



NW London

know diabetes

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮਲਾਈਟਸ ਇੱਕ ਆਮ ਸਿਹਤ ਸਬਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ 3.6 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਹਰ 100 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ 6 ਕੁ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਕੜੇ 4 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ।

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮਲਾਈਟਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਬਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ।

ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਆਲੂ, ਚਪਾਤੀਆਂ, ਯਾਮ ਅਤੇ ਪਲਾਂਟੇਨ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਂਕ੍ਰਿਆਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਬਾਲਣ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ - ਵਧੀ ਹੋਈ ਪਿਆਸ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਟਾਇਲਟ (ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ) ਜਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਕਾਵਟ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ, ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਖੁਜਲੀ, ਜਾਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਛਾਲੇ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ।

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ

- ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼
- ਟਾਈਪ 2 ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ (ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਦਸ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨੌਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ)

ਟਾਈਪ 1 ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਇਨਸੁਲਿਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਉਦੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਯਕੀਨਨ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਅਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਤੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2 ਨੂੰ 'ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਾਲੀ' ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੱਧ-ਉਮਰ ਜਾਂ ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਅਤੇ ਵਧਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਉਦੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇਨਸੁਲਿਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ (ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਮੋਟੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ -2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਅਫਰੀਕੀ-ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

।

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੇਵਲ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਪੱਧਰ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਤੰਤੂਆਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਧਮਨੀਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ 'ਮਾਮੂਲੀ' ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕਹਿ ਕੇ ਗਲਤ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਮੂਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ ਨੇ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ '[ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਜਾਣੋ?](#)' ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀਡੀਓ "[ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ?](#)" ਦੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦੁਰਲੱਭ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਸ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀ ਪੈਨਕਨਾਟਾਇਟਸ
- ਸਟੀਰਾਇਡ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਈ ਡਾਇਬਟੀਜ਼
- ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਸਟਰਿਕ ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ ਜਾਂ ਕੋਲਿਕ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਵਰਗੀ ਐਂਡੋਕਰੀਨ ਅਵਸਥਾ
- ਮੋਨੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਜੋ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਜੀਨ (gene) ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਜੀਨ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਾਈਟ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। <http://www.diabetesgenes.org>.
- ਨੀਓਨੇਟਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਲੇਟੈਂਟ ਆਨਸੈੱਟ ਆਆਟੋਇਮਿਊਨ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਆਫ ਐਡਲਟਹੁੱਡ ((LADA) ਜੋ ਕਿ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਰਗੀ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਅਕ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵੱਡੀ ਉਮਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਆਮ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਅੰਦਰ 'ਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ (ਪਰ ਜਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ) ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਉਹ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ: [ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼](#)