

ਕੰਟਰੋਲ ਆਈਟੀ ਪਲੱਸ (Control IT Plus)

ਇੱਕ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ (ਪ੍ਰਬੰਧਨ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਉੱਚ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।



ਪਲਾਨ ਆਈਟੀ
ਲਿਵ ਆਈਟੀ
ਮੂਵ ਆਈਟੀ ਆਈਟੀ ਪਲੱਸ

Control IT Plus:
Punjabi

ਕੰਟਰੋਲ ਆਈਟੀ ਪਲੱਸ

ਈਟ ਆਈਟੀ

ਸਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ...

“

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਸੈਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਨ ਅਤੇ ਟੀਮਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੀ ਘਰ ਤੋਂ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਣ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ। ”

“

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਨਵੀਂ ਤਸ਼ਖੀਸ (ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ) ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ। ”

“

ਮੈਨੂੰ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਆਇਆ ਉਹ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰੀ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਸੀ, ਮਹਿਜ਼ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਲੈਣ ਦੀ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਸਕਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ। ”

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ	5
ਆਈਟੀ ਪਲੱਸ (IT Plus) ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ	6
• ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?	6
• ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ	7
• ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ	7
• ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	7
• ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਵਿਆਪਕਤਾ	7
• ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ	8
• ਤੁਸੀਂ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ?	8
• ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ	9
• ਸਾਲਾਨਾ ਸਮੀਖਿਆ	9
• ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ	9
ਈਟ ਆਈਟੀ (Eat IT)	10
• ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੇਬਲਿੰਗ	13
• ਪੋਰਸ਼ਨ (ਪਰੋਸੇ ਹਿੱਸੇ) ਦਾ ਆਕਾਰ	14
• ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ	15
• ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਮੀ	16
• ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ	16
ਮੂਵ ਆਈਟੀ (Move IT)	17
• ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ	19
• ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ	21
ਟੋ ਆਈਟੀ (Toe IT)	22
• ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ	22
• ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ	23
• ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ	25
ਪਲਾਨ ਆਈਟੀ (Plan IT)	26
• ਸਮਾਰਟ (SMART) ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ	26
• ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੀਟ	27
• ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ	28
ਲਿਵ ਆਈਟੀ (Live IT)	29
• ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	29
• ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?	30
• ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਕੰਮ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ/ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਹੋ?	30
• ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ	30

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਆਈਟੀ ਪਲੱਸ (Control IT Plus)

ਸਹਿਭਾਗੀ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਆਈਟੀ ਪਲੱਸ (Control IT Plus) ਸਹਿਭਾਗੀ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।

ਕੰਟਰੋਲ ਆਈਟੀ ਪਲੱਸ (Control IT Plus) ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਵੀਂ-ਨਵੀਂ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਟਰੋਲ ਆਈਟੀ ਪਲੱਸ (Control IT Plus) ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਕੰਟਰੋਲ ਆਈਟੀ ਪਲੱਸ (Control IT Plus) ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:



ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ/ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਬਣਾਉਣੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ



ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ



ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ



ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਵਾਸਤਵਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ



ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋਗੇ।

ਸੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ,

ਕੰਟਰੋਲ ਆਈਟੀ ਪਲੱਸ
(Control IT Plus) ਟੀਮ।

ਪਲਾਨ ਆਈਟੀ

ਲਿਵ ਆਈਟੀ

ਮੂਵ ਆਈਟੀ

ਆਈਟੀ ਪਲੱਸ

ਕੰਟਰੋਲ ਆਈਟੀ

ਈਟ ਆਈਟੀ

ਪਲੱਸ

ਆਈਟੀ ਪਲੱਸ (IT Plus) ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਪੈਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ।

- ਇਨਸੁਲਿਨ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਾਚਕ-ਗ੍ਰੰਥੀ (ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗ੍ਰੰਥੀ) ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ “ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?” ਦੇ ਜਵਾਬ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

?

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਚਕ-ਗ੍ਰੰਥੀ (ਪੈਨਕ੍ਰੀਆਜ਼) ਕੀ ਹੈ?

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅੰਗ ਜੋ ਹਾਰਮੋਨ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਸੁਲਿਨ ਪਾਚਕ-ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ। ਉਰਜਾ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਖੂਨ ਤੋਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਆਮ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅੰਦਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।

- ਸਟਾਰਚੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਚਪਾਤੀ, ਚੌਲ, ਪਾਸਤਾ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਦਲੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਪਮਾ, ਇਡਲੀ, ਕਚਾਲੂ ਜਾਂ ਸਾਬੂਦਾਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਖੰਡ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਨੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ, ਖਜੂਰ ਅਤੇ ਦੁੱਧ) ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੰਡ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਟੇਬਲ ਸ਼ੂਗਰ) ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕੇਕ, ਮਿਠਾਈਆਂ, ਹਲਵਾ ਗੁੜ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵੰਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦਾ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ

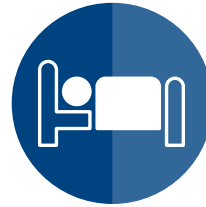
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ:



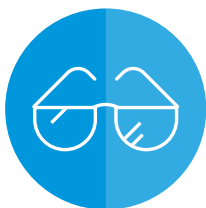
ਪਿਆਸ



ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧਦੀ ਲੋੜ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ)



ਥਕਾਵਟ



ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ



ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣਾ



ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਭਾਰ ਘਟਣਾ

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਪਰ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਵਿਆਪਕਤਾ

ਲਗਭਗ 5.5% ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚੋਂ:



90%
ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ



10%
ਨੂੰ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ



ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਜੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਲਝਣਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਵਹਾਓ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ

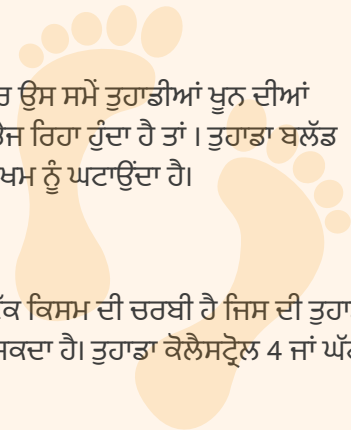
ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ HbA1c ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੈ ਜੋ ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਔਸਤ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ। ਇਹ 53 mmol/mol ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਝਣਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 130/80 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਝਣਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ

ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਰਬੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਉਲਝਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ 4 ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਝਣਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ?

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ (ਖੰਡ ਅਤੇ ਨਮਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ)
- ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਓ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਓ
- ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਾਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਗਾਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਸਮੀਖਿਆ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ

ਜਦੋਂ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਕਿਹੜੀ ਹੈ।

ਸਾਲਾਨਾ ਸਮੀਖਿਆ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਲਾਨਾ ਸਮੀਖਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ:

- HbA1c
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ (ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਈ)
- ਭਾਰ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰੈਟੀਨਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਅੱਖਾਂ) ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਵੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

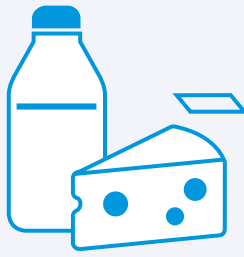


ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

- ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਸੁਲਿਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਕ-ਗ੍ਰੰਥੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ।
- ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ
- ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ; ਪਿਆਸ, ਥਕਾਵਟ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਵਾਰਵਾਰਤਾ, ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ। ਹੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 1, ਗਰਭਕਾਲੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ, ਅੱਖਾਂ, ਦਿਲ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ |
- ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ |
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਲਾਨਾ ਸਮੀਖਿਆ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਨੀਲਾ ਭਾਗ

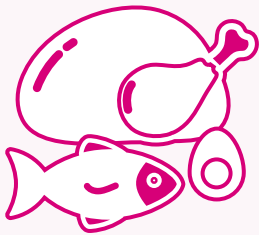
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ - ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ



- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਧੀ ਕ੍ਰੀਮ ਉਤਾਰਿਆ ਦੁੱਧ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪੌਦਿਆਂ ਅਧਾਰਤ ਵਿਕਲਪ।
- ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਲਈ 2 - 3 ਸਰਵਿੰਗ (ਖਾਣੇ ਦਾ ਪਰੋਸਿਆ ਹਿੱਸਾ) ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਇੱਕ ਮਾਚਿਸ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਪਨੀਰ ਦਾ ਟੁਕੜਾ, ਦਰਮਿਆਨਾ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਹੈ।
- ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ, ਬਣਾਉਣੀ-ਮੱਖਣ, ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਗੁਲਾਬੀ ਭਾਗ

ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਰਵਾਂਹ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ



- ਮਾਸ ਦੇ ਪਤਲੇ ਕੱਟੇ ਭਾਗ ਚੁਣੋ, ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੀਕ ਕੀਮਾ
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀ ਦੇ 2 ਹਿੱਸੇ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ, ਟਰਾਊਟ, ਹੈਰਿੰਗ, ਕਿਪਰਸ, ਮੈਕਰਲ।
- ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਰਵਾਂਹ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਰਨ, ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਬਾਰੀਕ ਸੋਇਆ ਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਸਮੂਹ ਦੇ 2-3 ਦਰਮਿਆਨੇ ਹਿੱਸੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਪਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਾਲ ਮੀਟ ਦਾ 1 ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਓ।

ਜਾਮਨੀ ਸੈਕਸ਼ਨ

ਤੇਲ ਅਤੇ ਸਪਰੈੱਡ



- ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ
- ਸਾਰੀਆਂ ਸਪਰੈੱਡਿੰਗ ਫੈਟਸ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ/ਤੇਲ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਸਾਰੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਤਲਣ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵੱਜੋਂ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਰੇਪਸੀਡ (ਸਫੈਦ ਸਰੋਂ) ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ। ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵੱਲ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਮੱਖਣ ਦੇ ਉਲਟ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਸਪ੍ਰੈੱਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੀਮਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ, ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ



- ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸੇ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਘੱਟ ਵਾਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ; ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਪਾਈ, ਕ੍ਰਿਸਪ, ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਸਨੈਕਸ, ਕ੍ਰੀਮ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਪਏਗਾ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਠਾਈਆਂ, ਚਾਕਲੇਟ, ਜੈਮ, ਬਾਲੂਸ਼ਾਹੀ, ਬਰਫੀ, ਜਲੇਬੀ, ਬਖਲਾਵਾ, ਗੁੜ, ਹਲਵਾ, ਮਾਐਲ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਫਿਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਟਿਲ, ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਡਾਈਟ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਮੁਕਤ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਚਾਹ/ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਦਲੀਏ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਚੀਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੁਆਦ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਨਮਕ ਨਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਪਰ ਮਹਿਜ਼ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਲਕਾ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਵਰਤੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਰਲ ਅਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ



- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 6-8 ਗਲਾਸ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (1.5-2 ਲੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ) ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
- ਪਾਣੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੋਫੀ ਸਾਰੇ ਇਸ ਟੀਚੇ ਵਿੱਚ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਰਲਾਈ ਗਈ ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣ, ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 14 ਯੂਨਿਟ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2-3 ਦਿਨ ਸ਼ਰਾਬ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ।



ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੇਬਲਿੰਗ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ 'ਤੇ ਆਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਕਿੰਨੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਦੇ ਕਈ ਭਾਗ ਹਨ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਕਿੰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

Chicken & Vegetable Broth		600g e		
A soup made with vegetables, cooked chicken and pearl barley.				
Ingredients				
Water, Carrot (10%), Onion, Chicken (6%), Potato (5%), Spinach (2%), Peas (2%), Cabbage (2%), Celery (2%), Chicken stock (chicken skin, water, chicken extract, chicken, sugar, salt, cornflour, chicken fat, onion concentrate), Potato starch, Pearl barley , Rapeseed oil, Garlic purée, Salt, Black pepper.				
! ALLERGY ADVICE				
For allergens, including cereals containing gluten, see ingredients in bold.				
! Warning				
Although every care has been taken to remove bones, some may remain.				
Nutrition				
Typical values (as consumed)	per 100g	per 1/2 pot (300g)	%RI	your RI*
Energy	167kJ 40kcal	501kJ 119kcal	6%	8400kJ 2000kcal
Fat	1.2g	3.6g	5%	70g
of which saturates	0.2g	0.6g	3%	20g
Carbohydrate	4.2g	12.6g		
of which sugars	1.2g	3.6g	4%	90g
Fibre	1.1g	3.3g		
Protein	2.5g	7.5g		
Salt	0.5g	1.5g	25%	6g
*Reference intake of an average adult (8400kJ/2000kcal) (RI). Contains 2 portions.				

1. ਸਮੱਗਰੀਆਂ

ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੰਜ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

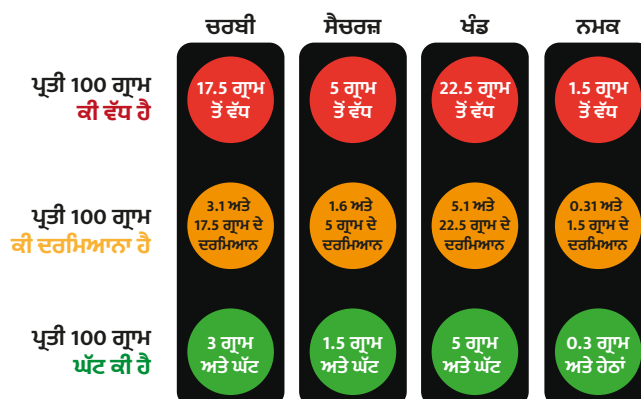
2. ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਭੋਜਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਲੇਬਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਲੇਬਲ ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ (ਖਾਣੇ ਦਾ ਪਰੋਸਿਆ ਹਿੱਸਾ) ਆਕਾਰ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸੇਵਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਆਕਾਰ ਇੱਕ ਅੱਧੇ ਕਟੋਰੇ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਕਟੋਰਾ ਭਰ ਕੇ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਇਸ ਰੰਗ ਸੰਕੇਤਬੱਧ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਵੈਲਿਊ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

*ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਲਮ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।



ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਰਕਾਰੀ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ।

