Diabetes UK

10 Parkway
London NW1 7AA
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ 020 7424 1000
ਫ਼ੈਕਸ 020 7424 1001
ਈ-ਮੇਲ info@diabetes.org.uk
ਵੈਬੱਸਾਈਟ www.diabetes.org.uk

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ

ਅੱਖਾਂ

ਨਜ਼ਰ ਧੁੰਦਲੀ (ਅਸਪਸ਼ਟ) ਹੋਣੀ

ਇਹ ਤਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ।ਇਹਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨਿਰਜਲ (ਸੁੱਕਾ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਉੱਚੇ ਲੈਵਲਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।ਜਦ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੈਵਲ ਮੁੜ ਕੇ ਸੁਭਾਵਕ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।ਇਹਦੀ ਵਜ੍ਹੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਜ਼ਰ ਧੁੰਦਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ (Cataracts)

ਇਹ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ (ਵਰ੍ਹਿਆਂ) ਤੋਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੈਵਲ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਰਹੇ ਹੋਣ । ਇਹ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਅੱਖ ਦੇ ਲੈੱਨਜ਼ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਉਹਨੂੰ

ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਣ ਰੋਸ਼ਨੀ ਇਹਦੇ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਅੱਖ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ (retina) ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ।ਇਹਦੇ ਲਈ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖ਼ਰਾਬ ਲੈੱਨਜ਼ ਉਤਰਵਾ ਕੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਨਵਾਂ ਲੈੱਨਜ਼ ਲਗਵਾਉਣਾ ਪਏ ।

ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ (Retinopathy)

ਇਹ ਅੱਖ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ।ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਲੈਵਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਚਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਪਰਤ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕ ਖ਼ੂਨੀ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ।ਇਸ ਕਾਰਣ ਨਾੜਾਂ ਵਿਚ ਨਿੱਕੇ ਛਾਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ 'ਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਨਾੜਾਂ ਸਿੰਮਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਜੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦੀ ਪਪੜੀ (ਸੁਫ਼ੈਦ ਪਰਤ) ਬਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਜਦ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ (retinopathy) ਯਾਨੀ ਅੱਖ ਦੇ ਪਰਦੇ (retina) ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ) ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਰੀਰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਿਹਤਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ।ਇਹ ਨਵੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਖ਼ੂਨ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਕਾਰਣ ਨਜ਼ਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਲੇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ।ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਅਵੱਸ਼ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਗੁਰਦੇ (Kidneys)

ਇਹ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਗੰਦਗੀ (ਕਚਰਾ) ਕੱਢਣ ਲਈ ਛਾਨਣੀ ਵਾਙ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ।ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨੈਫ਼ਰੋਪੈਥੀ (nephropathy) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਯਾਨੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੈਵਲ ਉੱਚੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਇਹਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਲਿੱਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਓਗੇ, ਤਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਮੰਗਿਆ ਜਾਏਗਾ ।ਕਦੇ-ਕਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਕੋਈ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਵਜ੍ਹੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ।ਡਾਕਟਰ ਇਹਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ।ਜੇਕਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਗੁਰਦਿਆਂ

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਚੈਰਿਟੀ
British Diabetic Association ਦਾ ਵਿਵਹਾਰਕ ਨਾਂ ਹੈ Diabetes UK
ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ
ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਫ਼ਿਸ : 10 Parkway, London NW1 7AA
ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨੰਬਰ 339181 ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 215199

(kidneys) ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਵਜੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਲਿੱਨਿਕ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕੇ ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦਾ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ (kidney damage) ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ । ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਗੁਰਦਿਆਂ (kidneys) ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਿਆ ਨੁਕਸਾਨ ਇੰਨਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ । ਤਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਅਲਿਸਿਸ (a kidney machine ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ) ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਪਏਗਾ ਜਾਂ ਗੁਰਦਾ ਬਦਲਵਾਉਣਾ ਪਏਗਾ ।

ਨਸਾਂ (Nerves)

ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਹੋਇਆ ਨੁਕਸਾਨ (neuropathy) ਨਸਾਂ 'ਤੇ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਪਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਾਂ ਤਾਂ ਨਸਾਂ ਦੀ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੈਵਲ ਉੱਚੇ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ,

- ਉਹ ਜੋ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਦੇ ਕਾਰਣ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਪੌਡਿਐਟ੍ਰਿਸਟ (ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ) ਤਹਾਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਉਹ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਮੁਮਕਨ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਲੇਕਨ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਬੇਅਹਿਸਾਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨੁਸਖ਼ਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਉਹ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ (gastroparesis) ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਵਜੋਂ ਲਿੰਗ ਖਲੋਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨੁਸਖ਼ਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਵੀ ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਨਾੜਾਂ (vessels) ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਣ, ਜਿਸ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੈਵਲਾਂ 'ਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕਲਿੱਨਿਕ ਵਿਚ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਦੇ ਰਹੋ, ਤਾਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕੇ ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਅਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਰਚੇ ਪੰਜ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਛਪਵਾਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ *ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ, ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ,* ਅਤੇ *ਡਾਇਅਬਿਟੀਜ਼ ਯੂ.ਕੇ. ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ* । ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ Diabetes UK Careline ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਇਹ ਪਰਚੇ ਮੰਗਾਉਣ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ 0845 120 2960 (ਕਾਲ ਦਾ ਲੋਕਲ ਰੇਟ ਹੈ)

ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੈ

ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾਲ

Lilly

Western Union Money Transfer ਦੇ ਯੂ.ਕੇ. ਪ੍ਰਤਿਨਿਧ FEXCO MT, ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾਲ

WESTERN UNION MONEY TRANSFER

 © Diabetes UK 2004