

ਕਿਸਮ (Type) 2 ਦੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ : ਇਕ ਸਜੀਵ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ

ਕਿਸਮ 2 ਦਾ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ ?

ਕਿਸਮ-2 ਦਾ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਅਤੀ ਅਧਿਕ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਖੰਡ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸਮ-2 ਦੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਕਿਸਮ-2 ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਿਸਮ-2 ਦੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ ?

ਕਿਸਮ-2 ਦੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:



ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣਾ



(ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ) ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਟੌਇਲਿਟ ਜਾਣਾ



ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਊਰਜਾ-ਹੀਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ



ਜਖਮਾਂ ਜਾਂ ਚੀਰਾਂ ਦਾ ਰਾਜ਼ੀ ਨਾ ਹੋਣਾ



ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ



ਖਰਾਬ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਗ



ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਧੁਖ-ਧੁਖੀ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਕਿਸਮ-2 ਦੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਕਗਾਰ 'ਤੇ ਕੌਣ ਹੈ ?

ਕਿਸਮ-2 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :



ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ



ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ



ਗਤੀਹੀਣਤਾ



ਵਧਦੀ ਹੋਈ ਉਮਰ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ



ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਰਸੌਲੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ (Polycystic ovary syndrome)



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ



ਕੁਝ ਐਂਟੀ-ਸਾਇਕੋਟਿਕ (antipsychotic) ਜਾਂ ਸਟੀਰੋਇਡ (steroid) ਦਵਾਈਆਂ

ਕੁਝ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਗਰੁੱਪ ਕਿਸਮ-2 ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੇ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਥਰਿਜਨਲ ਅਤੇ ਟੌਰਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ -- ਪੱਛਮੀ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਅਨ, ਭਾਰਤੀ, ਮੱਧ ਪੂਰਬੀਏ, ਉੱਤਰੀ ਅਫਰੀਕਨ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਮਹਾਸਾਗਰ ਦੇ ਟਾਪੂ ਵਸਨੀਕ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਯੂਰਪੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ।

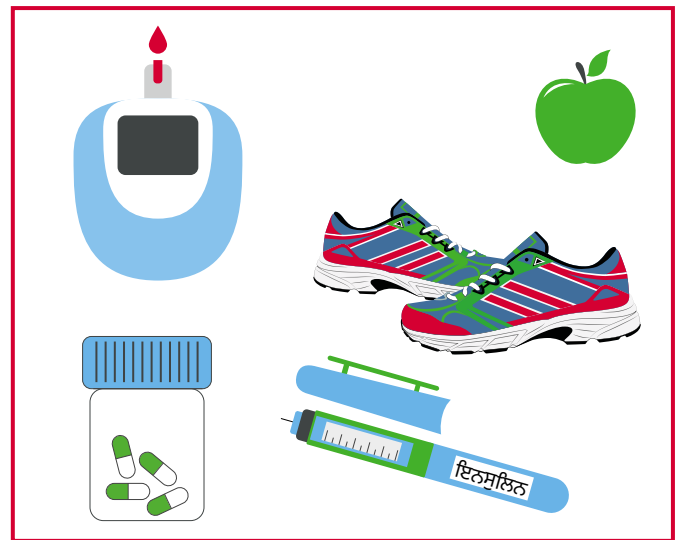
ਕਿਸਮ-2 ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਕਿਸਮ-2 ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਅੱਖਾਂ, ਗੁਰਦੇ, ਤੰਤੂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।



ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਾਂਝੇ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।

ਸਰੋਤ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ndss.com.au/resources/punjabi ਤੇ ਜਾਓ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

- » ਆਮ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ.ਪੀ.)
- » ਵਿਹਾਰਕ ਨਰਸ
- » ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਸਿੱਖਿਅਕ
- » ਐਂਡੋਕ੍ਰੀਨੋਲੋਜਿਸਟ (ਸ਼ੂਗਰ-ਰੋਗ ਮਾਹਿਰ)
- » ਅਧਿਕਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ (ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ)
- » ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ
- » ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੈਰ-ਚਿਕਿਤਸਕ
- » ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ
- » ਆਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ/ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ
- » ਦਵਾ-ਸਾਜ਼ (ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ)
- » ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜ-ਕਰਤਾ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਕੀਮ (NDSS) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਸਿਲਸਿਲਾ NDSS ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ - NDSS ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਜੇ ਉਤਪਾਦ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।