

# ਡਾਇਵਰਟੀਕੁਲਰ (Diverticular) ਰੋਗ ਲਈ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਨਿਰਦੇਸ਼

## ਡਾਇਵਰਟੀਕੁਲਰ (Diverticular) ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?

ਡਾਇਵਰਟੀਕੁਲਰ ਰੋਗ ਦਾ ਅਰਥ ਡਾਇਵਰਟੀਕੂਲੋਸਿਸ (diverticulosis) ਜਾਂ ਡਾਇਵਰਟੀਕਿਊਲਾਈਟਿਸ (diverticulitis) ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਡਾਇਵਰਟੀਕੁਲਾ ਛੋਟੇ ਪਾਉਚ ਜਾਂ ਥੈਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੋਲਨ (ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ) ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਡਾਇਵਰਟੀਕੂਲੋਸਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਡਾਇਵਰਟੀਕੁਲਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਡਾਇਵਰਟੀਕਿਊਲਾਈਟਿਸ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਚ ਜਾਂ ਥੈਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਜਾਂ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਨਾਜ਼ੁਕਤਾ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਖੱਬੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਕਬਜ਼, ਦਸਤ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਵਰਟੀਕਿਊਲਾਈਟਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪਵੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਤਰਲ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵੱਧ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਵਰਟੀਕਿਊਲਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਰੰਤਰ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਸਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਰੋ।



## ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਡਾਇਵਰਟੀਕੁਲਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਜਾਂ ਡਾਇਵਰਟੀਕਿਊਲਾਈਟਿਸ ਦੇ ਭੜਕਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- 1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।

। ਅਕਸਰ ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

- । ਰੇਸ਼ਾ ਡਾਇਵਰਟੀਕੁਲਾ (ਕੋਲਨ ਵਿੱਚ ਥੈਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਉਚਾਂ) ਨੂੰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਾਇਵਰਟੀਕੁਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੇਸ਼ਾ ਉਸ ਡਾਇਵਰਟੀਕੁਲਾ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹੈ।
- । ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
- । ਉੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਨੂਡਲਜ਼, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਓਟਸ ਅਤੇ ਬਰੈਨ ਸੀਰੀਅਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- । ਉੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਗੈਸ ਅਤੇ ਮਰੇੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- । ਗਿਰੀਆਂ, ਮੱਕੀ, ਫੁੱਲੇ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੂਬੈਰੀਆਂ, ਸਟਰਾਅਬੈਰੀਆਂ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਮਾਣ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ

	ਉਮਰ (ਸਾਲ)	ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
ਮਹਿਲਾ	19 ਤੋਂ 50	25
ਮਹਿਲਾ	50 ਤੋਂ ਵੱਧ	21
ਮਰਦ	19 ਤੋਂ 50	38
ਮਰਦ	50 ਤੋਂ ਵੱਧ	30

- । ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦੇ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਟੋਫੂ, ਮੱਛੀ, ਪੇਲਟਰੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ।
- । ਅਕਸਰ ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਟਰ ਚੁਣੋ। ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹਨ।
- । ਲਾਲ ਮੀਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਫ, ਪੋਰਕ ਅਤੇ ਲੇਲਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਮੀਟ ਖਾਣਾ ਡਾਇਵਰਟੀਕੁਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵੱਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਰਲ ਦੇ 6 ਤੋਂ 8 ਕੱਪ (1.5 ਤੋਂ 2.0 ਲੀ.) □ ਘੁਆਈ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਦਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਬਣਾਓ। ਰੋਸ਼ਾ ਪਖਾਨੇ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਗੁਜ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ।
- । ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਕਨੇਡੀਅਨ ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਗਾਇਡਲਾਇਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

## ਡਾਇਵਰਟੀਕੁਲਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਾ ਪੂਰਕ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਰੋਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਸ਼ੇ ਦੇ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਣ ਸੁਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੋਸ਼ੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਡਾਇਵਰਟੀਕੁਲਰ ਰੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



### 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](http://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](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 `ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।