



UC BERKELEY

BHAGAT PURAN SINGH HEALTH INITIATIVE

ਰੀਸੋਰਸ ਪੈਕਟ

ਇਸ ਪੈਕੇਟ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਈ ਰੀਸੋਰਸ ਹਨ.

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:

BERKELEYBPSHI.COM

Cardiovascular Disease

Cardiovascular disease generally refers to conditions that involve narrowed or blocked blood vessels that can lead to a **heart attack (ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ)**, **chest pain (ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ)** or **stroke (ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ)**

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਦਰਦ

ਦਬਾਅ

ਭਾਰਾਪਨ

ਘੁੱਟਣ

ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਗਾਂ 'ਚ

ਛਾਤੀ

ਗਰਦਨ

ਜਬਾੜੇ

ਬਾਹ/ਹਾਂ

ਪਿੱਠ

ਮੋਢਾ/ਢੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮਤਲੀ

ਠੰਡੇ ਪਸੀਨੇ

ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ

ਸਾਹ ਚੜਨਾ

ਹਾਂ

Call 911

Stroke (ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ)



Risk factors:

- Family History
- Smoking
- Diet with high fat, sugar, salt, and cholesterol
- High blood pressure
- Diabetes
- Obesity
- Physical Inactivity
- Stress
- Poor hygiene

Prevention:

- Quit smoking
- Control other health conditions, like high blood pressure, cholesterol, and diabetes
- Exercise at least 30 minutes a day on most days of the week
- Eat a diet that is low in salt and saturated fats
- Maintain a healthy weight
- Reduce & maintain stress
- Practice good hygiene

ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ Heart Healthy Eating

ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਉਹ ਉੱਚੇ ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਇਡ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ (ਗਲੂਕੋਜ਼) ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪੀਣਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਪਹੁੰਚਾਂ ਹਨ।

ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਿਆਦਾ ਭੋਜਨ - ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ - ਖਾਣ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਇਸਦਾ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਵਾਂ?

ਪੌਧਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਜਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ: ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ), ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ। ਇੰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ, ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲ (phytochemicals) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਮੈਡੀਟੇਰੀਨੀਅਨ (Mediterranean) ਖੁਰਾਕ, ਪੌਧਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

ਰੋਜ਼ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ 7 ਤੋਂ 10 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਖਾਓ। ਕੋਲਿਆਂ, ਬੈਰੀਆਂ, ਬਰੋਕਲੀ, ਗਾਜਰਾਂ, ਕੇਲ, ਸੰਤਰਿਆਂ, ਪਾਲਕ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਅਤੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਚੁਣੋ। ਸਾਬਤ ਫਲ, ਫਲ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਜਮਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ 120 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (½ ਕੱਪ), ਕੱਚੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਗ੍ਰੀਨਜ਼ ਦਾ 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਜਾਂ ਫਲ ਦਾ 1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਟੁਕੜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵਧਾਉਣ ਲਈ:

- ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਲੰਚ ਅਤੇ ਡਿਨਰ ਦੋਵਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਸਰਵਿੰਗ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
- ਪਾਸਤਾ, ਸਲਾਦਾਂ, ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ, ਸੋਸਾਂ, ਸੂਪਾਂ, ਸਟੂਆਂ ਅਤੇ ਸਟਰ ਫਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾਓ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ

ਰੋਜ਼ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀਆਂ 3 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਖਾਓ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਵਾਲੀ ਕਣਕ, ਰਾਈ (rye), ਸਪੈਲਟ (spelt), ਕਾਮੁਟ (kamut), ਜੌਂ, ਜਵੀ (oats) ਅਤੇ ਬੁਲਗੁਰ (bulgur)

- ਭੂਰੇ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਚਾਵਲ
- ਬੱਕਵ੍ਹੀਟ (buckwheat), ਟ੍ਰਿਟੀਕੇਲ (triticale), ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਕੀਨੂਆ (quinoa)
- ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਵਾਲੀ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਆਟਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦ

ਅਨਾਜ ਦੀ ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦਾ 1 ਸਲਾਇਸ, ਅੱਧਾ ਬੇਗਲ, ਅੱਧਾ ਟੌਰਟੀਲਾ ਜਾਂ ਪਕਾਈ ਗਈ ਜਵੀ, ਬੁਲਗੁਰ (bulgur) ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਦਾ 120 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (½ ਕੱਪ) ਹੈ।

ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <https://food-guide.canada.ca/en/> ਤੇ ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਤੇ ਜਾਓ।

ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ

ਹਰ ਹਫਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੀਆਂ 4 ਤੋਂ 5 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਖਾਓ। ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ, ਰੇਸ਼ਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ 60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (¼ ਕੱਪ) ਹੈ।

ਬਨਸਪਤੀ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਤਰਲ ਤੇਲ

ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਂਪੀਕਲ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਤਰਲ ਤੇਲ ਵਰਤੋ। ਤਰਲ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਚਰਬੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਚਰਬੀ (lard)) ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਂਪੀਕਲ ਤੇਲਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਾਮ (palm) ਦਾ ਤੇਲ) ਤੋਂ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਤਰਲ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਹਿਕਾਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਖੂਨ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਐਕਸਟ੍ਰਾ ਵਰਜਿਨ ਨੈਤੂਨ (olive), ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਅਤੇ ਕਨੋਲਾ ਤੇਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇੰਨਾਂ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨੌਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਿਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜੇਰੀਨਾਂ ਸਮੇਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤੇਲ ਵਰਤੋ।

ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਨਸਪਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪੌਲੀ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਹੈ। ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਨਸਪਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਫਰਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਮੱਛੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਹਫਤੇ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਰਿੰਗ, ਮੈਕਰਲ, ਸੈਮਨ, ਸਾਰਡੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਟਰਾਉਟ ਚੁਣੋ। ਇੰਨਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ 75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ) ਹੈ। ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਬਨਸਪਤੀ ਸ੍ਰੋਤ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਦੇ ਬਨਸਪਤੀ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਚੀਆ (chia) ਅਤੇ ਭੰਗ (hemp) ਦੇ ਬੀਜ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਅਖਰੋਟ ਸੋਇਆਬੀਨਜ਼, ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਕਨੋਲਾ ਆਇਲ। ਸਲਾਦ, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਯੋਗਰਟ ਤੇ ਛਿੜਕ ਕੇ ਅਤੇ ਮੀਟ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸੂਪਾਂ, ਸਟਰ-ਫਰਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੋਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੋਫੂ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਵਿਵਿਧਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇੰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।

ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਾਂ?

