

## ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਟੀਚੇ



ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ  $100\text{mg}\%$  ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਰੇ ਪੇਟ  $170\text{mg}\%$  ਤੋਂ ਘੱਟ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:-

- (1) ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ।
- (2) ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਕਾਰਜ ਸ਼ਕਤੀ।
- (3) ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।
- (4) ਖੂਨ ਦੀ ਔਸਤਨ ਸ਼ੂਗਰ।

## ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ

ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਚਰਬੀਆਂ ਅਗਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਵਿੱਚ Cholesterol ਦੀ ਮਾਤਰਾ  $200\text{mg}\%$  ਅਤੇ Triglyceride ਦੀ ਮਾਤਰਾ  $150\text{mg}\%$  ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਾਜਿਬ ਖੁਰਾਕ, ਵਰਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਕਾਰਜ ਸ਼ਕਤੀ



ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਜਦੋਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਉੱਪਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਰਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਾਡੀ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਦਿਆਂ ਉੱਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ Urine for Microalbuminuria ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਚੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਰੋਕ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ Serum Creatinine ਨਾਲ ਵੀ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ  $1.5\text{mg}\%$  ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ  $1.4\text{mg}\%$  ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ



ਜੇਕਰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਅਧਰੰਗ, ਗੁਰਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਘਟਨ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਪਣੀ ਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਉੱਪਰ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 140/90 ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਔਸਤਨ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ

Diabetes Control Chart	
	Excellent Good Poor
HbA <sub>1c</sub> test Score	4.0 5.0 6.0 7.0 8.0 9.0 10.0 11.0 12.0 13.0 14.0
MEAN BLOOD mg/dL	50 80 115 160 180 215 250 280 315 350 380
GLUCOSE mmol/L	2.6 4.7 6.3 8.2 10.0 11.9 13.7 15.6 17.4 19.3 21.1

ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ, ਕੰਮਕਾਰ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉੱਪਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਔਸਤਨ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ Glycosylated Haemoglobin ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ 4% ਤੋਂ 6% ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ 7% ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੀਮਤੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

**ਅਗਰ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗੀ ਲੰਮਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।**