

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਲਈ ਸੇਧਾਂ ਪੈਪਟਿਕ ਅਲਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਲਸਰ ਹੈਲੀਕੋਬੈਕਟਰ ਪਾਈਲੋਰੀ (ਐੱਚ.ਪਾਈਲੋਰੀ) {*helicobacter pylori* (H. pylori)} ਨਾਮ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਨਾਨਸਟੀਰੋਆਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ (nonsteroidal anti-inflammatory drugs) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਐਸੀਟਾਈਲਸੈਲੀਸੀਲਿਕ ਐਸਿਡ (acetylsalicylic acid) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐੱਸ.ਏ. (ASA) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਲਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐੱਚ.ਪਾਈਲੋਰੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਬਣੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਭਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਕਰ ਕੇ ਅਲਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਲਸਰ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ

- । ਉਹ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ ਜੋ ਪੇਟ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅਲਸਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ
- । ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਪੇਟ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਦਾ ਹੋਵੇ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- । 4 ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਲਈ ॥ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਖਾਣਾ ਗਾਈਡ॥ www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/guide_trans-trad-punjabi_v.pdf ਵਰਤੋ। ਅਲਸਰ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਪੈਪਟਿਕ ਖਾਣਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਦਾ ਇਸ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- । ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਜਵੀ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਜਵੀ ਦਾ ਛਾਣ, ਜੌਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਗਿਰੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਫਲੀਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਲਾਂ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਟਰ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਅਲਸਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਸ ਨਾ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- । ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਘੱਟ ਪੀਓ। ਦਿਨ ਵਿਚ 400 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 250 ਮਿ.ਲਿ. ਵਾਲੇ ਕਾਫੀ ਦੇ 3 ਕੱਪ। ਕੈਫੀਨ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਵਧਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਅਲਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਚੋਰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕੈਫੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਹੇਠ ਦੇਖੋ।
- । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖੋ। ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 15 ਪੈਂਗ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ 3 ਪੈਂਗ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 10 ਪੈਂਗ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ 2 ਪੈਂਗ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਟੈਂਡਰਡ ਪੈਂਗ ਬਰਾਬਰ ਹੈ:
 - । 341 ਮਿ.ਲਿ. (12ਔਂਸ) ਬੀਅਰ (5% ਅਲਕੋਹਲ)
 - । 142 ਮਿ.ਲਿ. (5 ਔਂਸ) ਵਾਈਨ (12% ਅਲਕੋਹਲ)
 - । 43 ਮਿ.ਲਿ. (1.5 ਔਂਸ) ਸ਼ਰਾਬ/ਸਪਿਰਿਟ (40% ਅਲਕੋਹਲ)

ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਲਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- । ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਅਲਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਬੇਸ਼ੱਕ ਖਾਂਦੇ ਰਹੋ।
- । ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੰਨੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ

- । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਕੈਫੀਨ, ਐਸੀਟਾਈਲਸੈਲਿਸੀਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਾਨਸਟੀਰੋਆਇਡਲ ਐਟੀ ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਜਿਹੇ ਤੱਤ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨਾਲ

ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ‖ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਖਾਣਾ‖ www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods/foods.html ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੁਇੱਟਨਾਓ ਸੇਵਾ 8-1-1 ਨੰਬਰ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਜਾਂ www.quitnow.ca ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

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 ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/healthyeating 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।