

ਕਿਸਮ 1 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਸ) – ਇਕ ਨਿਚੋੜ

ਇਹ ਜੋ ਪੱਰਚਾ ਹੈ ਇਸ ਤੇ ਕਿਸਮ 1 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦਾ ਇਕ ਨਿਚੋੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਪੱਰਚਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਣੀ ਹੈ ਕਿਸਮ 1 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਕਿਸਮ 2 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਬਾਰੇ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਕਿਸਮ 1 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਉਸ ਵੱਖਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋ ਗਲੂਕੋਸ਼ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦਾ ਹਿਸਾ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋ ਅੱਸੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਖਾਸ ਸ਼ੱਕਰ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਸ਼ ਹਿੱਸਾ ਨਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤਾ ਉਚਾ ਨਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤਾ ਨੀਵਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਉਤੇਜਕ ਰਸ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਨਸੂਲੀਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋ ਗਲੂਕੋਸ਼ ਕੱਢ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੱਕਰ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਨਸੂਲੀਨ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿਚ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸਮ 1 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਇਨਸੂਲੀਨ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਹੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਸ਼ ਉਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਹੈ ਉਹ ਰੋਗਨਾਸਕ ਅੰਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਨਸੂਲੀਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਜੋ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਰਬਾਦ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਪੱਤਾ। ਕਿਸੇ ਚੀੜ (ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਾਦਾ) ਕਾਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਇਹ ਕਰਨਾ ਛੁੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸਮ 1 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲ ਬੱਚਿਆ ਜਾਂ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਛੁੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸਮ 1 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ?

ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਸਾਬਤ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਥੜੇ ਦਿੰਨਾਂ ਜਾਂ ਹੱਫਤਿਆ ਵਿੱਚ ਹੀ। ਜ਼ਿਆਦੀ ਪਿਆਸ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਥੱਕੇਵਾਂ, ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤੱਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ। ਇਲਾਜ਼ ਛੁੱਟ ਹੋਣ ਤੋ ਬਾਅਦ ਇਹ ਹਾਲਤਾਂ ਛੇਤੀ ਠਿਕ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆ ਹੱਨ। ਪੱਰ ਇਲਾਜ਼ ਤੋ ਵੱਗੈਰ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਸ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸੱਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸੱਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸੱਕਦੀ ਹੈ।

ਲੰਭੀ ਉਲਝਣ ਜੋ ਪੈ ਸੱਕਦੀ ਹੈ

ਥੋੜਾ ਵੀ ਜੇ ਗਲੂਕੋਸ਼ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਥੋੜੇ ਸੱਮੇ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਨਾਲ ਵੀ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆ ਤੇ ਲੱਏ ਸੱਮੇ ਲਈ ਅਸਰ ਪੈ ਸੱਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਉਲਝਣ ਪੈ ਸੱਕਦੀ ਹੈ (ਕਈ ਵਾਰ ਕਾਫੀ ਸਾਲਾ ਬਾਅਦ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਤਸਖੀਸ ਕਰਨ ਤੋਂ)। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਦੋਰਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੇ ਅੱਸਰ; ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕੱਲ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਿਗਾ ਤੇ ਅੱਸਰ ਪੈ ਸੱਕਦਾ ਹੈ; ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ; ਨਾੜੀਆ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ; ਗੰਭੀਰ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕੱਲ; ਨਾਮੱਰਦੀ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਲਝਣ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਦਾ ਘੱਟ ਮੌਕਾ ਹੈ ਜੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖੱਤਰਾ ਜਿਵੇਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਕਿਸਮ 1 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੀ ਇਲਾਜ਼ ਹੈ?

ਇਲਾਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਸ਼ ਆਮ ਸੁਧਾਰਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਜਿਤਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਸੂਲੀਨ ਦੇ ਟਿਕੇਆ ਲੱਗਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੱਵੇਗੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਾਸਤੇ। ਆਮ ਵਿਆਕਤੀ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦੇ 2–4 ਟੀਕੇ ਲੱਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਇਨਸੂਲੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਫਾਇਦੇਦਾਰ ਹੈ। ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਘੱਟ ਚੱਰਬੀਦਾਰ ਖਾਵੇ, ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ, ਫੱਲ ਅਤੇ ਸੱਬਜ਼ੀਆ ਖਾਵੇ। ਪੱਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕਿਤਨੀ ਇਨਸੂਲੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਨੱਰਸ ਕਾਫ਼ੀ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ।

ਅੱਗੇ ਉਲਝਣ ਘੱਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪਰੇਸ਼ੱਰ 140/80 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਦੁਆਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੱਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅੱਛੀ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਸੀਗਰੇਟ ਨਾਂ ਪੀਵੇ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘੱਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਆਪ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਕੱਸਰੱਤ ਕਰਨੀ। ਕਈ ਇਹ ਚੀਝਾ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਸ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭੰਧਕ ਨਹੀ ਹੈ, ਪੱਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਲੰਬੇ ਸੱਮੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਉਲਝਣ ਨਾਂ ਪੱਵੇ।

ਆਮ ਵਿਆਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸਮ 1 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹੈ ਉਹ ਖਾਸ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਾਲੀ ਕਲੀਨੀਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਡਾਕਟਰ, ਨੱਰਸਾਂ, ਭੋਜਨ ਵਗਿਆਨੀ, ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਦਾਕਟਰ, ਆਦਿ, ਜੋ ਇਲਾਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕੋਈ ਉਲਝਣ ਦੀ ਖੋਜ ਪਹਿਲਾ ਕੱਰ ਸੱਕਦੇ ਹਾਂ।