ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ, 'ਇਨਕਰੀਟਨਜ' ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਅਸਰ॥ ਕਈ ਹਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਨਕਰੀਟਨਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਾ: ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ

ਇਨਕਰੀਟਨਜ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਨਕਰੀਆਸ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਕੇ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਭੁੱਖ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਜਲਦੀ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਨਕਰੀਆਸ ਦੇ ਅਲਫਾ ਸੈਲ ਨੂੰ ਗੁਲੂਕੋਗੋਨ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਗੁਲੂਕੋਜ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖੂੰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਬਿਹਤਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਹਾਰਮੋਨਜ ਦੀ ਦੇਣ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਜੀ ਆਈ ਪੀ-ਗੈਸਟਰਕ ਇਨਹਿਬਟਰੀ ਪੈਪਟਾਈਡ ਅਤੇ ਜੀ ਐਲ ਪੀ-1 ਗੁਲੂਕੋਗੋਨ ਲਾਈਕ ਪੈਪਟਾਈਡ -1, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁਣ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਹੁਣ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਾਰਮੋਨਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।ਪਰ ਇਕ ਹੋਰ ਪੱਖ ਜੋ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਸਤਾਂ ਇਨਕਰੀਟਨਜ ਦੀ ਉਪਜ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾਕਾਮ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਈ ਵੇਰਾਂ ਜਿਆਦਾ ਹੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਪੱਖ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਰੱਖਣਾਂ ਪਏਗਾ। ਇਸ ਲਿਖਾਰੀ ਨੇ ਹੈਰਾਨੀ ਜਨਕ ਅਸਰ ਦੇਖੇ ਜੋ ਲੇਖ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਰਨਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾਂ ਕੋਈ ਪੀੜਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਬੰਧ, ਸਾਡੀ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਦੂਸਰਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਭੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸੈਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਪਸੰਦ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਹੈ। ਖਾਨਦਾਨੀ ਬੀਮਾਰੀ ਭੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨਾਂ ਦਾ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਕਾਰਣਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਭੀ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਬੀਮਾਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਤਰਸਯੋਗ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਮਿੱਠੇ ਖਾਣ ਦੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭੀ, ਕਦੇ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਗੇੜੇ ਕੱਢਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭੀ ਕੋਈ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪੈਸਾ ਭੀ ਜਿਆਦਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਭੀ ਕਾਫੀ ਬਰਬਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਕਈਂ ਨਵੇਂ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੱਖ ਜੋ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਨਵੇਂ ਲੱਭੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ। ਦਾਸ ਨੂੰ ਭੀ ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਪਰ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਮੇਰੇ ਪਾਸ, ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਕੁਆਲੀਫਾਈਡ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ-'ਮੈਡਸਕੇਪ' ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਨਣ ਕਾਰਣ, ਨਵੀਂ ਤੋਂ ਨਵੀ ਖੋਜ ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜਾਨਣ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ

ਹੈ ਕਿ ਦਾਸ ਨੂੰ ਭੀ ਹੁਣ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਇਹ ਛਾਪ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਸਾਂ, ਜੇ ਬੀਮਾਰ ਦੀ ਖ਼ੂੰਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ 6 ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਉਸ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਪੂਰੀ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵੇਰਾਂ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਕਾਫੀ ਵਧੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਸ਼ੂਗਰ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਭੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ, ਲਗਾਤਾਰ ਬਣੀ ਰਹਿਣ ਨਾਲ, ਬੀਮਾਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਈ ਹੋਰ ਬੁਰੇ ਅਸਰ, ਜਿਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਅੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣੀਆਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਜਾਣਾਂ, ਬਿਨਾਂ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਲਤਾਂ ਕੱਟਣੀਆਂ ਪੈਣੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੋਚ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਭੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਿਨ ਕੀ ਖਾਧਾ ਸੀ ਦੇ ਭੀ ਨਾਲ ਹੈ। ਜੋ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਵੇਲੇ ਦੇ ਟੈਸਟ ਉਸੇ ਦਿਨ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਧੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਖ਼ੂੰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੁਵਿਧਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ 24 ਘੰਟੇ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਹਰ ਬੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਕਾਫੀ ਮਹਿੰਗੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸੋ ਇਸ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹਰ ਇਕ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਹਰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਵਾਰੀ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈਸਟ ਹੋਏਗੀ ਜੋ ਹਰ ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਪੰਜ ਦਿਨ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਫਲਾਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅਸਰ ਖ਼ੂੰਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਕੀ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਭੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਵੇਗਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਘਟਾਉਣ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕਿਸੇ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋਇਆ। ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅਸਰ ਅਲ਼ੱਗ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਗਲਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਧੀ ਗਈ ਤਾਂ ਆਪ ਨੂੰ ਭੀ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਸ਼ੁਗਰ ਵਧਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟ ਵੱਧ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕੋਗੇ।

ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਹਰ ਇਕ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਅਸਰ, ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਮਾਸ ਦਾ ਅਸਰ ਭੀ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਦੋ ਬੰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਪਛਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ ਕਿ ਫਲਾਣੀ ਸਬਜੀ ਖਾਧੀ ਜਾਂ ਦਾਲ ਖਾਧੀ, ਜਾਂ ਸੌਂਫ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਹਦਵਾਣਾਂ ਲਿਆ ਸੀ ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਵੱਧ ਗਈ ਸੀ ਜਾਂ ਠੀਕ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਘੱਟ ਖਾਣੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਕ ਕਾਪੀ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਲਿਖੋ ਕਿ ਕਿਸ ਦਿਨ ਕੀ ਕੀ ਖਾਧਾ, ਉਸੇ ਦਿਨ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂੰਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋਇਆ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਤਿੰਨੇ ਵੇਲੇ ਰੱਖਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਡਾਇਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਸੂਚਤ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੋ ਕਈ ਵੇਰਾਂ ਖਾਣਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਖਾਣਾਂ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਇਨਚਾਰਜ ਬਣ ਸਕੋਗੇ। ਸੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਗਲੂਕੋਮੀਟਰ ਖਰੀਦ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ

ਵਰਤਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੋ। ਦਾਸ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਹੂਲੀਅਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਬੰਦਾ ਸੋਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿ ਆਮ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਜੋ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧਾ ਕੇ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹੋ ਹੱਦੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਹਰ ਸਰੀਰ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਹਨਤ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਥੇ ਇਹ ਭੀ ਦੱਸਣਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸਹੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਲੰਬੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ੂੰਨ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਤੇ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ, ਮਾਈਕਰੋਵਾਸਕੁਲਰ ਅਤੇ ਮੈਕਰੋਵਾਸਕੁਲਰ- ਸਿੱਧਾ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਉਹ ਨਾਲੀਆਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਹੋਣ ਜਾਂ ਆਮ ਖ਼ੂੰਨ ਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ- ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕਈਆਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾਂ ਸਾਰੀ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਸਹੀ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਹ ਖਤਰਾ 40 % ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਹੈ, ਇਹ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅੱਜ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸੋਚਣ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਹੀ ਕਾਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਇਹ ਨਵੀਂ ਭਾਲ ਇਹ ਸਭ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਸਵੈ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗੀ। ਵੱਖਰੀ ਵੱਖਰੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਮੇਰੇ ਤੇ ਹੋਇਆ? ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਆਂਗਾ। ਲਗਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਕਰਕੇ ਗਲੂਕੋਜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਿੱਧੀ ਖੰਡ ਖਾ ਕੇ ਇਤਨਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਬਹੁਤ ਨਾਂ ਮਾਤਰ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਖ਼ੂੰਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਫੋਰਨ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਕੜੇ ਸਾਬਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਇਥੋਂ ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਕਰੀਟਨਜ ਦੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਸਰਾਂ ਤੇ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਕਿਵੇਂ ਮਾਰੂ ਪਰਭਾਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਇਸ ਲਿਖਾਰੀ ਨੇ 20 -25 ਦਿਨ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਖਾਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈਸਟ ਕੀਤੀ। ਨਤੀਜੇ ਜੋ ਮਿਲੇ ਇਹ ਹਨ।

- ਭਿੰਡੀ ਤੋਰੀ ਖਾਕੇ ਮੇਰੀ ਸ਼ੂਗਰ 175 ਤੋਂ 282 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਹੋ ਗਈ ਕੇਵਲ ਦੋ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ-

- ਉੱਗੀ ਹੋਈ ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ ਖਾਕੇ ਸ਼ੂਗਰ 343 ਮਿਲ਼ੀਗਰਾਮ ਹੋ ਗਈ-

- ਸੌਂਫ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪੀਕੇ ਸ਼ੂਗਰ 297 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਹੋ ਗਈ-

-ਮੂੰਗਫਲੀ ਖਾਕੇ ਸ਼ੂਗਰ 293 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਹੋ ਗਈ-

- ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਤਾਕਤਵਰ, ਪਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ‘ਹੈਂਪ ਦੇ ਬੀਜ’ ਖਾਕੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 314 ਮਿਲੀਗਰਾਮ

- ਬਰੌਕੌਲੀ ਖਾਕੇ ਭੀ ਇਸੇਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ-

-ਮੱਛੀ ਖਾਕੇ ਇਤਨਾਂ ਹੀ ਭਿਆਨਕ ਅਸਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ-

- ਪਾਲਕ ਖਾ ਕੇ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੋਇਆ-

– ਹਦਵਾਣੇ ਖਾਣ ਦਾ ਅਸਰ ਬੁਰਾ ਹੋਇਆ– ਪਪੀਤਾ ਦਾ ਅਸਰ ਮਾੜਾ ਹੋਇਆ।

– ਪਿਸਤਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੀ।

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੋ ਚਮਚੇ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਖਾਕੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੌਕਲੇਟ ਸੀ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਨਹੀ ਹੋਇਆ।

ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਪਿਆ ਹੈ, ਦਵਾਈ ਅੱਧੀ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਕੀ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦਾ ਅਸਰ ਕਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ? ਇਹ ਸਵਾਲ ਇਥੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੁਰ ਲਿਖਾਂਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਹੋਰ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਨੋਟ: ਹੇਠ ਲ਼ਿਖੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਕਈਆਂ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਲੇਖਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੇ ਪਰਖ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

References: Zachary Bloomgarden, MD: editor of the *Journal of Diabetes* and clinical professor of medicine at Mount Sinai School of Medicine in New York, New York.

Aaron Vinik, MD, PhD, Director of Research in the Neuroendocrine Unit at the Strelitz Diabetes Research Center at Eastern Virginia Medical School in Norfolk, Virginia..