ਜਿਆਦਾ ਟਰਾਂਸ ਅਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਜਿਆਦਾ ਟਰਾਂਸ ਅਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸੋਰਟਨਿੰਗ, ਸਖਤ ਮਾਰਜੇਰੀਨ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਹੋਏ ਜਮਾਏ ਗਏ ਪੀਜ਼ਾ, ਪਾਈ ਕ੍ਰਸਟ, ਕੁਕੀਜ਼, ਕੇਕ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼। ਜਿਆਦਾ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਆਦਾਤਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਮੀਟ, ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮੀਟ, ਚੀਜ਼, ਆਇਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਆਦਾ ਟਰਾਂਸ ਅਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ (Nutrition Facts) ਵਾਲੇ ਟੇਬਲ ਤੇ ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਦੇ ਕੁਲ ਗ੍ਰਾਮ ਦੇਖੋ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜੋ “0” (ਜ਼ੀਰੋ) ਗ੍ਰਾਮ ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਮੀਟ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰਾਂ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਟਾਓ
- ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਪੋਲਟਰੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ
- ਮੀਟ ਦੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਲੀਨ ਕਟਸ) ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਉਂਡ, ਰੰਪ ਅਤੇ ਟੇਨਡਰਲੋਇੰਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਹਟਾ ਦਿਓ
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਵਰਤੋ
- ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗ੍ਰਿਲ ਕੀਤੇ, ਸਟੀਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ

ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #68f](#) ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖੋ।

ਸੂਧ ਕੀਤੇ (ਰਿਫਾਇੰਡ) ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ

ਘੱਟ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰੈਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲਾਂ, ਚਿੱਟੇ ਚਾਵਲਾਂ ਅਤੇ ਮੈਦੇ, ਸਮ੍ਰਿਧ ਕੀਤੇ ਆਟੇ ਜਾਂ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ, ਸਨੈਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਇੰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇ, ਖਣਿਜਾਂ ਅਤੇ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲ (phytochemicals) ਸਮੇਤ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਿੱਠੇ ਪੇਜ ਪਦਾਰਥ

ਮਿੱਠੇ ਪੇਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੋਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਰਗੀਆਂ ਜਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਠੇ ਪੇਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪੌਪ, ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੇਜ ਪਦਾਰਥ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਪੇਜ ਪਦਾਰਥ, ਸਪੋਰਟਸ ਵਾਲੇ ਪੇਜ ਪਦਾਰਥ, ਸਲਜ਼ਾਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਪੇਜ ਪਦਾਰਥ।

ਮਿੱਠੇ ਪੇਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਰਫ 1500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ, ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਟੇਕ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਖਾਓ
- ਡੈਲੀ ਮੀਟਾਂ, ਬੇਕਨ, ਸੌਸੇਜਾਂ, ਹੌਟ ਡੌਗਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਪਰੋਨੀ ਸਮੇਤ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ
- ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ, ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਆਪ ਬਣਾਓ
- ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ (Nutrition Facts) ਵਾਲੇ ਟੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ % ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ (% ਡੀਵੀ) ਵਰਤੋ। ਸੋਡੀਅਮ ਲਈ 15 % ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਡੀਵੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ

ਆਪਣੇ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ, [HealthLinkBC File #68b](#) ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਮ ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲੁੜੀਂਦੀਆਂ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਮਾਪ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਲੰਚ ਅਤੇ ਡਿਨਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ। <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/make-healthy-meals-with-the-eat-well-plate/> ਤੇ ਈਟ ਵੈਲ ਪਲੇਟ ਦੇਖੋ
- ਹਰ ਦਿਨ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Heart and Stroke Foundation of Canada) www.heartandstroke.ca
- ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ - ਮੈਡੀਟੇਰੀਅਨ ਡਾਇਟ (HealthLink BC - Mediterranean Diet) www.healthlinkbc.ca/health-topics/aa98646

ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ **8-1-1** ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ **8-1-1** ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ www.healthlinkbc.ca/physical-activity ਤੇ ਜਾਓ।



ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਮ Lifestyle Steps to Lower Your High Blood Pressure

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚਲ ਰਿਹਾ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਿਵਾਰਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾਇਆ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰਨਾ ਪਏ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਇੱਕ ਭੋਜਨ (ਫੂਡ) ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਿੰਨਾ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਵਲ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਲੰਚ ਅਤੇ ਡਿਨਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰਹੋ

ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ ਅਤੇ ਉਹ ਚੁਣੋ ਜਿੰਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਚੁਸਤੀ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਜੌਗਿੰਗ, ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤੈਰਨਾ ਅਤੇ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਕੀ, ਸੌਕਰ ਅਤੇ ਬਾਸਕੇਟਬਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੌਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ 10 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿੰਟਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਹਫਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਏਰੋਬਿਕ (aerobic) ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ। ਇਹ ਹਰ ਹਫਤੇ 5 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਤੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬਨਸਪਤੀ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ

ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਜੋ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ, ਬਨਸਪਤੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮਿੱਠੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿਤ, ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹੈ। ਖਾਣ ਦੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਡੈਸ਼ (DASH) ਡਾਇਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੈਸ਼ (DASH) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ *ਡਾਇਟਰੀ ਅਪਰੋਚਿਜ਼ ਟੂ ਸਟੋਪ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ (Dietary Approaches to Stop Hypertension)*। ਡੈਸ਼ (DASH) ਡਾਇਟ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਫੈਟ, ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਾ ਭਰਪੂਰ।

ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਓਰੇਵਾਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਡੈਸ਼ (DASH) ਡਾਇਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਯੌਰ ਗਾਇਡ ਟੂ ਲੋਅਰਿੰਗ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿਚ ਡੈਸ਼ (Your Guide to Lowering Blood Pressure with DASH):

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf

ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਰਫ 1500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਾਣ ਦੇ ਡੈਸ਼ (DASH) ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ

ਡੈਸ਼ (DASH) ਡਾਇਟ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਘਟਾਏਗਾ। ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ, ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਟੇਕ ਆਉਣ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਓ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਰਤ ਕੇ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਸਾਲਿਆਂ, ਸਿਰਕੇ, ਲਿੰਬੂ, ਲਾਇਮ, ਲਸਣ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਮਹਿਕ ਵਾਲਾ ਬਣਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜਮਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵਰਤੋਂ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਡੱਬੋਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਡੱਬੋਬੰਦ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰਾਂ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਠੰਡੇ, ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ।
- ਨਮਕ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੱਖੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ % ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ (% ਡੀਵੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੈ। 15 % ਡੀਵੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਲਓ।
- ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ, ਮੈਨਿਯੂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂਚੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਨਮਕ ਜਾਂ ਮੋਨੋਸੋਡੀਅਮ ਗਲੂਟਾਮੇਟ (ਐਮ ਐਸ ਜੀ - MSG) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਨਮਕ ਵਾਲੀਆਂ ਸੌਸਾਂ, ਡ੍ਰੈਸਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰੋਸੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ:

- ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ: ਜਿਆਦਤਰ ਦਿਨਾਂ ਤੇ 2 ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਰ ਹਫਤੇ 15 ਤੋਂ ਘੱਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ।
- ਔਰਤਾਂ ਲਈ: ਜਿਆਦਤਰ ਦਿਨਾਂ ਤੇ 2 ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਰ ਹਫਤੇ 10 ਤੋਂ ਘੱਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ।

