



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਪਾਚਨ ਸਿਹਤ



ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ 'ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੇ ਸਿਹਤ ਤੱਥਾਂ' ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਤੋਂ, 2011 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ, ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 'ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ' ਤੀਜੀ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ 100 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 10 ਮਰੀਜ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 32% ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ, ਜੋ 2011 ਵਿੱਚ 164,000 ਤੋਂ 2019 ਵਿੱਚ 217,000 ਹੋ ਗਏ ਸਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀਆਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦੇ ਬਣ ਗਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਏ ਹੋ ... ?



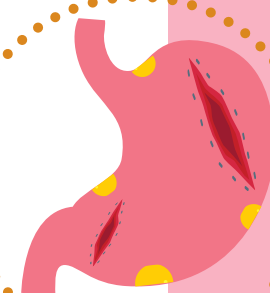
ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਗੜਗੜਾਹਟ



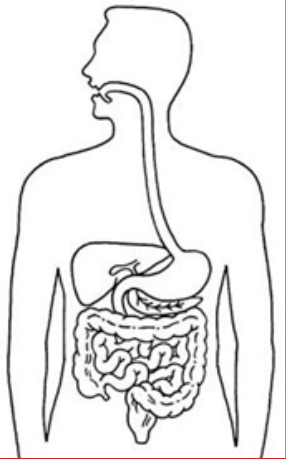
ਪੇਟ ਫੁੱਲਣਾ



ਪੇਟ ਦਰਦ



ਪੇਟ ਦੇ ਫੋੜੇ



ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਮੌਖਿਕ ਖੋੜ, ਭੋਜਨ ਨਾਲੀ, ਪੇਟ, ਛੋਟੀ ਆਂਤੜੀ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸਨੂੰ ਕੇਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਖ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਬੇਆਰਾਮੀਆਂ/ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਪੇਟ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਅਤੇ ਵਿਚਲਾ ਭਾਗ ਜਾਂ ਮਿਹਦਾ)



ਪੇਟ ਦਰਦ, ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਅਫਾਰਾ ਹੋਣਾ, ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਉਬਾਲ, ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਣ, ਭੱਸ ਡਕਾਰ ਆਉਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਅਫਾਰਾ

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਫਾਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ। ਪਰ, ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ, ਅਚਾਨਕ/ਲਗਾਤਾਰ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਕਾਲਾ ਪਖਾਨਾ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਪਾਚਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੋ

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

- ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਤਲੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ- ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਬੋਝ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਾਰ ਬਾਰ ਖਾਓ ਪਰ ਘੱਟ ਖਾਓ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਓ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰੋ, ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਨਿਊਮੋਨਾਈਟਿਸ (ਉਥਰੂ ਲੱਗਣ) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਜੀਣ ਲਈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ

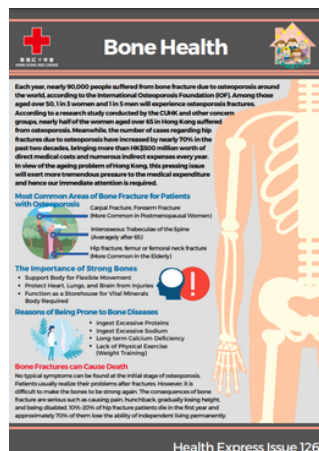
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਜੀਣ ਲਈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ
- ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕੰਮ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾਓ।
- ਵਿਕਾਰਗ੍ਰਸਤ ਖਾਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਉਬਾਲ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਠੀਕ ਬਾਅਦ ਲੇਟੋ ਨਾ
- ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਟੈਆਇਲਟ ਜਾਓ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਛੱਡੋ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਦਵਾਈ ਦੀ ਉਚਿਤ ਵਰਤੋਂ

- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸ਼ਹਿਰੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤੇਜ਼-ਰਫਤਾਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਦਰਜ਼ਮੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਆਰਾਮੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਉਬਾਲ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਣ। ਪਾਚਨ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ 'ਗੱਲਾਂ' ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

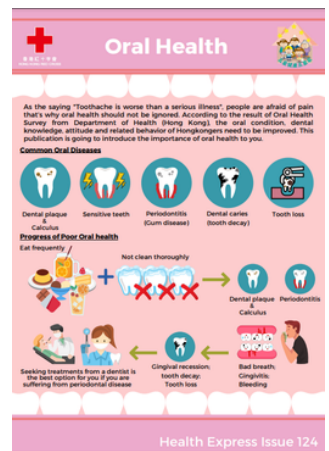
ਪਿਛਲਾ ਅੰਕ



ਅੰਕ 126 ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ



ਅੰਕ 125 ਸੁਣਨਾ



ਅੰਕ 124 ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ

HKRC
'Five Star Health,
Five Star Home'
Health Express
More information:



References

Department of Health,
HKSH Healthcare - Family
Medicine and Primary Care Centre

The above information
is for reference only.

Editor:
Kenneth Chui

Updated on
08/04/2022

