

ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮੈਲੀਟਸ ਕੀ ਹੈ ?

- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮੈਲੀਟਸ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਮੈਟਾਬੋਲਿਸਮ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਪਾਚਕ ਕਾਫ਼ੀ ਇਨਸੂਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਜੋ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸੇਰੋਬਰੋਵਾਸਕੁਲਰ ਰੋਗ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਫੂਟ ਗੈਂਗਰੀਨ, ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ, ਨੇਫਰੋਪੈਥੀ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ
- ਗਰਭ ਕਾਲ ਦੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮੈਲੀਟਸ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ (ਇਹ ਸਿਰਫ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਹਾਇਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਜਾਂ ਹਾਇਪਰਲਿਪਿਡੇਮੀਆ (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲਿਪਿਡਸ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚ ਪੱਧਰ) ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼

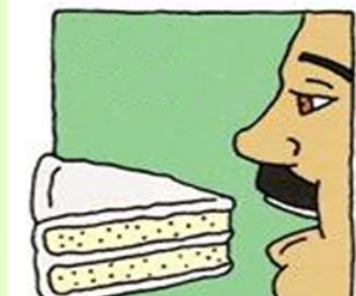
ਆਮ ਲੱਛਣ



1. ਨਿਰੰਤਰ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ



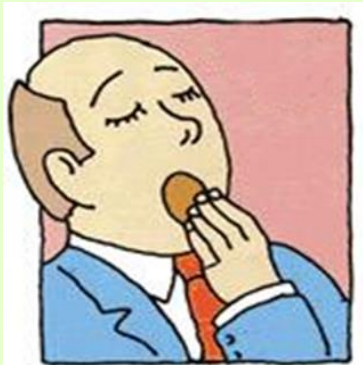
2. ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਿਸਾਬ ਜਾਣਾ



3. ਨਿਰੰਤਰ ਭੁੱਖਾ ਰਹਿਣਾ



4. ਭਾਰ ਦਾ ਘੱਟਣਾ



5. ਥਕਾਵਟ



6. ਨਿਗਾਹ ਵਿੱਚ ਧੁੰਦਲਾਪਨ



7. ਜਖਮ ਦੇਰ ਨਾਲ ਭਰਨਾ



8. ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੀ ਤਵਚਾ, ਔਰਤਾਂ ਪਾਈਵੇਟ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਜਲੀਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

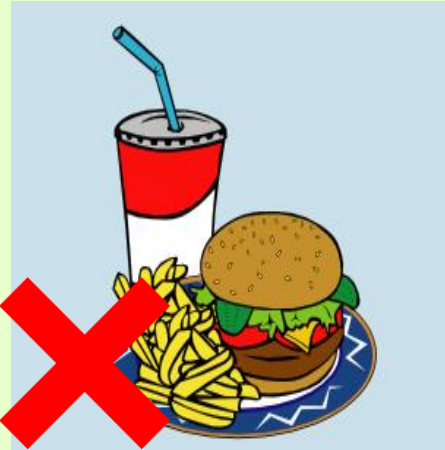
ਕਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਰੋਕਥਾਮ



ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੰਰਾਕ ਖਾਉ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਸਬਜ਼ੀ ਫਲ, ਅਨਾਜ, ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਭਾਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਚੌਲ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹਿਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੂ-ਸ਼ਰਾਰ, ਵਾਧੂ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ। ਮੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਹੋਰ ਮੋਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

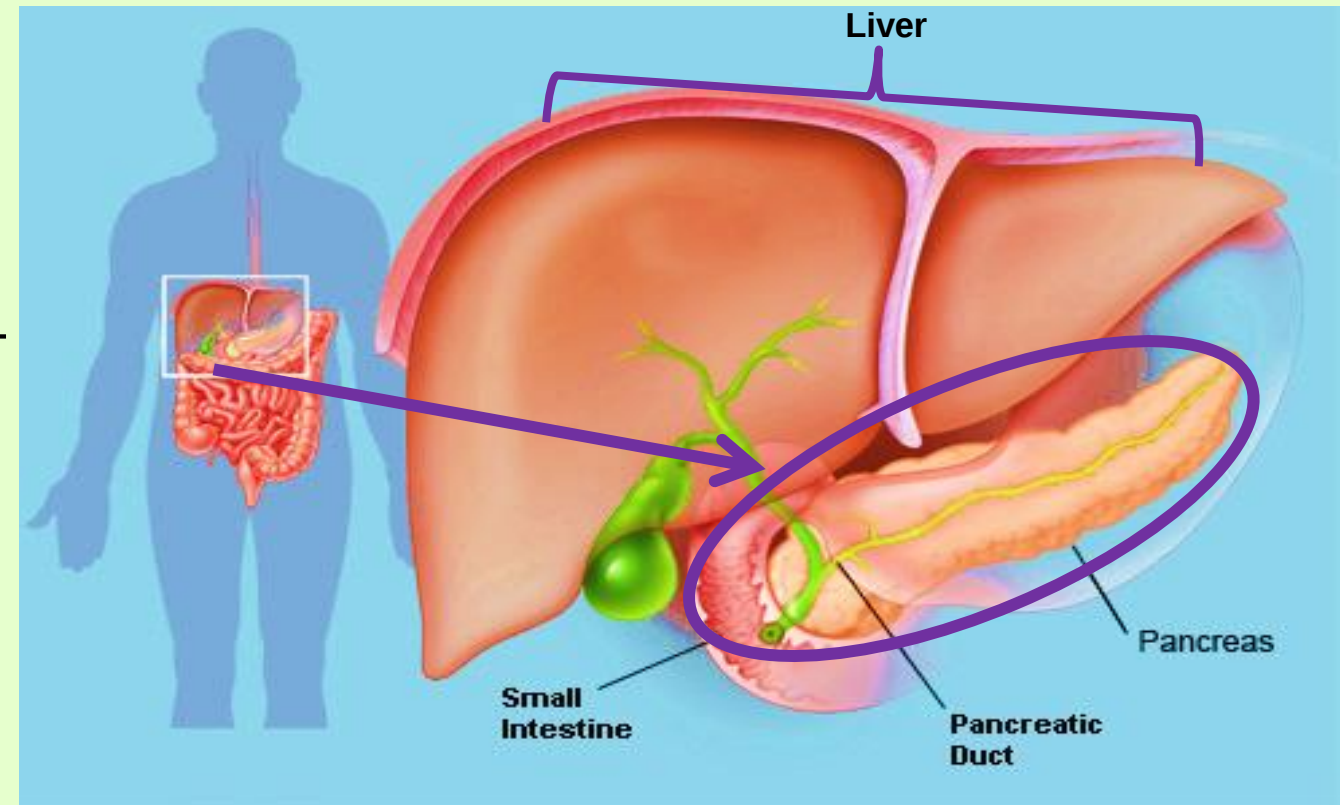


ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।



ਰੋਜ਼ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹਿਦੀ ਹੈ।

Diabetes Mellitus (Punjabi Version)



Criteria for Diabetes (American Diabetes Association 2014)

ਹਾਲਤ	2 ਘੰਟੇ ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਗਲੂਕੋਜ਼	ਵਰਤੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਘੰਟੇ-ਘੰਟੇ 8 ਘੰਟੇ ਲਈ ਕੋਈ ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਖਾਨ ਤੋਂ ਬੀਨਾ)
	mmol/l(mg/dl)	mmol/l(mg/dl)
ਸਧਾਰਨ	<7.8 (140mg/dl)	<5.6 (100mg/dl)
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	7.8-11.0 (140 - 199mg/dl)	5.6-6.9 (100 - 125mg/dl)
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮੈਲੀਟਸ	≥11.1 (200mg/dl)	≥7.0 (126mg/dl)

ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ : **11.1mmol/L (200mg/dl)** ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ

ਇਲਾਜ

- ਆਰੰਭਕ ਪੜਾਅ : ਡਾਇਟੀਸੀਅਨ ਤੋਂ ਸਲਾਹ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਔਰਲ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਕੇਮਿਕ ਏਜੰਟ
- ਬਾਅਦ ਦਾ ਪੜਾਅ: ਇਨਸੂਲਿਨ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਫੋਨ : 2344 3019

www.ucn.org.hk

www.ucn-emhealth.org

Source: Department of Health Hong Kong



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest