

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨੇ ਬੀਨ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੋ ਗੁਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਸਲੀ ਪੰਜਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੀੜ ਦੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਇੱਕ। ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਇਹ ਹਨ:

- । ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨਾ
- । ਵਿਅਰਥ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣਾ
- । ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਰਗੇ ਖਣਿਜਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ
- । ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਉਣੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਜਿਹੜੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਰੋਗ (ਸੀਕੇਡੀ -CKD) ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਸਟੇਜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਟੇਜਾਂ (1 ਅਤੇ 2) ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਕਾਫੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਹਰ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਕੱਢਣ ਦੇ ਘੱਟ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ, ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਇੰਨਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜੀਨਵਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਕੇ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਨਾਸਬ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਆਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਕਾਫੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਤਕਾਂ (ਟਿਸ਼ੂਆਂ) ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ, ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣ ਨਾਲ ਲੜਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਚਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਾਸਤੇ 0.8 - 1.0 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- । ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਟਰਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜਾਂ, ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ, ਮੱਛੀ, ਸੈੱਲਫਿਸ਼, ਅੰਡਿਆਂ, ਪੇਲਟਰੀ, ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਸਮੇਤ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਰੈਂਡ ਮੀਟ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਦਹੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਕੇਫਿਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- । ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ¼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ¾ ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਟੇਫੂ; ¼ ਕੱਪ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ; 75 ਗ੍ਰਾਮ (2½ ਆਊਂਸ) ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਪੇਲਟਰੀ; 2 ਅੰਡੇ; ¾ ਕੱਪ ਦਹੀ; 50 ਗ੍ਰਾਮ (1½ ਆਊਂਸ) ਚੀਜ਼; ਜਾਂ 1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ।

2. ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਲਗਭਗ 2000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਕਰਕੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਨੇਡੀਅਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬੇਕਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਐਪੀਟਾਈਜ਼ਰ, ਆਂਤਰੇ (entrees), ਡੋਲੀ ਮੀਟ, ਹੋਟ ਡੋਗਜ਼, ਚੀਜ਼, ਸੂਪ, ਸੈਂਸਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਡੀਮੈਂਟਸ।

- । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਓ। ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰੂਪ ਚੁਣੋ।
- । ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਵਰਤੋ। ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੈਨਿਕ ਮੁੱਲ (%DV) ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੈ। 5% ਜਾਂ ਓਸ ਤੋਂ ਘੱਟ DV ਘੱਟ ਹੈ। 15% ਜਾਂ ਓਸ ਤੋਂ ਵੱਧ DV ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

- । ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਰਤ ਕੇ ਅਕਸਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਪਕਾਓ।
- । ਨਮਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲਸਣ, ਪਿਆਜ਼, ਨਿੰਬੂ, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਤੁਲਸੀ, ਧਨੀਆ ਜਾਂ ਪੁਦੀਨਾ ਵਰਗੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਆਦ ਬਣਾਓ।
- । ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਨਮਕ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਨਾ ਵਰਤੋ।

3. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਪਿਓ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਸ਼ਾਬ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

4. ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਫੈਸਫੇਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫੈਸਫੇਰਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਖੂਨ ਦੀ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ, ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਜੋੜ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ, ਫਾਸਟ ਫੂਡਾਂ, ਕੋਲਿਆਂ, ਗਾੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਸੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਛੰਡੀਆਂ ਚਾਹਾਂ (iced teas) ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਫੈਸਫੇਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਫੈਸਫੇਟ ਹਨ, ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਵਜੋਂ "ਫੋਸਫ" (phosph) ਲਫਜ਼ ਲਈ ਜਾਂਚੋ। ਸੋਡੀਅਮ ਫੈਸਫੇਟ ਅਤੇ ਫੈਸਫੋਰਿਕ ਐਸਿਡ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ।

5. ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਫੈਸਫੇਰਸ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸਤਰ ਵੱਧ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

6. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

- । ਘੱਟ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- । ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇ।
- । ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:
 - । ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ

- । ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ
- । ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ
- । ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

7. ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਵਰਗੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤ ਉਤਪਾਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

8. ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

9. ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੱਟ ਹੈ, ਵੱਧ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ।

10. ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ 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" 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 ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ 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।