DigiBete

Living with Diabetes Workbook

ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।

leeds children's hospital

caring about children

With acknowledgement to Leeds Children's Hospital.

ਸਮਗਰੀ

A: ਪ੍ਰਕਾਰ **1** ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ

B: ਵਾਪਰਕ ਹੁਨਰ

C: ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਡਾਈਬੀਟੀਸ

D: ਘਟ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗਲੂਕੋਜ ਸਤਰ

E: ਘਰ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

F: ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਪਸ਼ਚਾਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਵਾ

G: ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜ

H: ਛੁੱਟੀਆਂ **-** ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਚਾਲਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

I: ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਨ

J: ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਡਾਈਬੀਟੀਸ

K: ਭਵਿਖਤ ਸਿਹਤ

Chapter A

ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ।

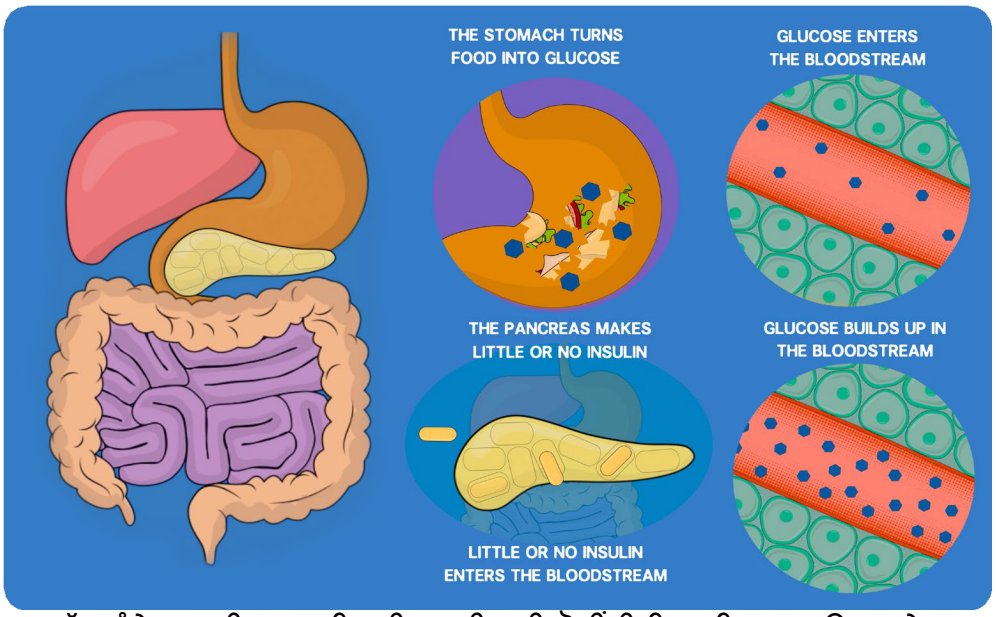
A: ਟਾਈਪ 1 ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਦਾ ਵਿਆਖਿਆਨ

A1: ਟਾਈਪ 1 ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਕੀ ਹੈ?

ਯੂਕੇ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਈਬੀਟੀਸ. ਇਸ ਦਾ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ 30,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਹੈ। ਟਾਈਪ 1 ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਨਾਲ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਡੇ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਨੰਬਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲਤਾ ਕਰਕੇ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਲਗਭਗ 4 ਤੋਂ 7mmol/ ਦਰਮਿਆਨ।

ਇੰਸੁਲਿਨ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ ਦੇ ਸਤਲ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੰਸੁਲਿਨ ਪੈਨਕਰੀਅਸ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇਸਲੈਟ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟਾਈਪ 1 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਇਸ ਕਾਰਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਇਸਲੈਟ ਸੈਲਾਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਇੱਕਠੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਗਲੂਕੋਜ ਦੇ ਸਤਲ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਹੀ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਇਸਲੈਟ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਰੇਖਣ ਦੇ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਆਮ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



<u>ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼: ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ **ਹੁੰਦਾ** ਹੈ।</u>

ਇੰਸੁਲਿਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇੰਸੁਲਿਨ ਸਾਡੀ ਕੁਝ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਗਲੂਕੋਜ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੱਭ ਸੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੇਣ ਦੀ ਇਜਾਜਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਸ਼ੀਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਹੀ ਭੋਜਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ (ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ) ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ ਵਿੱਚ ਤੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲੂਕੋਜ ਫਿਰ ਬਲੱਡਸਟਰੀਮ ਵਿੱਚ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇੰਸੁਲਿਨ ਗਲੂਕੋਜ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦਿਨਚਰਜਾ ਜਿਵੇਂ ਸੌਣੇ ਤੱਕ, ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਸੁਾਵਿਤ ਵੱਧੇਪਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਏ ਸੇਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰਮਤ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਸੁਲਿਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਤਿਰਿਕਤ ਗਲੂਕੋਜ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਚਰਬੀ ਸੇਲਾਂ ਅਤੇ ਲੀਵਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਪਰਿਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਆਪਾਤਕਾਲ ਦੌਰਾਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ) ਦੀ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ।
ਇਹ ਆਪਣੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਲੀਵਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਊਰਜਾ ਵਰਜ਼ੋਨ ਲਈ ਸ਼ਰੀਰ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਊਰਜਾ ਸਟੋਰ ਖਾਲੀ ਕਾਰਨ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਲੂਕੋਜ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਤੋਂ ਸਰੀਰੀ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਊਰਜਾ ਲਈ ਚਰਬੀ ਦੀ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਦਸਦਾ ਹੈ , ਇਸ ਕਰਕੇ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਵਜਨ ਘਟਨਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਆਮ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਹਨ।

ਇੰਸੁਲਿਨ ਬਿਨਾਂ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਲੂਕੋਜ ਬਲੱਡ ਸਟਰੀਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ ਦਾ ਸਤਰ ਉੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਕੁਝ ਗਲੂਕੋਜ ਕਿਡਨੀਆਂ ਦੀ ਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਬੋਲ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਵੀ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਕਿਉਂ ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਿਆਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੈ,(ਪੌਲੀਯੂਰੀਆ), ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇ ਉਚਚ ਗਲੂਕੋਜ ਸਤਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ (ਹਫ਼ਤੇ-ਮਹੀਨੇ) ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ,ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਣਜਾਣ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਲੱਛਣ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਾਟਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਗੰਭੀਰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ,ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ। ਇਹ ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਕੇਟੋਆਸੀਡੋਸਿਸ (DKA) ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੈ।

ਸੁਗਰ ਦੀ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੰਸੂਲਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇੰਸੂਲਿਨ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠ ਵੱਸਦੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਕੈਨਿਊਲਾ (ਜੇ ਇੱਕ ਇੰਸੂਲਿਨ ਪੰਪ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ) ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੰਸੂਲਿਨ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੀ ਕਾਰਬੋਹਾਇਡਰੇਟ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਣ, ਇਸਨੂੰ "ਕਾਰਬੋਹਾਇਡਰੇਟ ਗਿਣਤੀ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇੰਸੂਲਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ "ਬੋਲਸ ਇੰਸੂਲਿਨ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਇਕ ਘਟ ਦਰਜੇ ਦੀ ਇੰਸੂਲਿਨ ਦੀ ਲੋਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਗਲੂਕੋਜ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ "ਬੇਸਲ ਇੰਸੂਲਿਨ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਕੀ ਹੈ?

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਮਾਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਚ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਭੀ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਆਮ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਡਾਈਬੀਟੀਸ

ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੀਰਾਇਡ-ਨਾਲ ਡਾਈਬੀਟੀਸ, ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਾਈਬੀਟੀਸ, ਕੁਝ ਦੁਰਲੱਭ ਜੀਨੈਟਿਕ ਸਿੰਡਰੋਮਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜਨਸਿੰਗ ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜਨਸਿੰਗ ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਇੱਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਿੱਧੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਇਸ ਲਈ 'ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ' ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਓਨੇਟਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ MODY ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਵੱਧ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਜੀਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਓ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਇਲਾਜ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਜੀਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਔਰ ਜਾਣਕਾਰੀ "www.diabetesgenes.org"

A2: ਡਾਇਬੀਟੀਸ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਸ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਰ ਦਿਨ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣ ਲੋੜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ

- ਇੰਸੁਲਿਨ - ਬੋਲਸ ਇੰਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਬੇਸਲ ਇੰਸੁਲਿਨ 1 ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ 5 ਕਾਰਟਰੀਜ਼ ਜਾਂ 1 ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ 5 ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੈਨਸ ਜਾਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਵਾਈਲ।
- ਇੰਸੁਲਿਨ ਪੈਨ(ਸ) - ਆਧੇ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ
- ਪੈਨ ਨੀਡਲਸ - 4 ਮਿਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਨੀਡਲਸ 1 ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਪੈਨ ਨੀਡਲਸ - ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਨਰਸਰੀ ਲਈ
- ਉੱਗਣ ਵਾਲੀ ਲੈਂਸਟਸ।
- ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ ਟੈਸਟ ਸਟਰਿਪਾਂ।
- ਬਲੱਡ ਕੀਟੋਨ ਟੈਸਟ ਸਟਰਿਪਾਂ।
- ਗਲੂਕੋਜ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨ ਮੀਟਰ
- ਗਲੂਕੋਜ ਜੈਲ
- ਗਲੂਕੋਜ ਟੈਬਲੇਟਸ
- ਗਲੂਕੋਜ ਪੀਣ ਦੀ ਦਵਾ
- ਗਲੂਕੈਗਨ ਕਿਟ।
- ਸ਼ਾਰਪਸ ਬਿਨ
-

ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਮਾਨ ਪ੍ਰੈਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੇ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਤੋਂ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਗੀ। ਡਾਇਬੀਟੀਸ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨੂੰ ਲਿਖੇਗੀ ਅਤੇ ਦੋਬਾਰਾ ਪ੍ਰੈਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੈਟ ਅਪ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ GP/ ਸਿਹਤ ਸੇਂਟਰ ਸ਼ਾਰਪਸ ਬਿਨ ਦੀ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਉੱਚੇ-ਉੱਚੋਨੀ ਲੈਂਸਟ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ, ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨ ਮੀਟਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਟੋਰੇਜ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ

ਇੰਸੁਲਿਨ

- ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਰੈਫਰੀਜਰੇਟਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇੰਸੁਲਿਨ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ । ਇੰਸੁਲਿਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਅਤਿ-ਤਾਪ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।
- ਖੋਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੈਫਰੀਜਰੇਟ ਨਾ ਕਰੋ। 30°C ਤੋਂ ਹੇਠ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।

ਪੈਨ ਨੀਡਲਸ ਅਤੇਸ਼ਲੈਂਸਟਸ

- ਹਰ ਖੂਨ ਚੈਕ ਜਾਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਨਵੀਂ ਪੈਨ ਨੀਡਲ ਜਾਂ ਲੈਂਸਟ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਨੀਡਲਸ ਅਤੇ ਲੈਂਸਟ ਨੂੰ ਸ਼ਾਰਪਸ ਬਿਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪੈਨ ਨੀਡਲ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਪੈਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਨੀਡਲ ਵਾਲਾ ਸਟੋਰ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਾਰਟ੍ਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਚੋਟ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ।

ਇੰਸੁਲਿਨ ਪੈਨਸ

- ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ GP ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੈਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਲਈ ਸਹੀ ਪੈਨ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਰੰਗ ਦਾ ਪੈਨ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੰਤਰਤੰਤਰ ਪੈਨ ਰੱਖੋ।

ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨ ਸਟ੍ਰਿਪਸ

- ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਨੂੰ ਰੂਮ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

- ਰੈਫਰੀਜਰੇਟ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਫੋਇਲ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
- ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਵੰਡੀ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਨ ਨਾ ਦਿਓ।

ਗਲੂਕੈਗਨ

- ਜੇ ਸਹੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਤਾਜਗੀ ਦੇ ਲਈ ਰੈਫਰੀਜਰੇਟਰ (2°C ਤੋਂ 8°C) ਵਿੱਚ ਜਾਂ, 25°C ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੈਫਰੀਜਰੇਟਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ 18 ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਨਹੀਂ ਰੱਖੋ।

- ਲਾਇਟ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮੂਲ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਮਲੋ ਨਾ, ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਆਵੇ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰਨ ਲਈ।
- ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋ - ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰੱਖੋ।
- ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮਿਆਦ ਬਾਅਦ ਵਰਤੋ ਨਾ।
- ਜੇ ਸਾਲਨ ਇੱਕ ਜੈਲ ਵਰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਪਾਉਡਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿੱਗਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵਰਤੋ ਨਾ।"
- ਸਹੀ ਡੋਜ਼ ਵਰਤੋ; ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਡੋਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜੈਲ / ਡੈਕਸਟ੍ਰੋਜੈਲ

- ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜੈਲ/ਡੈਕਸਟ੍ਰੋਜੈਲ ਨੂੰ ਰੂਮ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਜੈਲ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਫਿਰ ਰੂਮ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਿਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗਾੜਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਿਪਰਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

Chapter B

Practical Skills ਵਿਆਵਸਾਇਕ ਹੁਨਰ

www.digibete.org

B:ਵਿਆਵਸਾਇਕ ਹੁਨਰ
B1: ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ

ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਸ ਦੀ ਵਿਆਵਸਾਇਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਸ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਉਪਲਬਧ ਵੱਖਰੇ ਮੀਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮੀਟਰ ਕਲਿਨਿਕ 'ਤੇ ਅੱਪਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਭ ਮੀਟਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ।

ਮੀਟਰ ਟਿਪਸ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਲਿਨਿਕ ਆਉਣ ਤੇ ਅਪਣੇ ਸਾਰੇ ਮੀਟਰ ਲਾਓ , ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਰਿਆਂਗੇ।
- ਆਪਣੇ ਮੀਟਰ ਨੂੰ ਖੋਜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸੰਚ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮੀਟਰ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤਾਰੀਖ ਸਹੀ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੀਟਰ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਅਪਲੋਡ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਸ ਨਰਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੀਟਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਬਦਲੀ ਲਈ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੀਟਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਤੇ ਸਹੀ ਨਤੀਜੇ ਰਹਿਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਮੀਟਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਸੋਲਯੂਸ਼ਨ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- "ਤੁਹਾਡੇ ਮੀਟਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਤੇ ਸਹੀ ਨਤੀਜੇ ਰਹਿਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਮੀਟਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਸੋਲਯੂਸ਼ਨ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਮੀਟਰ ਬੈਟਰੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ ਤੇ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਲਓ।