ਪੋਸ਼ਣ ਲੇਬਲ ਦੀ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਦੇ ਮੂਹਰੇ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਸਬੰਧੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜੋ ਚਰਚਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਦੇ ਮੂਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਲੇਬਲ ਤੁਰੰਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਕੇਜਾਂ ਦੇ ਮੂਹਰੇ ਵਾਲਾ ਲੇਬਲ ਅਕਸਰ ਰੰਗ ਸੰਕੇਤਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਿੰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ। ਚਰਬੀ, ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਰੰਗ ਸੰਕੇਤਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹਨ।

Each serving (150g) contains

Energy 1046kJ 250kcal	Fat 3.0g LOW	Saturates 1.3g LOW	Sugars 34g HIGH	Salt 0.9g MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake

Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਹਰੇ ਅਤੇ ਐਂਬਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਲ ਲੇਬਲ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਪੋਰਸ਼ਨ (ਪਰੋਸੇ ਹਿੱਸੇ) ਦਾ ਆਕਾਰ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪਲੇਟ

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਸਮੇਤ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਢੁਕਵਾਂ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ (ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ)
- ਆਪਣੇ ਪੋਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਛੋਟੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਕਟੋਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ - ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਮਾ ਦਿਓ।



ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਅਸਲ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ 18.5 – 25 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ./ਐੱਮ.² ਦਰਮਿਆਨ ਇੱਕ ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ. (ਤੁਹਾਡੀ ਉਚਾਈ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਾਉਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਕੁਝ ਆਬਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ. (ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ 23 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ./ਐੱਮ.² ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ 27.5 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ./ਐੱਮ.²) 'ਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਅਬਾਦੀਆਂ ਨੂੰ, ਪਰ ਅਫਰੀਕੀ ਅਤੇ ਅਫਰੀਕੀ ਕੈਰੀਬੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

5% ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:



ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ



ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ



ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ



ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ



ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੀੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ।

ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦਲਿ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਇੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: 0141 211 3379 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 4:00 ਵਜੇ)

ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ: [ਭਾਰManagement.HealthRecords@ggc.scot.nhs.uk](mailto:Management.HealthRecords@ggc.scot.nhs.uk)

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਮੀ

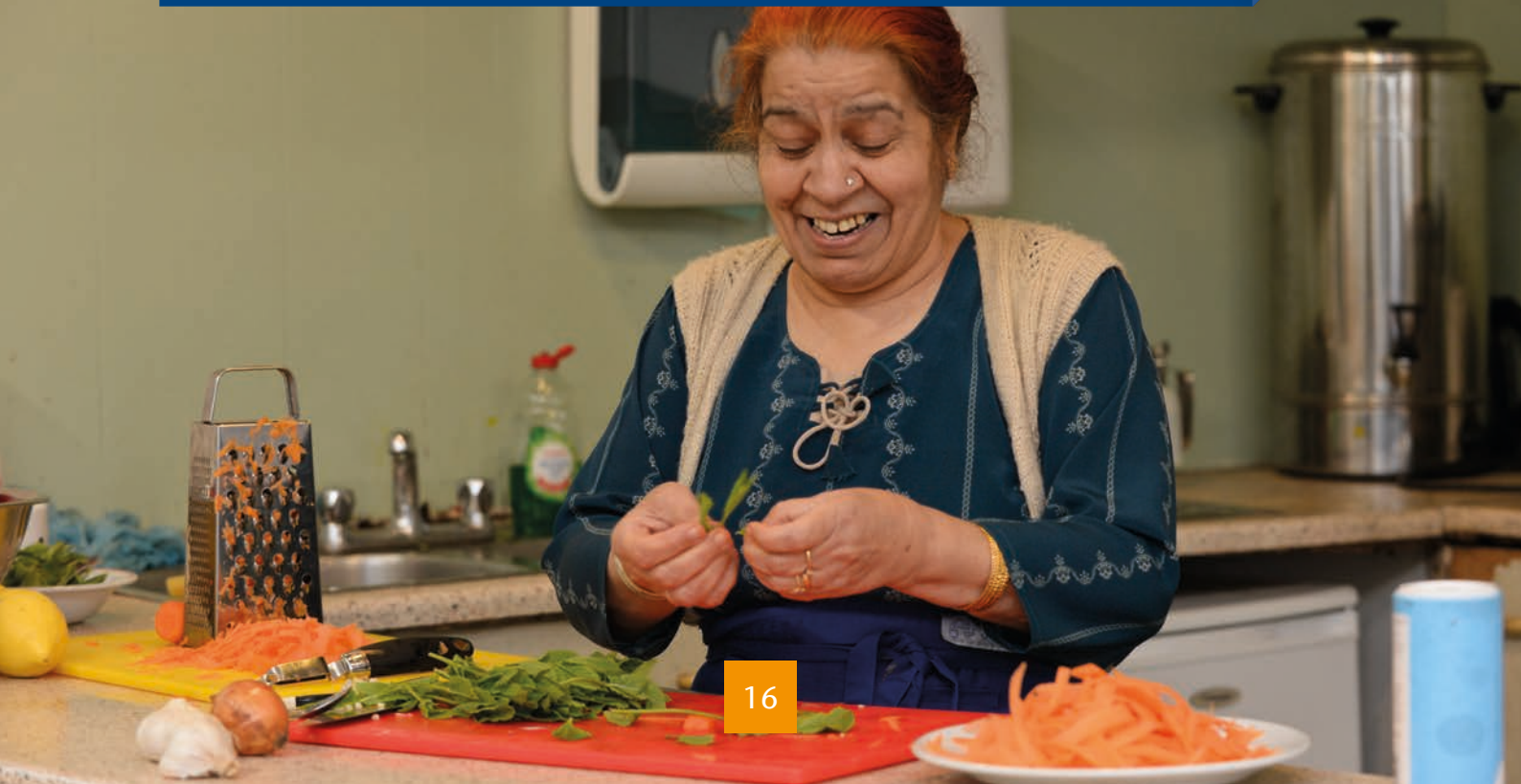
ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਹੋਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਹਾਲੀਆ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਪੀੜ੍ਹਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਗਭਗ 15 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 15% (100 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲਿਆਂ) ਭਾਰ ਦੀ ਕਮੀ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਡਾਇਬਟੀਜ਼-ਮੁਕਤ ਹੱਦ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ 'ਕਮੀ ਆਉਣੀ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ www.directclinicaltrial.org.uk 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ



ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

- ਸਾਨੂੰ ਬੇਹਦ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਪੇਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ 5 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ (ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਦੁੱਧ-ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਚਰਬੀ) ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਦਿਨ ਭਰ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਤ ਅੰਤਰਾਲ 'ਤੇ ਖਾਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਈਟਵੈਲ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ/ਪੀਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਬਰੈਰ ਛਾਣਿਆ ਆਟਾ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੋਰਸ਼ਨ ਦੇ ਆਕਾਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ - ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 6 ਤੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ
- ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਹਿੱਸਾ 14 ਯੂਨਿਟ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਮੁਕਤ ਦਿਨ ਰੱਖੋ
- ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।



ਮੂਵ ਆਈਟੀ (Move IT)

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਲਈ ਜਾਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੇਤਲੀ ਦੇ ਉਬਲਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਕਦਮ-ਤਾਲ (ਦੀ ਕਸਰਤ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਫਰਕ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।

ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ...



ਇਸ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਭਾਵੇਂ 10 ਮਿੰਟ ਜਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ 150 ਮਿੰਟ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਖੋਜ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੰਬਾਈ ਵਾਲੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਫੇਰ ਵੀ ਇਹ ਸਿਹਤ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲਵੋਗੇ ਅਤੇ ਨਿੱਘਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੱਸਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਗਾਣਾ ਨਹੀਂ ਗਾ ਸਕਦੇ। ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣਾ
- ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ
- ਨੱਚਣਾ
- ਘਾਹ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਪੱਕਣਾ।

ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਰੁਕੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਪੱਧਰ ਵਾਲੀਆਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੌੜਨਾ
- ਤੈਰਨਾ
- ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਹਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ
- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਖੇਡਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਰਗਬੀ, ਨੈੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਹਾਕੀ
- ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ।
- ਐਰੋਬਿਕਸ।

ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ

ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਮੁਕਾਮ ਤੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਮ ਵਿੱਚ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ-ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਭਾਰੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਬੈਗ ਚੁੱਕਣਾ
- ਯੋਗਾ
- ਪਿਲਾਟੇਜ਼
- ਤਾਈ ਚਾਈ
- ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ
- ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪੱਟੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੰਡ ਮਾਰਨੇ ਅਤੇ ਅਤੇ ਸਿਟ-ਅੱਪ (ਲੇਟ ਕੇ ਪੇਟ ਭਾਰ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਵਰਜਿਸ) ਲਗਾਉਣੇ
- ਭਾਰੀ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਦਾਈ ਅਤੇ ਬੇਲਚੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣਾ
- ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਜਾਣਾ।

ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਸੁਧਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ

ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਇਹ ਹੋਣਗੀਆਂ:

- ਤਾਈ ਚਾਈ
- ਬਾਊਲਜ਼
- ਨੱਚਣਾ।

ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ

- ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਾਲੇ ਲੰਬੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਵੰਡੋ

ਸਰਗਰਮ ਬਣੋ

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ
150 ਮਿੰਟ ਦੀ
ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ

ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਸਾਹ, ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੈਰਾਕੀ, ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ
75 ਮਿੰਟ ਜ਼ੋਰਦਾਰ
ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ

ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣੀ

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ (ਚੜ੍ਹਨਾ), ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਖੇਡ

ਭਾਰੀ ਬੈਗ ਚੁੱਕੋ • ਜਿਮ • ਯੋਗਾ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਦਿਨ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ

ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ

ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਖੜੋਤ ਨੂੰ ਤੋੜੋ

→

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਦਿਨ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨ੍ਰਿਤ, ਬਾਊਲਜ਼, ਤਾਈ ਚੀ

18

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਇਨਸੂਲਿਨ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ) ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਿਹਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਕਸਰਤ ਐਂਡੋਰਫਿਨ ਛੱਡਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵੱਜੋਂ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ HbA1c ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ-ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ-ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ।

ਇਹ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਭ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦੁਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਫਾਇਦੇ	ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ
 ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ	ਟਾਈਪ II ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ↓ 40%
 ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ	ਹਿਰਦੇ-ਵਾਹਿਣੀ ਸਬੰਧੀ ਰੋਗ ↓ 35%
 ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ	ਡਿੱਗਣਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਆਦਿ। ↓ 30%
 ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੀ ਹੈ	ਜੋੜ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ↓ 25%
 ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ	ਕੈਂਸਰ (ਕੋਲਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ) ↓ 20%


ਬੋੜ੍ਹਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।


ਅੱਜ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ!


ਹਰੇਕ ਮਿੰਟ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ!

ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ?



ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ

ਸੈਰ ਮੁਫਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ 10 ਮਿੰਟ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਸਫਰ (ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰ ਜਾਣ) ਲਈ ਕਾਰ ਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਬੱਸ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਟਾਪ ਪਹਿਲਾਂ ਉਤਰੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ ਰਸਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਓ। ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ। ‘ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ, ਐਕਟਿਵ 10 ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ’ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਲਵੋ <https://www.nhs.uk/better-health/get-active/>



ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਅੰਤਰ ਆਏਗਾ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਟੀਚੇ ‘ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਾਅਵਤ ਦਿਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਟੀਚੇ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ “ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ” ਦੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ “1 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10 ਮਿੰਟ ਚੱਲਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ”। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ‘ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਹਾਰੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਲਾਭ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਹਾਰੋ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਵੇਖੋਗੇ।

ਹੋਰ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਲਾਈਵ ਐਕਟਿਵ (LIVE ACTIVE) ਸਾਡੀ ਕਸਰਤ ਰੈਫਰਲ ਸਕੀਮ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ, ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹਿਜ਼ 0141 232 1860 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਈਵ ਐਕਟਿਵ ਲਈ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

- ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਹਰ ਮਿੰਟ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 150 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ, ਜਾਂ 75 ਮਿੰਟ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਹਨ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ)
- ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
- ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਰਾਹੀਂ ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।
- ਲਾਈਵ ਐਕਟਿਵ ਵਰਗੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹਿਜ਼ 0141 232 1860 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਈਵ ਐਕਟਿਵ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਟੋ ਆਈਟੀ (Toe IT)

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਪੀੜਤ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ (ਪੋਡੀਐਟਰੀ) ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਬਣਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਅੰਗ ਕੱਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ: ਘੱਟ ਜੋਖਮ, ਦਰਮਿਆਨਾ ਜੋਖਮ, ਉੱਚ ਜੋਖਮ / ਕਮੀ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਐਕਟਿਵ ਫੁੱਟ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਪੈਰ ਦੀ ਬੇਹਦ ਜੋਖਮ ਭਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅੰਗ ਕੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ

ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਵਰਨਣ ਅਕਸਰ ਝਰਨਾਹਟ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਮੁੜੀਆਂ-ਤੁੜੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ, ਸ਼ੀਸ਼ੇ 'ਤੇ ਚੱਲਣ, ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੱਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਜ਼ਖਮ ਹੈ।

ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ (ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ)

ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਮਾੜਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਇਸਕੀਮੀਆ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾੜ ਜਿਹਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਕਾਰ

ਇਹ ਘੋਰ ਵਿਕਾਰ ਹੈ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਜੋ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾਂਦੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਮੋਚ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਲਾਗ)

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਲਾਲੀ, ਤਾਪ, ਸੋਜ, ਗੰਧ ਅਤੇ ਰਿਸਾਵ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਐਕਟਿਵ ਫੁੱਟ ਡਿਜ਼ੀਜ਼

ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਲਸਰ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਜ਼ਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਮਾੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਉਪਰੋਕਤ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਕਾਰਕ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ:

- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਹੋਣੀ
- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪੱਧਰ
- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ।



ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਓ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਓ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗਾੜ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਬਿਨਾਂ ਚਮੜੀ ਫੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਖਮ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਜ਼ਖਮ ਜਿਸ ਨੂੰ ਢੱਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਜ਼ਖਮ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਪੈਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਅੰਗ ਕੱਟਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਪੋਡੀਐਟਰਿਸਟ (ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ) ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ

ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ
- ਵਧੇ ਹੋਏ ਨਹੁੰ
- ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨਮੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਫਟਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ) ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹੋਏ)। ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਆਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਰਗੜ ਕੇ ਪੱਧਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਨਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁੱਭਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਿੱਖੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਪੱਧਰਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਕੱਟੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤਿੱਖੇ ਸਿਰੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੌਜ਼ਰੀ - ਆਪਣੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਟਾਈਟਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਦਲੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਮੋਟੀ ਸੀਉਣ ਜਾਂ ਤੰਗ ਇਲਾਸਟਿਕ (ਡੇਰੀ) ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਹੋ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਗੈਰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਤੋਂ ਪੈਰ ਦੀ ਭੌਰੀ (ਅੱਟਣ) ਦੇ ਇਲਾਜ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਉੱਪਰ ਦੱਸੀ ਗਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਛੁੱਟੀਆਂ ਬਿਤਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਛਾਲੇ, ਕੱਟ (ਚੀਰਾ), ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜਿਸ਼ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਢੁਕਵੇਂ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦੇਹ ਬਣਾਇਆ ਹੈ
- ਫਲਿਪ ਫਲਾਪ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਛਾਲਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕਦੇ ਵੀ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਨਾ ਚੱਲੋ, ਪੂਲ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਜਾਂ ਰੇਤ 'ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਸਾੜ ਪੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪੱਥਰਾਂ ਤੋਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ।
- ਧੁੱਪ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਨ-ਕ੍ਰੀਮ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ
- ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਪੱਟੀ ਅਤੇ ਟੇਪ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਲੈ ਜਾਓ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੀਰਾ, ਛਾਲਾ ਜਾਂ ਝਰੀਟ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਤਲੇ ਬਣਾਏ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਨਾਲ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਪੱਟੀ ਵਾਲੀ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ 'ਤੇ ਟੇਪ ਲਗਾ ਦਿਓ।

ਜੁੱਤੇ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਹੀ ਮੋਚ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਹੈ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੁੱਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੌੜੇ, ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਹੋਣ। ਤੰਗ ਜੁੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਗੜ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤਣੀਆਂ, ਤਸਮੇ ਜਾਂ ਵੈਲਕਰੋ ਫਾਸਨਿੰਗ ਵਾਲਾ ਜੁੱਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਰਾ ਦੇਵੇਗਾ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਜੁੱਤੇ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਪਹਿਨੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਰਗੜ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ।
- ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲੀ ਚੀਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡਿੱਗ ਹੋਵੇ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਤਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿੱਲ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਤਲੇ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਪੋਡੀਐਟਰੀ ਲਈ ਆਪੇ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ: 0141 347 8909
- ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (ਵਿਭਾਗ) ਜਾਓ।



ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਇਸਕੀਮੀਆ, ਵਿਕਾਰ, ਐਕਟਿਵ ਫੁਟ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਓ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨਣੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਬਿਤਾਉਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।



ਪਲਾਨ ਆਈਟੀ (Plan IT)



ਇੱਕ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਐੱਸ. (S) ਐੱਮ. (M) ਏ. (A) ਆਰ. (R) ਟੀ. (T) ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

S ਖਾਸ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ?

ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿ 'ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਜਾਵਾਂਗੀ' ਬਲਕਿ ਇਹ 'ਮੈਂ ਖਿਚਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ' ਵਰਗੀ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

M ਮਾਪਣਯੋਗ

ਕਿੰਨਾ? ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 5 ਮਿੰਟ ਜਾਂ 3 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਟ੍ਰੈਚ (ਖਿਚਾਅ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ)। ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ?

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਜਿਹਾ 3 ਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਫੇਰ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਦਖਲ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

A ਢੁਕਵਾਂ

ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ 'ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਸ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ? ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੀ ਰੇਟਿੰਗ ਕੀ ਹੈ? ਬਹੁਤ, ਠੀਕ-ਠੀਕ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ?'

R ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ

ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਹੋ?

'ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ?'

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

← 1 = ਕੋਈ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ 10 = ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋਸਾ ਹੈ →

T ਸਮਾਂ-ਆਧਾਰਿਤ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਦੋਂ ਕਰੋਗੇ?

'ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਦਿਨ, ਜਾਂ ਦਿਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ?'



ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੀਟ

ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ/ਸਿਹਤ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਉਹ ਹੈ:

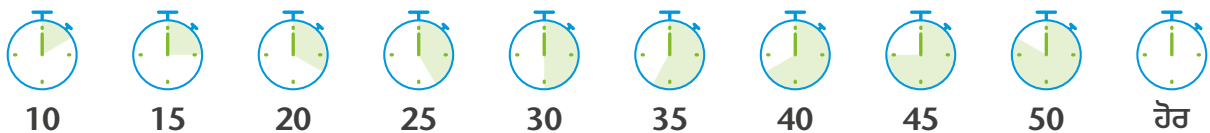
ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ/ਮਹੀਨੇ ਮੈਂ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ (ਕੀ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਸੈਰ)

ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ। ਜੇਕਰ 7 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ)



← 1 = ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ 10 = ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ →

ਕਿੰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 15 ਮਿੰਟ)



ਕਦੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)

ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 3 ਦਿਨ)

ਭਰੋਸਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋਗੇ? (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ, ਜੇਕਰ 7 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ)



← 1 = ਕੋਈ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ 10 = ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋਸਾ ਹੈ →

ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਚਾਰਟ

- ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ
- ਇਸ ਦੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰੋ
- ਕੁਝ ਨਿਪਟਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।





ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

- ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ
- ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ - ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ, ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਐੱਸ. (S) ਐੱਮ. (M) ਏ. (A) ਆਰ.(R) ਟੀ.(T) ਬਣੋ। (ਵਿਸ਼ੇਸ਼, ਮਾਪਣਯੋਗ, ਉਚਿਤ, ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ-ਨਿਰਧਾਰਤ)
- ਹੈਰਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

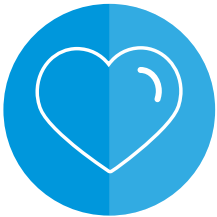


ਲਿਵ ਆਈਟੀ (Live IT)

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ



- www.nhs.gov.uk/scot/t2diabeteshub
- ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਆਈਟੀ ਪਲੱਸ (Control IT Plus) ਸੈਂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੱਥ ਵੈੱਬ ਪੇਜਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਈਮੇਲ: ggc.type2diabeteshub@ggc.scot.nhs.uk



ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ (ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਮੇਤ)

- ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ: www.diabetes.org.uk
- ਮਾਈ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮਾਈ ਵੇ: <https://mydiabetesmyway.scot.nhs.uk/MyDiabetes.aspx>
- ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਚੁਆਇਸਜ਼: www.nhs.uk
- ਚੇਂਜ4ਲਾਈਫ: www.nhs.uk/ਚੇਂਜ4ਲਾਈਫ/about-ਚੇਂਜ4ਲਾਈਫ#
- ਕਾਰਬਜ਼ ਐਂਡ ਕੈਲਜ਼: www.carbsandcals.com



ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ/ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ

ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ.ਜੀ.ਜੀ.ਸੀ. (NHSGGC) ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.nhs.gov.uk/scot/management
- ਟੈਲੀਫੋਨ: 0141 211 3379 (ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ - ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4:00 ਵਜੇ)
- ਈਮੇਲ: WeightManagement.HealthRecords@ggc.scot.nhs.uk



ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ।

ਲਾਈਵ ਐਕਟਿਵ

- www.nhs.gov.uk/getactive
- ਟੈਲੀਫੋਨ: 0141 232 1860 (ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਲਾਈਵ ਐਕਟਿਵ ਲਈ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹਾਟਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਾਈਵ ਐਕਟਿਵ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰੋ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਕੁਇਟ ਯੂਅਰ ਵੇਅ

- ਟੈਲੀਫੋਨ: 0800 916 8858
- ਈਮੇਲ: Quityourway.nhs.gov.uk

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕੇਅਰਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਿਕਲਪਕ ਦੇਖਭਾਲ ਇੰਤਜਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਕੇਂਦਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 0141 353 6504 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ www.nhs.gov.uk/carers 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ/ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ/ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਲਈ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਲੱਭਣ/ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋਗੇ?

ਹੇਠਾਂ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਥੀਇੰਗ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਬੰਧੀ) ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦਾ ਵੈੱਬ ਪਤਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਲਾਹ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਯੋਗਤਾ ਵਰਗੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਸਮੁੱਚੇ ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ ਦੇ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: www.nhs.gov.uk/hwd

ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ

ਤੁਹਾਡੇ 6 ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.diabetes.org.uk ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਸਮੂਹ ਲਈ ਵੇਰਵੇ ਦੇਖੋ।

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰੀਆ | 4 ਗਲਾਸਗੋ ਸਾਉਥ |
| 2 ਗਾਰਟਨੈਵਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਪੇਸ਼ੇਂਟਸ ਗਰੁੱਪ | 5 ਨਿਊ ਲੰਕਾਸ਼ਾਇਰ ਗਰੁੱਪ
(ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਕਾਸ਼ਾਇਰ ਪੇਸ਼ੇਂਟਸ ਸੀ) |
| 3 ਗਲਾਸਗੋ ਫੈਮਿਲੀ ਗਰੁੱਪ | 6 ਇਨਵਰਕਲਾਈਡ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ
(ਯੂਅਰ ਵਾਇਸ ਨਾਲ 01475 728628
'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ:
enquiries@yourvoice.org.uk) |

ਕੰਟਰੋਲ ਆਈਟੀ ਪਲੱਸ (Control IT Plus)

ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ
ਜਨਵਰੀ 2022