ਵੀਰਵਾਰ ਸਪੈਸ਼ਲ

dailylokbani

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੱਚ ਤੇ ਨਿਡਰ ਆਵਾਜ਼

ਲੋਕ ਬਾਣੀ

ਵੀਰਵਾਰ, 6 ਅਪ੍ਰੈਲ 2023

Email : Lokbani08@gmail.com

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਕੰਟਰੋਲ

ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਰਾਜਧਾਨੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਲਗਪਗ 8 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ (946) ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਲ 2045 ਤਕ ਇਹ ਅੰਕੜਾ 13.5 ਮਿਲੀਅਨ ਤੱਕ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਲ 2019 ਤੋਂ ਹੁਣ ਤਕ ਇਹ ਅੰਕੜਾ 16 ਫੀਸਦੀ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਜਦੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ, ਸਟ?ਰੋਕ, ਕਿਡਨੀ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਕਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਦਿਲ 'ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੇ ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟ ?ਰੋਲ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਡਨੀ ਰੋਗ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੰਤਰਿਕਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵੀ ਸ਼ੂਗਰ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਕਾਰਨ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਨਲ ਭੇਜਣ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਹੈ।

ਤਣਾਅ

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਮਿੱਥਾਂ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ

ਸ਼ੂਗਰ ਕਾਰਨ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਲਾਰ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮੂੰਹ ਅਕਸਰ ਸੁੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਲਈ ਵੀ ਸਹੀ ਜਗ ?ਹਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਕਾਰਨ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਣਸੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਤੰਤਰਿਕਾ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬਲੱਡ ਫਲੋਅ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਿਣਸੀ ਅੰਗ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਡਰਾਈਵ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।