1 ਡ੍ਰਿੰਕ ਬਰਾਬਰ ਹੈ	
ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਮਾਤਰਾ
ਸ਼ਰਾਬ – 40% ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਰੰਮ, ਰਾਈ, ਵੇਡਕਾ, ਜਿੰਨ)	43 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1.5 ਆਊਂਸ)
ਵਾਇਨ – 12% ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	148 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (5 ਆਊਂਸ)
ਬੀਅਰ, ਸਾਈਡਰ, ਜਾਂ ਕੂਲਰ – 5% ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	355 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (12 ਆਊਂਸ)

ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ (ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ) ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਪਰਜੇਜ਼ ਕਰੋ

ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਰੂਪ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਧੂੰਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ। ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.quitnow.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1 877 455-2233 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ

ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ - ਗੇਟ ਹੈਲਥੀ/ਰਿਡੀਊਸ ਸਟ੍ਰੈਸ:

www.heartandstroke.ca/get-healthy/reduce-stress ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ:

- ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ (Hypertension Canada) www.hypertension.ca
- ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ - ਮਾਏ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ (Heart & Stroke – My Blood Pressure Action Plan): https://etools.heartandstroke.ca/HeartStroke/BPAP.Net/Re-sources_Details.aspx?ArticleCategoryID=4&ArticleID=1048#.WlfRZ5j2amQ

ਪੌਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਤੇ ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.healthlinkbc.ca/physical-activity ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

Diabetes Information Sheet for Parents and Carers



Education
Public Schools

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਟਾਈਪ ਵੱਨ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ (type 1 diabetes) ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਭਾਵੇਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ (ਵਿਅਕਤੀਗਤ) ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ (health care plan) ਬਣਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਕੁੱਝ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਕਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸਕੂਲ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਰਥਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਾਖਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਥੋੜੀ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣਗੇ।

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ - ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਜਾਂ ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀ ਮਿਆਰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣ) ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਬੰਧ; ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ
- ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਵੱਸ ਪਾਉਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ
- ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੇਰਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਵੇਰਵੇ
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿਥੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਲਗਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੀਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧ
- ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਦੇ ਹਸਤਾਖਰ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਮੌਕੇ ਤੇ ਨੀਯਤ ਕੀਤੀ ਦਵਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਨੋਟ : ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਉਹ ਕੋਈ ਢੁਕਵੀਂ ਯੋਜਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣਾਉਣ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲ ਆਵਾਜਾਈ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚਲੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ (school care) ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਦੂਜਾ ਕਦਮ - ਨੀਯਤ ਕੀਤੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧਿਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧਿਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਭੇਜੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈ (ਆਂ) ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਭੇਜਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਪਰੀਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਇਨਸੂਲਿਨ ਪੈਨ)।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਸਬੰਧਿਤ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਖੁਦ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਲਿਖਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਉਪਰ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾਕਟਰੀ ਰਾਏ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੁਦ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਸਬੰਧਿਤ ਠੀਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟ ਸਿਆਣੇ ਜਾਂ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਥੇ ਉਹ ਵਡੇਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਉਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਿਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੁਦ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖੁਦ ਹੀ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੈਡੀਕਲ ਐਲਰਟ ਬਰੇਸਲੈਟ ਜਾਂ ਗਾਨੀ (medical alert bracelet/necklace) ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ। Diabetes Australia-NSW ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੀਜਾ ਕਦਮ - ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ

ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ/ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ *ਔਰਥਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਟੂ ਕਨਟੈਕਟ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਫਾਰਮ (Authorisation to Contact Medical Practitioner form)* ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ਿਆਈ ਸੇਵਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਇੰਟਰਪ੍ਰੈਟਰ ਸੇਵਾ (Telephone Interpreter Service) ਨੂੰ 131 450 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਅਪਰੇਟਰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਈਨ ਤੇ ਰੱਖੇਗਾ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਵਸੂਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਾਨਤਾ। ਇਹ ਮੈਟਰ Diabetes Australia-NSW ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ

ਪੰਜਾਬੀ ਖਾਣਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ (ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ) ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਨਸੂਲਿਨ ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੱਕਰ) ਨੂੰ ਖੂਨ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ (ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ) ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਊਰਜਾ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਜਾਂ ਉਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਰੋਤ (ਗਲੂਕੋਸ) ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਕਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਕਾਰਣ ਦਿਲ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਅੱਖਾਂ, ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵਾਲੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਨਾਮੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਕੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਹਰ ਡੰਗ ਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਨੇਮਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਓ।

- । ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਾਕਾਇਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
- । ਹਰ ਡੰਗ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ 4-6 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਵਕਫ਼ਾ ਰੱਖੋ।
- । ਹਰ ਡੰਗ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਰੱਖੋ।
- । ਦੋ ਡੰਗ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨੈਕਸ (ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ) ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ

ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- । ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਡੰਗ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਡੰਗ ਤੱਕ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚਲਾ ਵਕਫ਼ਾ
- । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਇਨਸੂਲਿਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ
- । ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ
- । ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਟੀਚਾ

2. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚਾਰ ਭੋਜਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ 'ਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ:

- । ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
- । ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ (ਰੋਟੀ, ਬਰੈੱਡ, ਸੀਰੀਅਲ, ਚੌਲ, ਪਾਸਤਾ, ਬੰਨ, ਆਲੂ),
- । ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ (ਦੁੱਧ, ਲੱਸੀ, ਦਹੀਂ, ਸੇਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ)
- । ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ (ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੀਟ, ਅੰਡੇ, ਦਾਲ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਛੋਲੇ, ਸੋਇਆ ਬੀਨਜ਼, ਟੋਫੂ, 100% ਕੁਦਰਤੀ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਬਗ਼ੈਰ ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ)

ਇੱਕ ਡਿਨਰ ਪਲੇਟ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ: ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਪਲੇਟ ਦਾ ¼ ਹਿੱਸਾ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ¼ ਹਿੱਸਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁੱਧ (ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਬਦਲ) ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ ਪੀਓ ਅਤੇ ਫਲ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ ਖਾਓ। (ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰ ਲਈ www.diabetes.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "Just the Basics" ਲਓ।)

- । ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ " ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ) ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ" ਨਾਂ ਦਾ ਤੱਥਨਾਮਾ ਦੇਖੋ (ਹੇਠਾਂ "ਵਾਧੂ ਵਸੀਲਿਆਂ" ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ) □ □
- । ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

3. ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਫ਼ੈਟ (ਥਿੱਧਿਆਈ) ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ।

- । ਹਲਕੇ ਮੀਟ, ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਪਨੀਰ ਦੀ ਥਾਂ ਸਖ਼ਤ ਟੋਫੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- । ਲੁਕਵੇਂ ਫ਼ੈਟ ਦੇ ਸਰੋਤ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਸਟ੍ਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ (ਪਕੌੜੇ, ਸਮੋਸੇ,

ਮੱਠੀਆਂ, ਪਕੌੜੀਆਂ, ਭੁਜੀਆ) ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ (ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਕਰੈਕਰਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ) □□

- । ਕੈਨੇਲਾ, ਜੈਤੂਨ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਨਰਮ ਨੈਨ-ਹਾਈਡਰੋਜਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰਿਨ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, 100% ਕੁਦਰਤੀ ਨੌਟ ਬਟਰ, ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਐਵਾਕੈਡੋ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਫ਼ੈਟ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- । ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਟ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੋਕਣਾ, ਰਾੜ੍ਹਨਾ, ਬਾਰ-ਬੋ-ਕਿਊ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਭੁੰਨਣਾ। ਤਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- । ਮੱਖਣ, ਘਿਉ, ਸੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

4. ਵੱਧ ਫ਼ਾਈਬਰ ਵਾਲੇ (ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ) ਖਾਣੇ ਖਾਓ।

- । ਰੋਟੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 100% ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਅਤੇ ਬੇਸਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਭੂਰੇ ਚੌਲ ਵਰਤੋ। ਗੁੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਜਾਂ ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਅਲਸੀ ਦੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਬੀਜ ਪਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਓਟਮੀਲ ਉੱਪਰ ਬਰੂਰ ਲਓ।
- । ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਬਰੈੱਡਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਰਤੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਛਾਣ ਬੂਰਾ, Muffets™, Total®, Fiber One® Weetabix™, Shredded Wheat™, Red River Cereal™, 100% Bran™, ਓਟ ਬਰੈਨ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦਾ ਛਾਣ।
- । ਦਾਲ, ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਕਸਰ ਖਾਓ।
- । ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓ। ਸਾਬਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

5. ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ) ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਖੰਡ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਫ਼ੈਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- । ਖੰਡ (ਚਿੱਟੀ ਅਤੇ ਭੂਰੀ), ਸ਼ਹਿਦ, ਸ਼ਰਬਤ, ਗੁੜ, ਚਾਸ਼ਨੀ, ਜੈਮ, ਜੈਲੀ, ਮੁਰੱਬਾ, ਜੈਲੋ, ਹਲਵਾ, ਕਸਟਰਡ, ਕੇਕ, ਪਾਈਜ਼, ਪੇਸਟ੍ਰੀਆਂ, ਡੇ ਨੌਟ, ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਕੈਂਡੀ, ਚੌਕਲੇਟ, ਸਧਾਰਨ ਪੌਪ, ਟੈਨਿਕ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ, ਮਿੱਠੀਆਂ ਕੁੱਕੀਜ਼ ਜਾਂ ਮਫ਼ਿਨ, ਮਿੱਠਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ, ਬਰਫ਼ੀ, ਗੁਲਾਬ ਜਾਮਣ, ਜਲੇਬੀ, ਕੁਲਫ਼ੀ, ਖੀਰ, ਲੱਡੂ, ਪਿੰਨੀ।

6. ਲੂਣ ਦੀ ਖਪਤ ਘਟਾਓ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਨਾ ਪਾਓ। ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ

ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਫ਼ਾਸਟ ਫ਼ੂਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

7. ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

- । ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2 – 3 ਲਿਟਰ (8 – 12 ਕੱਪ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮਿਥੋ।
- । ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹੇ ਡਾਇਟ ਪੌਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ੀਰੋ ਗ੍ਰਾਮ ਲਿਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

8. ਕਸਰਤ

- । ਕਸਰਤ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ, ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਫ਼ੈਟ ਦੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ।
- । ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਕੰਮਲ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- । ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- । ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਣ।

9. ਸ਼ਰਾਬ

- । ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਪੀਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਓ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
 - । ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 1-2 ਡਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 14 ਡਰਿੰਕਸ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 9 ਡਰਿੰਕਸ। ਇੱਕ ਡਰਿੰਕ 150 ਮਿ.ਲਿ. (5 ਔਂਸ) ਡਰਾਈ ਵਾਈਨ, 360 ਮਿ.ਲਿ. (12 ਔਂਸ) ਬੀਅਰ ਜਾਂ 45

ਮਿ.ਲਿ. (1 ½ ਔਂਸ) ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

- | ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਅਸਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ)
- | ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਾਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦਾ ਨੀਵਾਂ ਪੱਧਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਗਲਾਈਸਿਊਰਾਈਡ ਜਾਂ ਨੈਟੇਗਲਾਈਨਾਈਡ)। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀ ਘਾਟ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵੀ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਭੋਜਨ (ਕਿਸੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਤ) ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਓ। ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

10. ਸੰਪੂਰਕ

- | ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਮਿਨਰਲ (ਖਣਿਜ) ਜਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਖੋਜ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਬਹੁਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਮਿਨਰਲ ਸੰਪੂਰਕ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

11. ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ (Glycemic Index)

- | Glycemic Index (GI) (ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ – ਜੀ.ਆਈ.) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪੈਮਾਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ-ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਗਲੂਕੋਸ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀ ਬਰੈਂਡ ਖਾਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। Glycemic Index ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ (ਡੇਅਰੀ) ਦੇ ਪਦਾਰਥ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <https://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/diet-nutrition/the-glycemic-index>
- | 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC): www.healthlinkbc.ca. ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲਾਂ। ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

<http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm>

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀ.ਸੀ. ਤੱਥਨਾਮਿਆਂ ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ। www.dialadietitian.org ਜਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ:

- । ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਸ਼ਾਸਤੇ – ਪੰਜਾਬੀ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਲਈ ਢਾਲੇ ਗਏ।
- । ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਲਈ ਅਤੇ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ

ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ, ਬਾਲਗ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪੁੰਜ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ। ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਜਾਂ ਤਾਕਤ - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਸੁੰਗੜਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ - ਵੀ ਘਟਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ, ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣ, ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਲੈ ਸਕਣ। ਕੁਝ ਕੁ ਤਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉਠਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਖ਼ਬਰ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਸਮਰੱਥਾ ਕਿੰਨੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਪਿਛਲੀ ਸਦੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ, ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਸੱਤਵੇਂ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਦਸਵੇਂ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਬਦੌਲਤ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਵਰਜਸ਼ ਫਿਜ਼ਿਓਲੋਜੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੋਸਾਇਟੀ (Canadian Society for Exercise Physiology) (CSEP) ਨੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ, ਜੋ ਲੱਤਾਂ, ਧੜ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਦਿਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਵੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਨੀ ਕੁ ਚੁਣੌਤੀਜਨਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਏ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਜ਼ ਸਮਾਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਮਸ਼ੀਨਾਂ
- ਫ੍ਰੀ ਵੇਟ
- ਵਰਜਸ਼ ਲਈ ਲਚਕਦਾਰ ਰਬੜ ਟਿਊਬਾਂ
- ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪੱਟੀਆਂ

ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਉਸ ਪੁੰਜ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੋਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧੇ ਕਾਰਨ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਸਾਨ, ਸੰਤੁਲਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਖੋਜ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ:

- ਹੁੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਬਿਹਤਰ ਸਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਡਿਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚਲ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਲੇਖ ਅਗਲੇ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਜਾਰੀ



ਮਿਸ਼ੇਲ ਪੋਰਟਰ (Michelle Porter),

ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਫੈਕਲਟੀ ਆਫ ਕਿਨੇਸੀਓਲੋਜੀ ਐਂਡ ਰੀਕ੍ਰਿਏਸ਼ਨ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਮਾਨੀਟੋਬਾ

ਫੋਟੋਆਂ - ਇੰਡੀਆ ਰੇਨਬੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ ਦੀ ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਨਾਲ

ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ: ਮਾਨਿਤ ਸ਼ਾਹ

ਵਿਹਵਾਰਕ, ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੋਜ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਵਰਤੋਂ।



ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਛਪਾਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਰਿਸਰਚ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਰਨ ਸੰਭਵ ਹੋਈ।

- ਪੌੜੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿਖਲਾਈ ਲਵਾਂ?

- ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਅਕ ਜਾਂ ਫਿਟਨੈਸ ਇੰਸਟਰਕਟਰ (ਹਦਾਇਤਕਾਰ) ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।
- ਸੁਭਾਵਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਚਿਤ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਐਨਾ ਭਾਰ ਵੀ ਨਾ ਚੁੱਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ।

ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਵੋ ਜਿਸ ਦਰਮਿਆਨ ਇੱਕ ਦਿਨ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਜਸ਼ ਕਰੋ: ਲੱਤਾਂ, ਬਾਹਵਾਂ, ਛਾਤੀ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪੇਟ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ 8 ਤੋਂ 10 ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰੇਕ ਵਰਜਸ਼ ਦਾ ਇੱਕ 'ਸੈਟ' ਕਰੋ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸੇ ਵਰਜਸ਼ ਨੂੰ 8-15 ਵਾਰ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਵਰਜਸ਼ ਦੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸੈਟ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਹਰੇਕ ਸੈਟ ਦਰਮਿਆਨ ਲਗਭਗ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਭਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੈਟ ਵਿੱਚ 10 ਤੋਂ 15 ਵਾਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੈਟ ਨੂੰ 10-15 ਵਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੈਟ ਵਿੱਚ 8 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਉ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਲਵੋ।

ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਕਿੱਥੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸ੍ਰੋਤ ਕੇਂਦਰਾਂ, YMCAs ਨਸ/ YWCAs, ਮਨਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦੇ ਕੇਂਦਰ, ਫਿਟਨੈਸ ਕਲੱਬ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਖੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਬੜੀ ਸਿਆਣਪ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਲਬਰਟਾ ਫਿਟਨੈਸ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰੋਵਿਨਸ਼ੀਅਨ ਫਿਟਨੈਸ ਯੂਨਿ (Alberta Fitness Leadership Certification Association (AFLCA) Provincial Fitness Unit)
ਟੈਲ ਫ਼ਰੀ: 1-866-348-8648



ਸਫ਼ਾ 2 ਧਿਆਨ ਦਿਓ

ਬਹੁਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ www.csep.ca/guidelines ਤੇ ਵਰਜਸ਼ ਫਿਜ਼ਿਓਲੋਜੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੋਸਾਇਟੀ (Canadian Society for Exercise Physiology), ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults) ਦੇਖੋ।

ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੇਂਦਰ
(Canadian Centre for Activity and Aging)
ਟੈਲ ਫ਼ਰੀ : 1-866-661-1603

ਵਰਜਸ਼ ਫਿਜ਼ਿਓਲੋਜੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੋਸਾਇਟੀ
(Canadian Society for Exercise Physiology) (CSEP)
ਟੈਲ ਫ਼ਰੀ : 1-877-651-3755

ਵੀਓਐਨ ਕੈਨੇਡਾ ਸਮਾਰਟ (ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਇੱਕਠੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (VON Canada SMART (Seniors Maintaining Active Roles Together)® Program)
ਟੈਲ ਫ਼ਰੀ : 1-888-866-2273



ALCOA
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

ਟੈਲ ਫ਼ਰੀ: 1-800-549-9799
ਫ਼ੋਨ: 519-925-1676

ਈ-ਮੇਲ: info@activeagingcanada.ca
ਵੈਬ: www.activeagingcanada.ca

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.
Este documento también está disponible en español. / Questo documento è disponibile anche in italiano.
/ 本文件亦有简体中文版本。 / 本檔亦有繁體中文版本。

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤਕੜੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੋ।

ਆਪਣੇ ਬ੍ਰੇਸਟ (ਛਾਤੀ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬ੍ਰੇਸਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਹੈ?
- ਕੋਈ ਸੋਜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ?
- ਨਿੱਪਲਾਂ (ਚੂਚੀਆਂ) ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਵੇਖੀ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਡਿਸਚਾਰਜ (ਰਿਸਾਓ) ਹੋਣਾ?
- ਬ੍ਰੇਸਟ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ?
- ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛਾਂ ਜਾਂ ਕਾਲਰਬੇਨ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਸੋਜ?
- ਬ੍ਰੇਸਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨ ਦਰਦ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬ੍ਰੇਸਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।



Mercy

“ਇੱਕ ਸਹੇਲੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ BreastScreen Queensland ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗਾ ਲਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।”



Anna

“ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਸਟ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋਕ ਬ੍ਰੇਸਟ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁੱਝ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”



Raima

“ਮੇਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਲ ਮਾਡਲ (ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਰੋਤ) ਬਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।”

Metro North Hospital ਅਤੇ Health Service, Queensland ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਮਿਤ। ਤਸਵੀਰਾਂ Julie Haysom ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ।

ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਬੁਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:



13 20 50 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਨਲਾਇਨ www.breastscreen.qld.gov.au ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਬੁਕ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (Translating and Interpreting Service - TIS) ਨੂੰ 131 450 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



BreastScreen Queensland ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁਕ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਰੇਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

BreastScreen Queensland ਸੇਵਾ ਹੇਠਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਗਰੁਪ ਬੁਕਿੰਗ
- ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿਦਿਅਕ ਚਰਚਾ
- ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ

ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਬ੍ਰੇਸਟ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।



ਬ੍ਰੇਸਟ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ



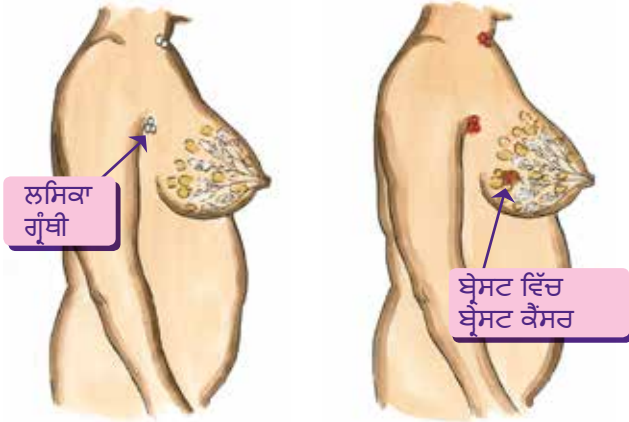
ਬ੍ਰੇਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬ੍ਰੇਸਟ ਠੀਕ ਹਨ।

ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਇਹ ਸੈੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਗਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

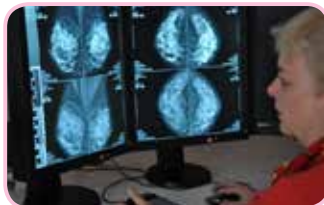


ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕੀ ਹੈ?

ਬ੍ਰੈਸਟ-ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਐਕਸ-ਰੇ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਬ੍ਰੈਸਟ-ਸਕ੍ਰੀਨ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ।

ਬ੍ਰੈਸਟ-ਸਕ੍ਰੀਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋਣ।

ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਕੈਣ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- 50 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ।
- 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਕਰਾਉਣਾ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮਹਿਲਾ ਰੇਡੀਓਗਰਾਫਰ ਖਾਸ ਐਕਸ-ਰੇ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਲਈ ਦਬਾਏ ਜਾਣਗੇ।



ਆਪਣੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ।

ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਮਹਿਲਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸਲਈ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ "ਸਧਾਰਨ" ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖਦੀ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ 3 ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

1. ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋਵੇਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੇ ਪੂਰੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਦਬਾਓ
- ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਕੋਲਰਬੋਨ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਕੱਛ ਥੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ



2. ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈਟਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ
- ਦੋਵੇਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੇ ਪੂਰੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਹੇਲੇ-ਹੇਲੇ ਦਬਾਓ



3. ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵੇਖੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ:

- ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ
- ਦਾਣੇ ਜਾਂ ਪਰਤਦਾਰ ਚਮੜੀ
- ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ



ਨੇਮੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ

ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਇਲਾਜ ਸਾਰੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ, ਤਣਾਅ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ, ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਅਪਰਾਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਕੀਮਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਣੀ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭੁੱਖ, ਘੱਟ ਤਾਕਤ, ਅਤੇ ਘੱਟੀ ਹੋਈ ਇਕਾਗਰਤਾ।

ਉਦਾਸੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਹਾਲਾਤ, ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਾਰਨ, ਅਵਧੀ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਸੰਨ 2030 ਤਕ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇਗੀ।¹

ਲੱਛਣ:

ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘੇਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਵਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਹਾਰ

- ਬਾਹਰ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ
- ਕੰਮ/ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਪਿਛਾਂਹ ਹੱਟਣਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾ ਕਰਨੀਆਂ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣੀ

ਭਾਵਨਾਵਾਂ

- ਹਾਵੀ ਹੋਣਾ
- ਕਸੂਰਵਾਰ

- ਚਿੜਚਿੜਾਹਟ
- ਨਿਰਾਸ਼
- ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ
- ਨਾਖੁਸ਼
- ਦੁਚਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋਣਾ
- ਨਿਰਾਸ਼
- ਦੁਖੀ
- ਉਦਾਸ

ਵਿਚਾਰ

- 'ਮੈਂ ਅਸਫਲ ਹਾਂ'
- 'ਮੇਰਾ ਕਸੂਰ ਹੈ'
- 'ਮੈਂਨੂੰ ਕਦੇ ਕੁਝ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ'
- 'ਮੈਂ ਬੇਕਾਰ ਹਾਂ'
- 'ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਅਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ'
- 'ਮੇਰੇ ਬਗੈਰ ਲੋਕ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਗੇ'

ਸਰੀਰਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ਸਾਹ ਸਤ ਨਹੀਂ
- ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਮੁਰਝਾਇਆ ਹੋਇਆ
- ਸਿਰ ਅਤੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਰਿੜਕਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ (ਚਰਨਿੰਗ ਗੱਟ)
- ਸੋਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ਭੁਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲੱਗਣੀ
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਜਾਂ ਵਧਣਾ

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ ਵਾਲੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਹਰੇਕ ਦਿਨ - ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਕਾਰਨ:

ਉਦਾਸੀ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਨੈਟਿਕਸ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਦਾ ਤਜਰਬਾ) ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਕ ਜਿਵੇਂ (ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੇ ਤਜਰਬੇ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਸੋਗ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਪਰਵਾਸ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਉਜਾੜਾ, ਅਤੇ ਅਲੱਗਪੁਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਲ ਰਹੀ ਜਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਮਰ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੈਨਸਰ ਹੋਣਾ, ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਮਰਥਨ ਲੈਣਾ:

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਿੱਧ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ, ਹਾਲਾਤਾਂ, ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਮਿਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ 'ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਚਾਰ'
- ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ

ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਆਮ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ

ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਊਨਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਥੈਰਾਪੀ (counselling and psychotherapy) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਬਾਰੇ:

ਇਹ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਹੈਲਥ ਯੂ ਕੇ (health UK) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਇਥੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>.

ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

<https://www.beyondblue.org.au/get-support/who-can-assist>

2020 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ

¹ World Health Organisation. (2008). The global burden of disease: 2004 update.

ਦਵਾਈਆਂ

ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਐਂਟੀ ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ (antidepressants) ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਥੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਂਟ antidepressants) ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵੱਧੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਲਈ ਲਓ।

(Antidepressants) ਲੈਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ, ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਦੇ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦਿਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (emergency services) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਤਿੰਨ ਸਿਫਰਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (000)

ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

13 11 14 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਗਠਨ

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੇ ਕਰਤਾ:

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ, ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਅਸਲੀ ਹੈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਬੇ ਏਰੀਆ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਿਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ:

- Hume Center (Fremont)
 - 510-745-9151
- Kaiser Permanente Fremont Child and Family Services
 - 510-248-3060

ਹਿੰਦੀ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਿਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ:

- Kaiser Permanente Oakland Child and Family Services
 - 510-752-1075
- Community Health for Asian Americans (Alameda)
 - 510-835-2777
- City of Fremont Youth and Family Services
 - 510-574-2100



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਵਿਕਾਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ, ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ.

ਅੰਕੜੇ:

- ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 450 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ 22% ਬਾਲਗ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਦਸਵਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਮਹੌਲ ਕਰਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕੀ:
 - ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮੌਤ
 - ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬਣਨਾ
- ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਨ
- ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਚਲਦੇ ਆ ਰਹੇ ਰੋਗ
- ਸ਼ਰਾਬ, ਅਫੀਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਡਰੱਗਾਂ

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ:



ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ:

- ਉਦਾਸ ਮੂਡ
- ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮੀ ਆਉਣੀ
- ਭਾਰ ਜਾ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪੈਣਾ
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪੈਣਾ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥਕੇਵਾਂ ਰਹਿਣਾ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ
- ਦੇਸ਼ੀ ਜਾ ਬੇਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਖੁਦਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣੇ

ਬਾਇਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ:

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮੂਡ ਕਦੀ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ (ਡਿਪਰੈਸਿਡ) ਜਾਂ ਉਤਾਂਹ (ਮੇਨੀਆ) ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ:

- ਐਸਾ ਮੂਡ ਜੋ ਅਸਾਧਾਰਣ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬਹੁਤ ਉਤਾਂਹ ਵੱਲ ਨੂੰ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਸਮਝਣਾ
- ਨੀਂਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਘਟ ਜਾਣਾ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਨਾ
- ਖਿਆਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਉਣੇ

ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ
- ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਥੱਕ ਜਾਣਾ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ
- ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫਾਂ

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਕਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ.

ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

- ਮਨੋਚਕਿਤਸਾ
- ਸਾਈਕੋਟਰਿਸਤ ਕੋਲ ਜਾਣਾ
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਮਦਦਗਾਰ ਗਰੁਪ
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਵਧੇਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਮਿਲੇ

ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ.

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਮੂਡ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮੂਡ, ਸਤਿਆ ਅਤੇ ਵਰਤਾਓ ਵਿੱਚ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਮੇਨੀਆ (ਮੂਡ ਸਿਖਰ ਤੇ ਹੋਣਾ) ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਰੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਇੰਨੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਨੀਆ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਬਹੁਤ ਡਰਾਵਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਆਉਣ ਤੇ ਉਹ ਅਜੇਹਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਗੇੜ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਤੇਜ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤੋਂ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਕਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੇਨੀਆ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ। ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਮੂਡ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਰੀਜ਼ ਮੂਡ ਦੇ ਉਤਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ, ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦੌਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੂਡ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇਸਨੂੰ “ਰੈਪਿਡ ਸਾਈਕਲਿੰਗ” ਆਖਦੇ ਹਨ)।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਨਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਢੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ।

ਹਾਈਪੋਮੇਨੀਆ Hypomania ਜਾਂ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਹਲਕੇ ਦੌਰੇ ਸਮੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਇੰਨਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਹੜੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਮੁੜ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ Types of Bipolar Disorder

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ ਕਿ ਮੂਡ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

• **ਬਾਈਪੋਲਰ 1 ਰੋਗ** ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਮੇਨੀਆ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਰਲਵਾਂ ਮਿਲਵਾਂ ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਰੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫਤਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਈਪੋਲਰ 1 ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਹੈ।



ਡਾਕਟਰ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਸਟੈਟਿਸਟੀਕਲ ਮੈਨੂਅਲ (ਡੀ ਐਸ ਐਮ- 4-ਟੀ ਆਰ) The Diagnostic Statistical Manual () ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਹੈ। ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਤੀਬਰ ਹਨ।

- **ਬਾਈਪੋਲਰ ਦੇ ਰੋਗ Bipolar II disorder** ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹਲਕੇ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਦੌਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਦੌਰੇ, ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੌਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਸਾਈਕਲੋਥਾਈਮਿਕ ਰੋਗ Cyclothymic disorder** ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੂਡ ਹਲਕੇ ਮੇਨੀਆ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਦੌਰੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੂਡ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮੂਡ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਉਤਰਾਵਾਂ-ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤਾ ਦਫ਼ਤੀ ਮੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਕਲੋਥੇਮੀਆ ਦੇ ਕੁੱਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰਲਵੇਂ ਦੌਰੇ Mixed episodes ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾਲੇ ਨਾਲ ਮੇਨੀਆ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਮਰੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਨੀਆ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੜਚੜਾ । ਜੋਸ਼, ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- **ਬਿਨਾਂ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ**
- **Bipolar Disorder Not Otherwise Specified:**
ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੇਨੀਆ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ, ਪਰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਉਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਮੇਨੀਆ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਚੱਕਰ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਇਸਦਾ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਇਹ ਦੌਰੇ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

For more information on mental illness and self-management techniques, please visit: www.heretohelp.bc.ca

ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ www.mdabc.net 'ਤੇ ਜਾਓ। ਇਸ ਤੱਥ ਪਰਚੇ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਅਥਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

Developed by the Mood Disorders Association of British Columbia.
For information on support for people with mood disorders and their families, please visit www.mdabc.net
Funding for this fact sheet was made possible by the Provincial Health Services Authority.



MOOD DISORDERS ASSOCIATION OF BRITISH COLUMBIA



KNOW THE SIGNS

Every day, there are friends and family around you who may be struggling with emotional pain. And, for some, it may become difficult to tolerate. Although the warning signs of emotional pain may be subtle, it is very important to be aware of them.

The signs of depression and suicide are not always clear. One should pay close attention to the following signs especially if they are not typical:

- Talking about wanting to die or suicide
- Feeling hopeless, overwhelmed by stress, trapped
- Seeking methods for self-harm
- Giving away possessions
- No longer doing the things he or she usually enjoys
- Increased drug or alcohol use
- Increased anxiety or agitation
- Changes in sleep
- Sudden mood changes
- No sense of purpose
- Reckless behavior
- Saying goodbye to family and friends

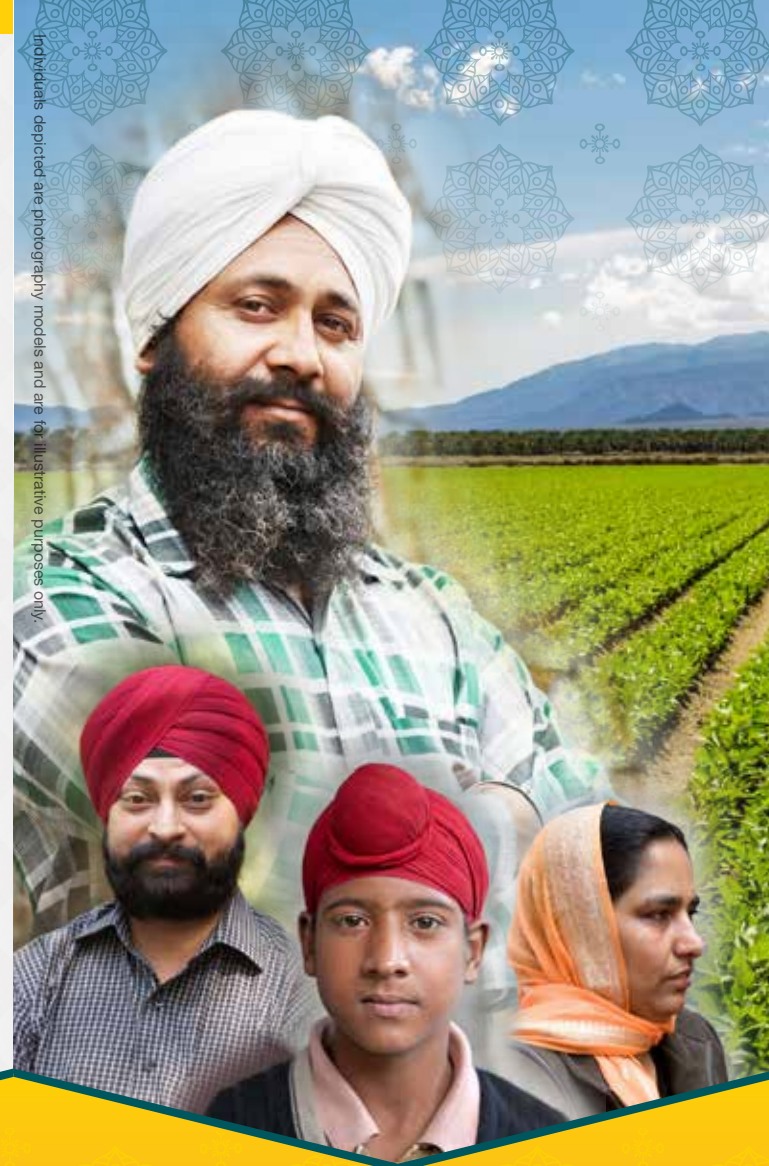
If you sense something is wrong, trust your instincts and reach out to provide help in time.

Pain Isn't Always Obvious

KNOW THE SIGNS

Suicide Is Preventable

TAKE THE FIRST STEP AND OPEN UP



ਉਦਾਸੀ (ਚਿੰਤਾ) ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ੱਪੱਸਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਰੋਕੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ, ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਦਰਦ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨੇ ਐਥੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸੂਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਿਲੱਖਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਨਾ
- ਜੀਵਨ ਦੀ ਆਸ ਛੱਡ ਦੇਣੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਉਮੀਦ ਨਾ ਜਾਹਰ ਕਰਨੀ (ਲਾਭ)
- ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਧਨ ਜੁਟਾਉਣਾ
- ਬਹੁਮੁੱਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਚਾਨਕ ਵੰਡ ਦੇਣੀਆਂ (ਵਸੀਅਤ ਬਨਾਉਣੀ)
- ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕਰਨੀ
- ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹੋ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਓ
- ਅਚਾਨਕ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਲਾਪਰਵਾਹ ਵਰਤਾਵ ਕਰਨਾ
- ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਆਖਣਾ

ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਕੇ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਗਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ?

ਮੱਦਦ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ

REACH OUT

FIND THE WORDS

“Are you thinking about ending your life?”

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸੋਚੋ, ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲਾ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ “ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਜੀਵਨ ਰੋਕਾ” ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ

1.800.273.8255

ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੋਵੀ ਘੰਟੇ, ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਮੁਫਤ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮੱਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Think, do you know anyone that might be in crisis?

Call:

1.800.273.8255

Trained counselors are available 24/7 to offer support at the National Suicide Prevention Lifeline.

Visit:

www.suicideispreventable.org

for more information and local resources.

Talking to someone about suicide can be difficult, but when it comes to suicide prevention it is important that you speak with the person right away. If you are worried about someone, don't hesitate to start the conversation.

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਬੋਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੋ।

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ?

ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦੇਵੋ।

..ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

START THE CONVERSATION

Mention the warning signs you are noticing.

ASK ABOUT SUICIDE

“Are you thinking about suicide?”

LISTEN

Express concern and reassure.

ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦੇਵੋ ਮੱਦਦ ਲੈਣਾ ਕੋਈ ਸ਼ਰਮ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।
- ਲੋੜਵੰਦ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਆਗੂ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੋ।



Here are ways to show support:

- Stay with them and show that you are there to help them.
- Reassure them that there is no shame in getting help.
- Talk to and discuss next steps with a mental health clinician or doctor, a community leader or family members.

KNOW THE SIGNS



Funded by counties through the voter-approved Mental Health Services Act (Prop. 63).

ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ - ਕੀ ਕਦਮ ਹਨ?

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ

<https://embracementalhealth.org.au/>

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (emergency services) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਤਿੰਨ ਸਿਡਰਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (000)

ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

13 11 14 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਈਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਜਾਓ

ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ, ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦੀ ਟੀਮ ਲੱਭੋ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਫਸੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦੀ ਟੀਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ

ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬਹੁਤ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਦਿਲ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸੌਣਾ
- ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ
- ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ
- ਗੁਸਾ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭੜਕਣ ਹੋਣੀ

ਲੱਛਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੇ। ਹਰੇਕ ਦੇ ਹਾਲਾਤ, ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਅੰਤਰਾਲ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਿਯਮਤ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ
- ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਾਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਕਾਰਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਖਰਚਾ ਕਿੰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਕੀਮਤ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੀ ਕੀਮਤ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖਹਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁਛੋ:

- ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਅਨੁਸਾਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ?
- ਮੈਂ ਕਿਨਾਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਕਦੋਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇਹ ਸਧਾਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁਛੋਗੇ

ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧਤ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਾਅਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ, ਖਾਣ ਪੀਯ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੁਰ ਸੇਵਾ ਵੱਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਜਾਂ ਪੈਸ਼ੇਵਾਰ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਕੋਲ।
- ਉਹ [online programs and resources](#) ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [Medicare](#) (ਮੈਡੀਕੇਅਰ) ਦੇ 10 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ 10 ਸਮੂਹ ਨਿਯੁਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਾਲ ਵਿਚ ਕੁਝ [allied mental health services](#) (ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਕੋਲੋਂ ਛੋਟਾਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ [psychologists](#), [occupational therapists](#) ਅਤੇ [social workers](#) (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਵਿਵਸਾਇਕ ਚਕਿਤਸਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਲਈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਵਿਚ 10 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਛੋਟਾਂ ਦੇ ਵੀ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਪਤਤਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਗੁਪਤਤਾ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਅਪਵਾਦ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਪਰਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ, ਐਸੀ ਵਾਕਿਆ ਵਿਚ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਲਈ।

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਬਾਰੇ:

ਸਰੋਤ:

<https://www.healthdirect.gov.au/talking-to-your-doctor-gp-about-mental-health>

<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/fact-sheets/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/seeking-help-for-a-mental-health-problem/what-might-happen-at-a-gp-appointment/#WhatMightTheOutcomeOfMyAppointmentBe>

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਐਂਬਰੇਸ ਕੋਲਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕਨਸੂਮਰ ਐਂਡ ਕੈਰਰ ਗਰੁਪ (Embrace CALD Mental Health Consumer and Carer group). ਵਲੋਂ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ:

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

2020 ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ

