# ਕਿਸਮ 2 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਸ)–ਇਕ ਨਿਚੋੜ

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

## ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਕਿਸਮ 2 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਉਸ ਵੱਖ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੱਦੋ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦਾ ਹਿਸਾ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੋਰ ਤੇ ਜੱਦੋ ਅੱਸੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਬੱਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਖ਼ਾਸ ਸ਼ੱਕਰ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਹਿੱਸਾ ਨਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤਾ ਉਚਾ ਨਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤਾ ਨੀਵਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਉਤੇਜਕ ਰਸ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਨਸੂਲੀਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚੋ ਗੱਲੂਕੋਜ਼ ਕੱਢ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਲਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੁਕਰ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਨਸੂਲੀਨ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿਚ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸਮ 2 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਰੂਰੱਤ ਯੋਗ ਇਨਸੂਲੀਨ ਨਹੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੈਲ ਹੱਨ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸੂਲੀਨ ਵੱਰਤ ਨਹੀਂ ਸੱਕਦੇ। (ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਇਨਸੂਲੀਨ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੱਟਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸਮ 1 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਕਿਸਮ 2 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਆਮ ਤੋਰ ਤੇ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੋਰ ਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ। ਅਤੇ ਇਹ ਜਿਆਦਾ ਕੋਮ ਹੈ ਅਫ਼ਰੀਕਣ, ਐਫ਼ਰੋ–ਕੈਰੀਬੀਅਨ ਅਤੇ ਏਸ਼ਿਅਨ ਵਿਆਕਤੀਆ ਵਿੱਚ।

## ਕਿਸਮ 2 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ?

ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਬਹੁਤ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਥੜੇ ਹੱਫ਼ਤਿਆ ਜਾਂ ਮੱਹੀਨੇਆ ਵਿੱਚ ਹੀ। ਜ਼ਿਆਦੀ ਪਿਆਸ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਥੱਕੇਵਾਂ, ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤੱਬੀਅੱਤ ਟੀਕ ਨਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ। ਇਲਾਜ਼ ਛੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋ ਬਾਅਦ ਇਹ ਹਾਲਤਾਂ ਛੇਤੀ ਠਿਕ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆ ਹੱਨ।

## ਲੰਬੀ ਉਲਝਣ ਜੋ ਪੈ ਸੱਕਦੀ ਹੈ

ਥੋੜਾ ਵੀ ਜੇ ਗਲੂਕੋਸ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਥੋੜੈ ਸੱਮੇ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਨਾਲ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆ ਤੇ ਲੱਬੇ ਸੱਮੇ ਲਈ ਅਸਰ ਪੈ ਸੱਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਉਲਝਣ ਪੈ ਸੱਕਦੀ

ਹੈ (ਕਈ ਵਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਲਾ ਬਾਅਦ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੱਰਨ ਤੋਂ)। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਦੋਰਾ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੇ ਅੱਸਰ; ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕੱਲ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਿਗ਼ਾ ਤੇ ਅੱਸਰ ਪੈ ਸੱਕਦਾ ਹੈ; ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਂਨ; ਨਾੜੀਆ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਂਨ; ਗੰਭੀਰ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕੱਲ; ਨਾਮੱਰਦੀ। ਆਮ ਤੋਰ ਤੇ ਉਲਝਣ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਦਾ ਘੱਟ ਮੌਕਾ ਹੈ ਜੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖੱਤਰਾ ਜਿਵੇਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

## ਕਿਸਮ 2 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੀ ਇਲਾਜ਼ ਹੈ?

**ਇਲਾਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਸ਼ ਆਮ ਸੁਧਾਰਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਜਿਤਨਾ ਹੋ ਸੱਕੇ।**

- ਕਈਆ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੋਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਗਿਆਨੀ ਕੋਲ ਭੇਜੀਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ, ਕਿ ਆਪ ਘੱਟ ਚੱਰਬੀਦਾਰ ਖਾਵੋ, ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਫ਼ੱਲ ਅਤੇ ਸੱਬਜ਼ੀਆ ਖਾਵੋ। ਜੇ ਆਪ ਦਾ ਭਾਰ ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਰ ਘੱਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਦਵਾਈ ਆਮ ਤੋਰ ਤੇ ਉਸ ਵੱਖਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਿਰਫ਼ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਪੱਰਹੇਜ਼ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਗੱਲੂਕੋਸ਼ ਦਾ ਹਿਸਾ ਠੀਕ ਨਾਂ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆ ਗੋਲੀਆ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਇਕ ਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੋਲੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੀ। ਕਈ ਗੋਲੀਆ ਨਾਲ ਇਨਸੂਲੀਨ ਦਾ ਹਿਸਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਿਆ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਸੂਲੀਨ ਬੇਤਰ ਕੰਮ ਕੱਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆ ਨਾਲ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ਼ ਘੱਟ ਰੱਚਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਆਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆ ਦਾ ਜੋੜ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੋਲੀਆ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਬਜਾਏ ਨਹੀਂ ਕੰਮ ਕੱਰ ਦੀਆ– ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਵੀ ਜਰੂੱਰਤ ਹੈ।
- ਇਨਸੂਲੀਨ ਦਿਆ ਟੀਕੇਆ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੇਸਾ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

**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 ਨੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਕੱਸਰੱਤ ਕੱਰਨੀ ਸੀਗੱਰੇਟ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ। ਆਪ ਨੂੰ ਹੋ ਸੱਕਦਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਆਪ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆ ਖ਼ਾਣੀਆ ਪੈਣ ਆਪ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਕਲੇਸਟਰੱਲ ਨੀਵਾਂ ਰੱਖ਼ਣ ਲਈ।

© EMIS and PIP 2002 Updated May 2003