

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਸਤੰਬਰ 2003

2 ਸਫ਼ਿਆਂ 'ਚੋਂ ਸਫ਼ਾ 1

ਸ਼ੂਗਰ (ਡਾਇਅਬੀਟੀਜ਼ ਮੈਲਿਟਸ) ਉਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ, ਜਦ ਸਰੀਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਖੂਨ ਵਿਚ ਉਹਦਾ ਲੈਵਲ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਉਰਜਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਡਬਲ ਰੋਟੀ, ਆਲੂ, ਚਪਾਤੀ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਜਿਹੇ ਯੋਮ ਅਤੇ ਕੋਲੇ ਜਿਹੇ ਪਲਾਂਟੇਨ ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜਿਗਰ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਨਸੁਲਿਨ (insulin) ਨੂੰ ਪੈਨਕ੍ਰਿਆਜ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਫ਼ਾਲਤੂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰਸਤੇ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ (ਪਾਣੀ ਖ਼ਾਰਜ) ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਇਕ ਆਰੰਭਿਕ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ (ਪਾਣੀ ਖ਼ਾਰਜ) ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਉਰਜਾ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾ ਚਰਬੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਕਾਰਣ ਉਹਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗੀ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰੇਗਾ

- ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਲਗਣੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣੀ
- ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ (ਪਾਣੀ ਖ਼ਾਰਜ) ਕਰਨਾ, ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ
- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ
- ਵਜ਼ਨ ਘਟਣਾ
- ਸਾਫ਼ ਨਾ ਦਿੱਸਣਾ
- ਖੁਜਲੀ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਾਲ ਡੱਬ ਪੈਣੇ।

ਕਿਸਮ-1 ਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਇਹਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)

ਕਿਸਮ-1 ਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਸਰੀਰ ਇਨਸੁਲਿਨ (insulin) ਨੂੰ ਬਿਰਕੁਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 40 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਏਸ਼ੀਆਈ, ਐਫ਼ਰੋ-ਕੈਰੀਬਿਆਈ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਕੌਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਇਲਾਜ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ (insulin injections), ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸਮ-2 ਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਇਹਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ 'ਤੇ ਨਾ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਾਲਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)

ਕਿਸਮ-2 ਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਸਰੀਰ ਕੁਝ ਇਨਸੁਲਿਨ (insulin) ਤਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਉਹ ਉਹਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਾਂ ਉਹਦੀ ਬਣਾਈ ਇਨਸੁਲਿਨ (insulin) ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ (ਇਹਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਵਿਰੋਧ (insulin resistance) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)। ਇਹ 40 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲੇ

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਚੈਰਿਟੀ

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

ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸਮ-2 ਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧਿਆ ਹੈ । ਇਹ ਏਸ਼ੀਆਈ, ਐਫ਼ਰੋ-ਕੈਰਿਬਿਯਾਈ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਕੌਮਿਉਨਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ । ਇਹਦਾ ਇਲਾਜ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਿਸਮ-2 ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਕੁਝ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ (insulin) ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕੁਝ ਵਰ੍ਹੇ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋਵੇ ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤਫ਼ਹਿਮੀਆਂ

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਡ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ।
- ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ 'ਹਲਕਾ' ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੀ ਹੈ ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ।
- ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਬੜੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਣੇ ਪੈਣਗੇ ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਬਦਲੇ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ ।

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 ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ

ਟੈਲੀਫੋਨ 0849 120 2960 (ਕਾਲ ਦਾ ਲੋਕਲ ਰੇਟ ਹੈ)

ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹ

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

ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾਲ

Lilly

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਤੱਥ

- **ਨਹੀਂ**, ਵਜ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸਮ-2 ਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- **ਨਹੀਂ**, ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਖੰਡ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਬਾਰੇ ਡਾਇਅਟੀਸ਼ਨ (ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ।
- **ਨਹੀਂ**, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇਹ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- **ਨਹੀਂ**, ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ, ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ।
- **ਨਹੀਂ**, ਇਹਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਇਹਦਾ ਕੋਈ ਮੁਕੰਮਲ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੋ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ।
- **ਨਹੀਂ**, ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।
- **ਨਹੀਂ**, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹਦੀ ਸਭ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਭੋਜਨ ਮਹਿੰਗੇ ਅਤੇ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
- **ਨਹੀਂ**, ਕੁਝ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਲੈਵਲ ਤਾਂ ਘਟ ਜਾਏ, ਲੇਕਨ ਉਹ ਇਹਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਗੱਡੀਆਂ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਵੱਡੀਆਂ ਬਸਾਂ ਅਤੇ ਲਾਰੀਆਂ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਆਫਿਸ ਨੂੰ ਅਵੱਸ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ, ਮਸਲਨ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦਾ ਪਾਇਲਟ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਸਵਾਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਬਸ ਚਲਾਉਣੀ । ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ।