. Medication Adherence and Its Association with Glycaemic Control, Blood Pressure Control, Glycosuria and Proteinuria among People Living with Diabetes (PLWD) in the Ho Municipality, Ghana, The Open Public Health Journal, 2018, Volume 11, 552-561. 12. Living with diabetes Your guide to eating healthy, being active, and taking medicines, https://www.novomedlink.com/content/dam/novonordisk/novomedlink/patient-support/disease-education/en/documents/LivingWithDiabetes_EN.pdf, Last accessed on 5th October, 2021. 13. Statins: Are these cholesterol-lowering drugs right for you?, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/statins/art-20045772>, Last accessed on 5th October, 2021. 14. Diabetes, infections, and you, https://apic.org/monthly_alerts/diabetes-infections-and-you/, Last accessed on 5th October, 2021. 15. How COVID-19 Impacts People with Diabetes, ADA, <https://www.diabetes.org/coronavirus-covid-19/how-coronavirus-impacts-people-with-diabetes>, Last accessed on 5th October, 2021. 16. Diabetes Type 1 and Type 2 and Adult Vaccination, <https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/health-conditions/diabetes.html>, Last accessed on 5th October, 2021. 17. Episode #46 -Diabetes & COVID-19, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-46--diabetes-covid-19>, Last accessed on 5th October, 2021.



Diabetes
WELLNESS TODAY