



ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ



ਭਾਰ ਘਟਣਾ (Wasting)

ਭਾਰ ਘਟਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

- ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਿਨਾ ਕਾਰਨ 10% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਦੇ ਘਟ ਜਾਣ ਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦੱਸਤ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ, ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਦਾਇਮੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰ ਘਟਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

- ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜਕ, ਆਰਥਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਕਾਫੀ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣਾ ਅਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ (ਮਅਲਨੂਟਰਿਟਿਓਨ) ਜਾਂ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚਲੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਨਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਸਕਣ (ਬਦ ਹਜ਼ਮੀ) ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਘਟਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਅਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ (malnutrition)** ਹੇਠ ਦਰਜ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:
 - ~ ਸੀਮਤ ਆਮਦਨੀ ਕਰ ਕੇ ਭੋਜਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ
 - ~ ਮਨ ਦਾ ਉਦਾਸ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ, ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮੰਦੇ ਅਸਰ ਕਾਰਨ ਭੁੱਖ ਦੇ ਮਰ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ
 - ~ ਉਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ (ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਜਾ ਕੇ) ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਰੀਦ ਸਕਣ, ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਪਕਾਅ ਨਾ ਸਕਣ ਕਰ ਕੇ
 - ~ ਮਸੂਝਿਆਂ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਗਲੇ ਅੰਦਰ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਫੋੜੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ (ਭੋਜਨ) ਚਿੱਥਣ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਠਨਾਈ ਆਉਣ ਕਰ ਕੇ
 - ~ ਕਚਿਆਣ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਲੇ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਠਨਾਈ ਆਉਣ ਕਰ ਕੇ
 - ~ ਥੋੜਾ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਭਰਿਆ ਲੱਗਣ ਕਰ ਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਪੇਟ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ।
- **ਬਦਹਜ਼ਮੀ (malabsorption)** ਹੇਠ ਦਰਜ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:
 - ~ ਪੇਟ ਜਾਂ ਆਂਦਰਾਂ (ਪੇਟ ਅਤੇ ਗੁਦੇ ਚਿਵਕਾਰ ਖ਼ਰਾਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ) ਦੀ ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਖਾਧੇ ਗਏ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘਟ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ
 - ~ ਪੇਟ ਜਾਂ ਆਂਦਰਾਂ (ਪੇਟ ਅਤੇ ਗੁਦੇ ਚਿਵਕਾਰ ਖ਼ਰਾਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ) ਦੀ ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਦੱਸਤ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮੰਦੇ ਅਸਰ ਕਰ ਕੇ

ਕਿਹੜੀਆਂ ਇਲਾਮਤਾਂ ਤੋਂ ਭਾਰ ਘਟਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

- ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਜਤਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੂਲ ਭਾਰ ਵਿੱਚੋਂ 10% ਘਟ ਜਾਣਾ
- ਭੁੱਖ ਦਾ ਮਰ ਜਾਣਾ
- ਕਚਿਆਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ
- ਦੱਸਤ ਲੱਗਣੇ

ਭਾਰ ਘਟਣ (ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ: ਚੰਗੀ ਖ਼ਰਾਕ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖ਼ਰਾਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

Nutrition :: Wasting :: Punjabi

ਭਾਰ ਘਟਣਾ (Wasting)

2

- ਅਧਿਕ ਵਿਟਾਮਨ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਪਲਿਮੈਂਟ (nutritional supplement) ਲਓ
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੈਸ (mass) ਨੂੰ ਘਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਇਲਾਮਤਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਮਰਦੀ ਹੋਵੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ

ਭਾਰ ਘਟਣ (ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- (ਬਿਮਾਰੀ) ਦੀਆਂ ਇਲਾਮਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਮੰਨ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਫੋੜੇ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਥਾਲੀਡੋਮਾਈਡ (thalidomide) ਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਟਾਕਨਾਜੋਲ (ketoconazole) ਫਲੂਕਾਨਾਜੋਲ (fluconazole) ਇੰਟਰਾਕਨਾਜੋਲ (itraconazole) ਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੱਸਤ ਲੱਗਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਮੋਡੀਅਮ(ਮੋਦੀਮ), ਲਾਮੋਟਿਲ (lomotil) ਜਾਂ ਸੋਮਾਟੋਸਟੇਟਨ (somatostatin) ਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੱਸਤ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਆਂਤੜੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮੈਗੇਸ (Megace) ਜਾਂ ਮੈਰੀਨੋਲ (marinol) ਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਚਮਕਾਅ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਐਨਾਬੋਲਿਕ ਸਟੈਰੋਇਡਜ਼ (anabolic steroids), ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਵਾਧੇ ਲਈ ਹਾਰਮੋਨ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਸੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਥੋੜੇ ਅਰਸੇ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟ ਚੁਕਿਆ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Nutrition :: Wasting :: Punjabi

ਖ਼ਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲੇ ਅਜਿਹੇ ਯੋਗਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣ।

ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ/ਏਡਜ਼ (HIV/AIDS) ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕ ਜੋ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਪਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਨੇਡੀਅਨ ਐਡਜ਼ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਇੰਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਐਕਸਚੇਂਜ (Canadian AIDS Treatment Information Exchange) (CATIE) ਅਤੇ ਅਲਾਇਐੱਸ ਫ਼ਾਰ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਏਡਜ਼ ਪਰੀਵੈਨਸ਼ਨ (ASAAP) ਨੇਕ ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਏ (CATIE) ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਵਕਾਲਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ (ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ) ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ। (ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ) ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਬੇਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ, ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਗਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨ।

ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਏ (CATIE) ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਠੀਕ ਅਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ (ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ) ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖ਼ਤਰੇ ਲਈ ਆਪ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਈ ਹਾਨੀ ਲਈ ਨਾਂ ਤਾਂ ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਏ (CATIE) ਨਾਂ ਹੀ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਨਾਂ ਹੀ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ, ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਡਾਇਰੈਕਟਰਾਂ, ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਪਰਗਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਾਂ ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਏ (CATIE) ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ਤੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਏ (CATIE) ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਜਾਂ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਦੀਆਂ ਪਾਲਸੀਆਂ ਅਤੇ ਰਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

Copyright: This Fact Sheet is made available through a collaboration between Alliance for South Asian AIDS Prevention (ASAAP), Asian Community AIDS Services (ACAS) and the Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE). Original content developed by ACAS, 2001. Translation into Punjabi and Tamil by ASAAP, 2006. This information is also available in Chinese, Tagalog and Vietnamese www.acas.org

Funding has been provided by the Public Health Agency of Canada

Supported by an unrestricted educational grant from GlaxoSmithKline in partnership with Shire BioChem

