

Nagpal Nursing Home

Near Sri Darbar Sahib, Amritsar.

Phone:0183-2556001, 2556343

Sukh Sagar Hospital

Near Anand Avenue,

Phone: 0183-5095881, 2501081

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਗਰ ਸਿਰਫ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ, ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ, ਵਰਜਿਸ਼, ਇੰਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਬਿਹਤਰ ਕਾਬੂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਉਪਰ ਇਸਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ



ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਲਰੀਜ਼ (Calories) ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੀਤੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ, ਜਿਸਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਕੇ ਜਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ (Carbohydrates) ਚਰਬੀਆਂ (Fats) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (Protein) ਦੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੂਖਮ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਣਿਜ (Minerals), ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਖੰਡ, ਗੁੜ ਅਤੇ ਮੈਦੇ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਚਰਬੀ (Saturated Fat) ਯਾਨੀ ਦੇਸੀ ਘਿਉ, ਮੱਖਣ, ਮਲਾਈ ਅਤੇ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ



ਹਰੇਕ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਸਹੀ ਵਜ਼ਨ ਉਸਦੇ ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰਟ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਹੀ ਵਜ਼ਨ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਜ਼ਨ ਠੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਅਮਿਤ ਵਰਜਿਸ਼



ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਵਰਜਿਸ਼, ਦਵਾਈ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਰਜਿਸ਼ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਸੁਚਾਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ



ਅਗਰ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ, ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸ਼ੂਗਰ ਕਾਬੂ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਵਜ਼ਨ, ਉਸਦੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਇਕ ਦਵਾਈ ਸੱਭ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਇੰਸੁਲਿਨ



ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰੀ, ਲੰਬੇ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਹੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਵਕਤ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਦ ਇਹ ਟੀਕੇ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਇਦੇ ਵਾਸਤੇ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਝਿੜਕ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਇਹ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਮਤੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ Type 1 ਰੋਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਗਰਾਨੀ



ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ, ਵਾਜਬ ਵਜ਼ਨ, ਵਰਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤਾਂ ਹੀ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇਣਗੀਆਂ ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਹੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੂਖਮ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਬਾਰੀਕ ਉਲਝਨਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਾਰ ਚੰਗਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਣ ਤੇ ਬਾਅਦ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਤਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਅਗਰ ਤਿੰਨ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ਖਿਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



1. ਔਸਤਨ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ: HbA₁C ਨਾਮ ਦਾ ਇਹ ਟੈਸਟ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਕਿੰਨੀ ਰਹੀ, ਉਸ ਦੀ ਔਸਤ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਇਸ ਔਸਤ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ: ਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਉਪਰ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈਕ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ 130/80 ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਖੋ।
3. ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ: ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਵੱਧ ਹੋਣ ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰੋ।

ਔਕੜਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹਨ। ਪਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਡੱਟ ਕੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਣ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਭਾਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਵਿਯੁੱਤ ਨਾਲ ਚਲੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤੇ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੈ।