

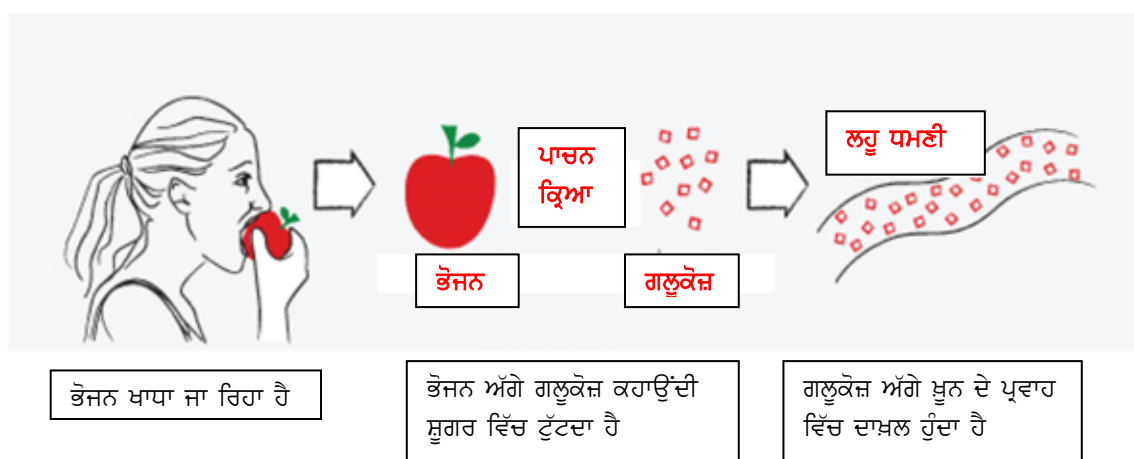
ਪ੍ਰੀਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪ੍ਰੀਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

- ਪ੍ਰੀਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਵਿਚਲਾ ਮਿੱਠੇ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਧਾਰਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਏਨਾ ਵੀ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਕਿ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਵੇ।
- ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ।
- ਜਦੋਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ।
- ਪਾਚਨ ਕ੍ਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਕਣਾਂ 'ਚ ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਪਾਚਨ ਕ੍ਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਕਣਾਂ 'ਚ ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ:-

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ
- ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ
- ਬਹੁਤ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ
- ਅਸਧਾਰਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣੀ
- ਖਿੱਝੇ ਰਹਿਣਾ
- ਪੁੰਧਲੀ ਨਜ਼ਰ
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣਾ

ਕਿਸ ਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਆਸਾਰ ਹਨ?

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ:-

ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ

ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰੇ ਹਨ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਇਤਿਹਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ; ਪਿਤਾ, ਮਾਤਾ, ਭੇਣ-ਭਰਾ।

ਔਰਤਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸੀ (ਗਰਭਕਾਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼)

ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਜਾਤਾਂ/ਨਸਲਾਂ:

- ✓ ਦੱਖਣ-ਦੇਸ਼ੀਆਈ, ਹਿਸਪੈਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਅਫ਼ਰੀਕਨ-ਅਮਰੀਕਨਾਂ 'ਚ ਇਹ ਜੋਖਮ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ A1c ਕੀ ਹੈ?

- ਖੂਨ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਪੱਧਰ, ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਨਿਯਮਿਤ ਮੁਆਇਨੇ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਖੂਨ ਦੀ ਨਿਰੀਖਣ ਰਿਪੋਰਟ 'ਚ ਚੈੱਕ ਕਰਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਰਿਪੋਰਟ ਪਿਛਲੇ 2-3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਔਸਤ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- A1c ਦਾ ਟੀਚਾ:
 - ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ - 7 ਤੋਂ ਘੱਟ
 - ਪ੍ਰੀਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ - 6.4 ਤੋਂ ਘੱਟ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਓ (ABCs): -

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ A1c , ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ।

A A1c ਲਈ ਹੈ	B ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਹੈ	C ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਲਈ ਹੈ
<p>- A1c ਪਿਛਲੇ 2-3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਔਸਤ ਮਾਤਰਾ ਹੈ।</p> <p>- A1c ਦਾ ਟੀਚਾ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ: 7 ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ • ਪ੍ਰੀਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ: 6.4 ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ 	<p>- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀ ਤਹਿ ਵੱਲ ਧੱਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p> <p>- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਟੀਚਾ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ: 130/80 ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ • ਪ੍ਰੀਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ: 120/80 ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ 	<p>- ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਰਬੀਨੁਮਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <ul style="list-style-type: none"> - ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। - ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਜਾਚ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀਆਂ:

- ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ:-

- ਵਧੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।
- ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖਾਓ।
- ਚਿੱਟੇ ਚੌਲ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਘੱਟ ਖਾਓ- ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਧਾਓ**
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:-
 - ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
 - ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦੀ ਹੈ।
 - ਮਨ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।
 - ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ: ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ:-

- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਸਾਥੀ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।