ਹਾਨੀਆਂ:

* ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਰ ਕਈ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ:

* ਅੰਧਰਾਤਾ

* ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ

* ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

* ਨਸਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਕੱਟਿਆ ਜਾਣਾ

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਰੰਭ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸ ਜਾ ਕੇ ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਟੈਂਸਟ ਸੰਬੰਧੀ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਕਰ ਸ਼ੁਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜਲਦੀ ਹੋਵੇ ਉਨਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਸਪਾਂਸਰ: ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਇੰਡੋਵਮੈਂਟ ਅਤੇ ਯੂ.ਸੀ. ਡੇਵਿਸ ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ

ਸੀਫਾ ਕਲੀਨਕ ਇਕ ਮੁਨਾਫਾ ਰਹਿਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਵੈਇਛੁਤ ਸੇਵਕਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਿਰਨਾਵੇਂ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਭੇਜੋ

ਸ਼ੀਫਾ
Shifa Community Clinic
Attn. Donations Coordinator
P.O. Box 189083
Sacramento, CA 95818-9083

ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਅ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਮੁਲੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਰਨਾਵੇਂ ਤੇ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ

PO Box 189083
Sacramento, CA 95818-9083
Phone: 916-441-6008
Fax: 916-441-0036
www.shifaclinic.org

shifaclinic@gmail.com

Sources:

Diabetes UK

http://www.diabetes.org.uk/

American Diabetes Association

http://www.diabetes.org/diabetes-statistics.jsp

Vision Connection

Www.visionconnection.org

ਸ਼ੁਗਰ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ?

SHIFA COMMUNITY CLINIC

916-441-6008

Sponsored by The California Endowment and UC Davis Health System

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ 20.8 ਮਿਲੀਅਨ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਜੋ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਅਬਾਦੀ ਦਾ 7 ਫੀਸਦੀ ਬਣਦੇ ਹਨ ਵਿੱਚੋਂ 14.6 ਮਿਲੀਅਨ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਪਰ 6.2 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਣਜਾਨ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ੁਗਰ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ? ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਪੜੋ........

ਸ਼ੂਗਰ ਖਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਨਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੰਧਰਾਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਈ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 9 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਅਰੰਭ ਵਿਚ ਹੀ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ

*** ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ**

ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ: ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇੰਸੁਲੀਨ ਦੇ ਟੀਕੇ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ: ਇਸ ਵਿਚ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਮਰ ਦੇ ਗੋਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਾਲੇ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਿਰਫ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੰਸੁਲੀਨ ਟੀਕੇ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਇਸ ਕਤਾਬਚੇ ਦਾ ਸਬੰਧ ਵੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਮਰ ਦੇ ਗੋਰੇ ਹੋ ਜਾਂ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਮਰ ਦੇ ਕਾਲੇ, ਏਸ਼ੀਆਈ ਹੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਚੈੱਕਅਪ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਵੇ। (ਮਾਪੇ, ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ)

* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਔਰਤ ਹੋ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਲੱਕ 31.5 ਇੰਚ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ; ਅਫਰੀਕਨ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਮਰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਲੱਕ 35 ਇੰਚ ਅਤੇ ਗੋਰੇ ਅਮਰੀਕਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ 37 ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਨਾੜੀ ਫਟਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਈ ਹੈ।

ਉਕਤ ਦੱਸੇ ਖਤਰਨਾਕ ਤੱਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਤੱਥ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਮਰ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਚਾਂਸ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਥੈਨਿਕ ਗਰੁਪ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ:

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਬੀਲਾ (ਇਥੈਨੀਸੀਟੀ):

ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਗੋਰੇ ਅਮਰੀਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਕੀ ਨਸਲਾਂ ਵਿਚ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ:

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦਾ ਪਰ ਅੰਕੜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ 80% ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਭਾਰ ਦਾ ਵਧਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਸਸਤੀ ਪੈਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ. ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

1। * ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਲਾਇਲਾਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
2। * ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ।
3। * ਜਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ
4। * ਬਾਰ-ਬਾਰ ਲੈਟਰੀਨ ਜਾਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ
5। * ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
6। * ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਨਾ
7। * ਜ਼ਖਮਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਨਾ ਭਰਨਾ
8। * ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