

ਪੇਪਟਿਕ ਅਲਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਪੇਪਟਿਕ ਅਲਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਦੀ ਪਰਤ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜ਼ਖਮ ਹੈ। ਪੇਪਟਿਕ ਅਲਸਰ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਦੇ ਅਲਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿਊਡੇਨਲ ਅਲਸਰ ਜੋ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਪੇਪਟਿਕ ਅਲਸਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਲਕਾ, ਜਲਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅਫ਼ਾਰਾ ਹੋਣਾ, ਡਕਾਰ ਆਉਣਾ, ਭੁੱਖ ਘਟਣਾ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੇਪਟਿਕ ਅਲਸਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੈਲੀਕੋਬੈਕਟਰ ਪਾਈਲੋਰੀ (ਐੱਚ. ਪਾਈਲੋਰੀ) (*Helicobacter pylori* (*H. pylori*)) ਦੀ ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੈਰ-ਸਟੀਰੋਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਡਰੱਗਜ਼ (NSAIDs) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ ਅਤੇ ਐਸਪ੍ਰਿਨ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵੀ ਅਲਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਲਸਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਚ. ਪਾਈਲੋਰੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਲਸਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। NSAIDs ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਲਸਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਕਸਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ NSAIDs ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਪੇਟ ਦੇ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਲਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਸੀ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲਸਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲਸਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੋ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਅਨੁਸਰਨ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਲਸਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ, ਅਲਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ, DASH ਖੁਰਾਕ, ਜਾਂ ਮੈਡੀਟਰੇਨੀਅਨ ਖੁਰਾਕ ਹਨ।

- ਅਕਸਰ ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ, ਅਲਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਓਟਮੀਲ ਅਤੇ ਓਟ ਬੈਨ, ਜੌਂ, ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲਸਰ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਫੂਡ ਜਰਨਲ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਅਲਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ, ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ।
 - ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਪੇਟ ਦੇ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਅਲਸਰ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
 - ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੋਸਟਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਸਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੇਟ ਦੇ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਲਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਪੋਪਟਿਕ ਅਲਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਲਸਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਲਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ ਅਤੇ ਐਚ. ਪਾਈਲੋਰੀ ਲਈ ਇਲਾਜ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਚ. ਪਾਈਲੋਰੀ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਲੈਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਚ. ਪਾਈਲੋਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/ਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

8-1-1 ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। **8-1-1** ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ"/"Punjabi" ਕਰੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ www.healthlinkbc.ca – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ 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।



ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

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 ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ | ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।