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਸ" (Glucose Test Strips)ਕੀਟੋਨ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਸ

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਸ: ਇਹ ਹਰ ਮੀਟਰ ਲਈ ਖਾਸ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਦੀ ਪ੍ਰੈਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਅਤੇ ਕੁਝ ਔਰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਬੀਟੀਸ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ GP ਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ।

ਜ਼ਰੂਰੀ

B2: ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਚੈੱਕ

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ / ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਉਪਕਰਣ: ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ, ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪ, ਉੱਗੇ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ, ਲੈਂਸੇਟ, ਸ਼ਾਰਪ ਸਟਰਾਈਪ ਵਾਲਾ ਡਬਬਾ, ਅਤੇ ਕਾਟਨ ਵੂੱਲ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ।

1. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਖਾ ਲਓ। (ਜੇ ਹੱਥ / ਉਂਗਾਂ ਠੰਡੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅੰਡਰ ਪਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿਲਾਓ).
2. ਨਵਾ ਲੈਂਸੇਟ ਸਥਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਾਸਟਕਲਿਕਸ ਲੈਂਸੇਟ ਅੱਗੇ ਕਢ਼ੋ, ਜਿਵੇਂ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
3. ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰਿਪ ਸਥਿਤ ਕਰੋ।
4. ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਇਕੱ ਪਾਸੇ ਸੂਈ ਚੋਭੋ (ਇਹ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਭਾਗ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ) ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਬੂੰਦ ਨੂੰ ਰੂੰ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ।
5. ਥੱਲੇ ਤੌਂ ਉਪਰ ਤੱਕ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਬੂੰਦ ਨਿਚੋੜੋ।
6. ਸਟ੍ਰਿਪ ਨੂੰ ਖੂਨ ਤੱਕ ਫੜੋ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰਿਪ ਨੂੰ ਖੂਨ ਚੂਸਣ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਖੂਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੀਟਰ ਬੀਪ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਡਿਸਪਲੇ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
7. ਕੁਝ ਸਕਿੰਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਰਜਾ ਸਕਰੀਨ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਜੇ ਸਕਰੀਨ 'ਤੇ "ਗਲਤੀ" ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਲੱਡ ਸੈਂਮਪਲ ਇਥੋਂ ਸ਼ੁਧਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਇਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ).
8. ਸਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਂਸੇਟ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ
9. ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਤੀਜਾ ਦਰਜ ਕਰੋ।

ਉਪਰਲਿਖਤ ਸਿਰਫ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੈ; ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਨਰਸ ਸਪੈਸ਼ੀਲਿਸਟ ਦੀ ਸਿਖਾਈ ਗਈ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰੋ ।

ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਕੀਨ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਹਨ। ਗਿੱਲੇ ਪੂੰਝਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਗਿੱਲੇ ਪੂੰਝਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲਿਸਰੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ)।
- ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਚੁਭੋ, ਨਾ ਕਿ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਜਾਂ ਨਹੁੰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ। ਸਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਘੱਟ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ.
- ਹਰ ਵਾਰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਹਿੱਸਾ ਵਰਤੋ; ਇਸ ਨਾਲ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨਿੱਘੇ ਹਨ - ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਠੰਡੇ ਹਨ ਤਾਂ ਖੂਨ ਕੱਢਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਚੁਭਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਸਾਰੇ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ (ਨਾਸ਼ਤਾ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਚਾਹ) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ - ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ।
- ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਨੀਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ - ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੀਟੋਨਸ ਅਤੇ ਡੀ.ਕੇ.ਏ. ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵੱਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ, ਵਧੀ ਹੋਈ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਐਪੀਸੋਡਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ।
- ਜੇ ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਵਧੂਤੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਿਨ 'ਚ ਉੱਚ ਸੀ (8 ਮੀਟਰ/ਲੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਧਾਰਣ ਵਾਲੀ ਡੋਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ 2-4 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸੀਮਾ' 'ਚ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

B3: ਇੰਸੁਲਿਨ ਪੈਨਸ:

ਇਹ 3 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਇੰਸੁਲਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 300 ਇਕਾਈਆਂ) ਇਹ ਕਾਰਟ੍ਰਿਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵਰਜਨ ਪੈਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਨਾਸਿਬ ਪੈਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ 0.5 ਇਕਾਈ ਦੀਆਂ ਡੋਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੋਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਯਕੀਨ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਪੈੱਨ ਹੈ (GP ਨੁਸਖ਼ੇ ਰਾਹੀਂ) ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਓ।

ਨੀਡਲ

ਇਹ ਪੈੱਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਬਾਰੀਕ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ 4 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਦੀ ਸੂਈ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਸੂਈਆਂ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤਿੱਖੇ ਬਿਨ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਨੀਡਲ ਬਿਨ

ਇਹ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੇ ਕਾਉਂਸਿਲ ਵੱਲੋਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

B4: ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕ, ਸਾਈਟ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰੇਰਣਾ

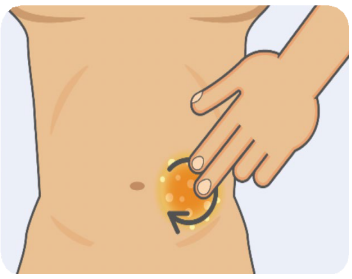
ਇੱਕ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਜਾਂ ਵਾਰਡ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਪਹਿਲੇ ਟੀਕੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਇਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ CYP ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਰੋਲ ਪਲੇ ਲਈ ਨਰਮ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

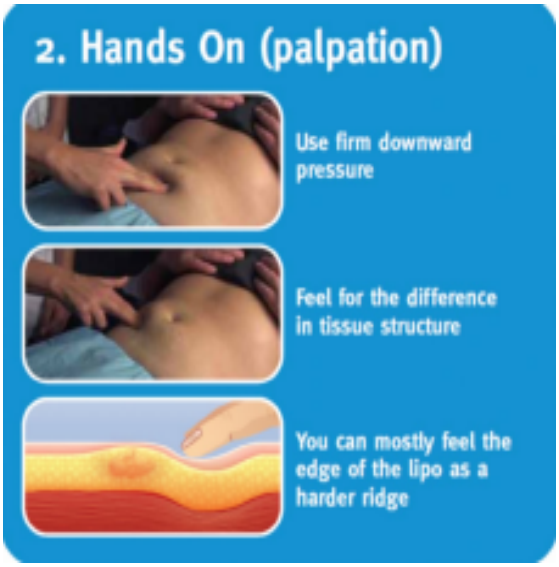
ਇੰਸੁਲਿਨ

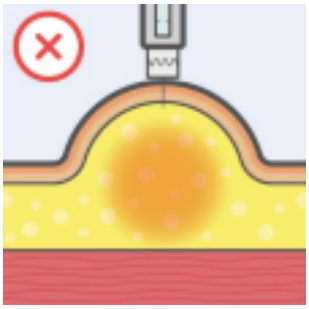
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨਹੀਂ ਗਈ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੰਸੁਲਿਨ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤੇ, ਇਹ ਚਾਰ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਤਾਜਗੀ ਨਾਲ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੀ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਇੰਸੁਲਿਨ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਟੀਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਰੈਪਿਡ ਐਕਟਿੰਗ ਇਨਸੁਲਿਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੋਵੋਰਾਪਿਡ, ਹੁਮਾਲੋਗ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੋਲਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ 15-30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੀ ਐਕਟਿੰਗ ਜਾਂ ਬੇਸਲ ਇਨਸੁਲਿਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੇਵੇਮੀਰ, ਟ੍ਰੇਸੀਬਾ) ਦਿਨ ਦੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਰੋਟੇਸ਼ਨ

- ਪਹਿਲਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ, ਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਚਰਣ ਅਤੇ ਸਾਈਟ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਂ ਸਮਾਂ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਤੇ ਚਰਬੀਦਾਰ ਗੁੱਚੇ (ਲਿਪੋ) ਬਣ ਸੱਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁੱਚਿਆਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਸਮਾਪਨ ਉਪਭੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗਲੋਸਫਿਲਰ ਲੈਵਲ ਵਿੱਚ ਫੇਰਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਝਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਡਾਈਬੀਟੀਸ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਸਾਈਟ ਲਈ ਲਿਪੋ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ "ਲਿਪੋਜ਼ ਸੈਂਸ ਹਾਇਪੋਸ" ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।







ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਸਾਈਟਾਂ

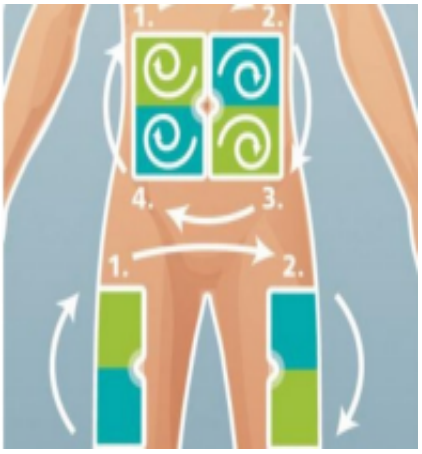
ਪ੍ਰਸੰਦੀਦਾ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹੀ ਸਾਈਟ ਨਿਤੰਬਾਂ ਦਾ ਸਿਖਰ ਹੈ. ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ (ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ) ਟਿਸ਼ੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਵਧੇਰੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੇਜ਼ੀਸ਼ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਲੀਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

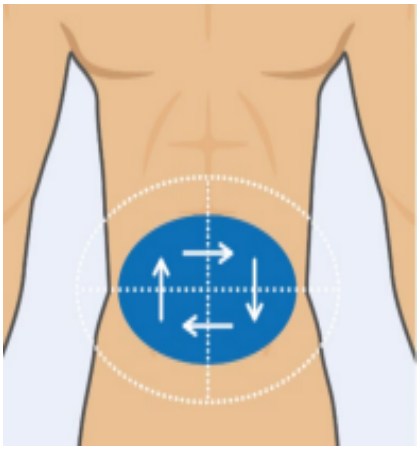
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇਨੂੰ ਦੌੜ, ਫੁਟਬਾਲ ਵਗੈਰਾ ਦੇ ਕੁਛ ਕਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਸੁਲਿਨ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਈਟ ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਪੈਟਰਨ ਸੁਝਾਅ

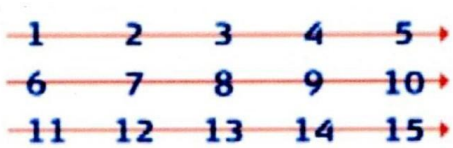
ਇਹ ਕੁਝ ਸਾਈਟ ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਮੈਥਡ ਹਨ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ) ਜੋ ਇੱਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਸਾਈਟ ਦੀ ਅਤਜਧਿਕ ਵਰਤਾਉ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਸਹੀ ਸਮਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਿਪੋਜ਼ ਦੀ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ।

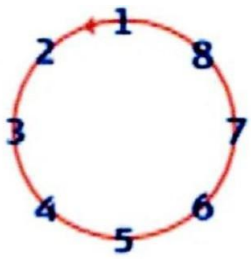




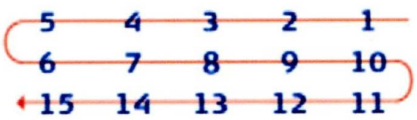
“Keyboard method” `
for abdomen and thighs



“Circle or Clock method”
useful for hips and buttocks



“S method”useful for abdomen and thighs



Injection Technique ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕ

ਸੱਤ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟਾਫ (ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ) ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੂਈਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੂਈ (BD ਆਟੋਸ਼ੀਲਡ 5mm) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

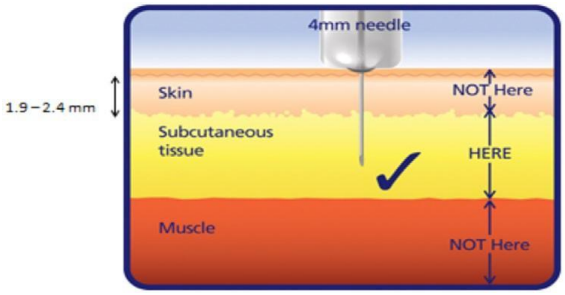
Before Injection

After Injection

ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਸੂਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ 4 ਮਿਮੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ।
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਪੈਨ ਕੈਪ ਹਟਾਓ
- ਨਵੀਂ ਪੈਨ ਸੂਈ ਲਗਾਓ
- ਸੂਈ ਨੂੰ 2 ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਈਮ ਕਰੋ, ਪੈਨ ਨੂੰ ਸੂਈ ਉੱਪਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ
- ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਦਾ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੈਨ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਦਾ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ
- ਤਦ ਮੁੜ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ
- ਮੀਲ, ਸਨੈਕ, ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਗਿਣੀ ਗਈ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਡਾਇਲ ਕਰੋ
- ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਇੱਕ ਚੌੜੀ ਤਹਿ ਚੁੱਕੋ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਉਮਰ ਪਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ 2-6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਉੱਚੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਤਹਿ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਪੈੱਨ ਯੰਤਰ ਦੀ ਸੂਈ ਨੂੰ 90° 'ਤੇ ਇੰਜੈਕਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਟਨ/ਪਲੰਜਰ ਨੂੰ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਜਾਵੇ ਦਬਾਓ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਡਾਇਲ ਵਾਪਸ ਜ਼ੀਰੋ 'ਤੇ ਰੀਸੈਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।



- ਪੈਨ ਸਾਧਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 10 ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੀਕੇਜ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਲਈ
- ਸੋਖਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਪੈਨ ਸੂਈ ਨੂੰ ਪੈਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਦੀ ਚੱਦਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਰਪ ਦੀ ਛੋਟੀ ਸੰਦੂਕ ਵਿੱਚ ਵਿਸਾਰਜਨ ਕਰੋ
- ਪੈਨ ਸਾਧਨ 'ਤੇ ਪੈਨ ਕੈਪ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲਗਾ ਦਿਓ
- ਦੁਰਘਟਨਾਤਮਕ ਟੀਕੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਧੁੰਦਲੀ ਸੂਈ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੂਈ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਟਾਓ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗੀ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੋਲਸ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਣ ਵਾਸ਼ਿਕ ਇੰਸੂਲਿਨ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੋਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਈਗਨੋਸਿਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਦੇਗਾ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ

ਹਾਲ ਵਿਚ ਯੂਰਪੀਅਨ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਸੁਨਵਾਈ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੂਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਸੂਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਸੂਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਚੋਟ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਾਲੀ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਥਿਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ।

Before Injection

After Injection

ਡਾਇਬੀਟੀਸ ਟੀਮ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਰਡ ਦੇ ਸਟਾਫ ਬਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ 4 ਮਿਮੀ ਸੂਈ (ਇੱਕ ਮੁੱਹਕਮ ਖਿਲੋਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਜਿਵੇਂ) ਨਾਲ ਸੂਈ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਸੂਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਰਸ ਵਰਤ ਕੇ ਹੋਵੇਗੀ (ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਵੇਖੋ)। ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤਵਾਦੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੂਈ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦਿਖਾ ਸਕੇ, ਤਾਂ 4 ਮਿਮੀ ਪੈਨ ਸੂਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

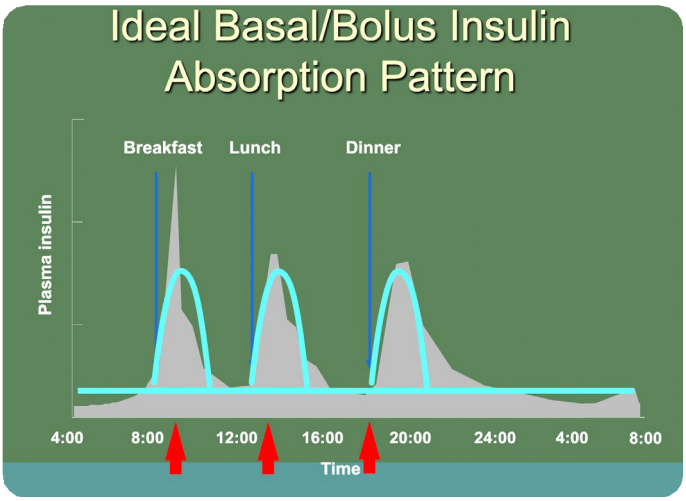
B5: ਇੰਸੂਲਿਨ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ Guide to insulin regimes

ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇ ਮੋਤਾਲਾ ਦੇ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਲਟੀਪਲ ਡੇਲੀ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ **(MDI)** ਅਤੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਪੰਪ ਥੈਰੇਪੀ **(IPT),** ਜੋ ਕਿ ਕਨਟੀਨੂਅਸ ਸਬਕਯੂਟੇਨੀਅਸ ਇੰਸੁਲਿਨ ਇੰਫਿਊਜ਼ਨ (CSII) ਜਾਂ ਸਿਪਨਦੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਇੰਫਿਊਜ਼ਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੇਸਲ ਅਤੇ ਬੋਲਸ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ "ਬੇਸਲ ਬੋਲਸ ਰੈਜੀਮਜ਼" ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟੀਕੇ**(MDI)**

MDI ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਹਰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਨੂੰ ਬੋਲਸ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਇੰਸੁਲਿਨ (ਬੇਸਲ).

ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਇਨਸੁਲਿਨ (ਬੇਸਲ) ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੇਵੇਮੀਰ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਸੀਬਾ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਰਿਹਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਦ ਵੀ ਕੋਈ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਨਹੀਂ ਰਿਹੈ। ਇਹ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Insulin Type	Proprietary Name – use when prescribing	Manufacturer	Device	Taken	Onset	Peak	Duration	Typical activity profiles
Long-acting analogue insulins								
Insulin Detemir	Levemir®	Novo Nordisk	Flexpen, cartridge	Once or twice a day	2-4 hrs	6-14 hrs	16-20	
Insulin Glargine	Lantus®	Sanofi-Aventis	Solostar pen, cartridge		2-4 hrs	No peak	20-24 hrs	
Insulin Degludec	Tresiba®	Novo Nordisk	Flextouch Pen	Once a day	30-90 mins	No peak	Over 42 hours	

ਤੇਜ਼/ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੰਸੁਲਿਨ (ਬੋਲਸ).

ਤੇਜ਼ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੰਸੁਲਿਨ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਸ (BG) ਦੀ ਉਚਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੋਵੋਰੈਪਿਡ ਜਿਵੇਂ ਤੇਜ਼ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੰਸੁਲਿਨ, ਬੇਸਲ ਇੰਸੁਲਿਨ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 3-5 ਘੰਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਣ/ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਾਰਬੋਹਾਇਡ੍ਰੇਟ (CHO) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਚਾਂ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਸ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਾਂ ਸਥਿਤਿ ਮੀਟਣ ਲਈ (4-7mmols/l) ਸੁਧਾਰ ਸਕੇ।

- ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਨੁਪਾਤ (ICR) ਇੱਕ ਗਣਨਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਨੁਪਾਤ ਕੀ ਵਰਤਣਾ ਹੈ। ਹਰ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਨੁਪਾਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰੈਪਿਡ ਐਕਟਿੰਗ ਇਨਸੁਲਿਨ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ 15-30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

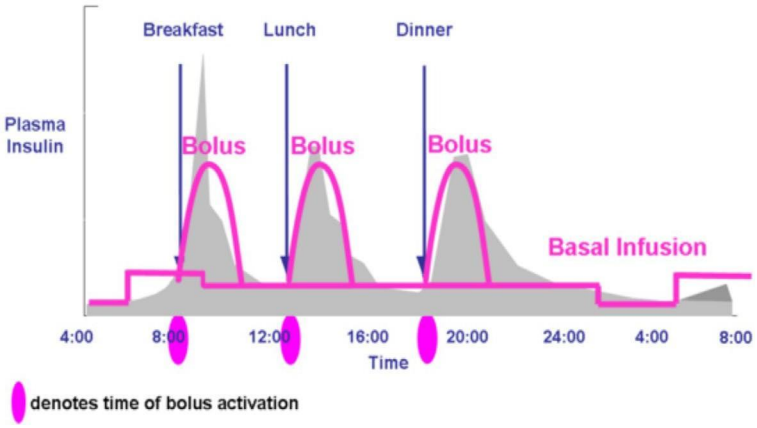
- ਇੰਸੁਲਿਨ ਸੈਂਸਿਟਿਵਿਟੀ ਫੈਕਟਰ (ISF) ਜਾਂ ਕੋਰੈਕਸ਼ਨ ਡੋਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਸ ਸੰਤੁਲਨ (4-7mmol/l) ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਈ ਦਿੰਦੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਸਰੂਪ, ਜੇ 1 ਯੂਨਿਟ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਸ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ 5 mmol/l ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 1:5 ਵਜੋਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

Insulin Type	Proprietary Name – use when prescribing	Manufacturer	Device	Taken	Onset	Peak	Duration	Typical activity profiles
Rapid-acting analogue insulins								
Insulin Aspart	NovoRapid®	Novo Nordisk	Vial, Flexpen, cartridge	Just before, with or just after food	10-20 mins	1-3 hrs	2-5 hrs	
Insulin Lispro	Humalog®	Lilly	Vial, Kwikpen, cartridge					
Insulin Glulisine	Apidra®	Sanofi-Aventis	Vial, Solostar pen, cartridge for Optipen					

ਰੈਪਿਡ/ਫਾਸਟ ਐਕਟਿੰਗ ਇਨਸੁਲਿਨ (ਬੋਲਸ)

ਇੱਕ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੰਪ ਇੱਕ ਬੈਟਰੀ ਸੰਚਾਲਿਤ ਯੰਤਰ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਤੇਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਸ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਭਰ ਲਗਾਤਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ
ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਪ ਬੇਸਲ ਰੇਟ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੋਲਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਟਨਾਂ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬੋਲਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਇੰਸੁਲਿਨ ਇੰਸੁਲਿਨ ਪੰਪ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਇੰਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰੋਮਨੀ ਦੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੇਹੱਦ ਵਿਸਤਾਰਿਕ ਪੰਪ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਿਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



ਕਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੰਪ ਥੈਰੇਪੀ ਤੀਬਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਸ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਛੋਟੇ, ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ।

B6: ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀਆਂ

ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਚੋਣਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਵਿਚ ਇੰਸੁਲਿਨ ਪੰਪ ਥੈਰੇਪੀ, ਲਗਾਤਾਰ ਗਲੂਕੋਜ ਮੋਨਿਟਰਿੰਗ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸਵੈ ਇੰਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਸਰਣ ਸਿਸਟਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇੰਸੁਲਿਨ ਪੰਪ ਥੈਰੇਪੀ

ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੰਪ ਥੈਰੇਪੀ (IPT) ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ (ਬੇਸਲ ਇਨਸੁਲਿਨ) ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਕਗ੍ਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
IPT ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੰਪ ਹਨ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਮਿਤ ਹਨ:

- ਮੈਡਟ੍ਰਾਨਿਕ (Medtronic)
- ਇੰਸੁਲੈਟ (Insulet)
- ਟੈਂਡਮ (Tandem)
- ਇਪਸੋਮੇਡ (Ypsomed)

ਹਰ ਪੰਪ ਨਾਲ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੀ ਵਾਰੰਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਣੇ ਗਏ ਪੰਪ ਲਈ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਵਧੇਰੇ

ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਖਮ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ ਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਇੱਕ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਪੰਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਨਰਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਵਾਧੂ ਦੌਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ।

ਲਗਾਤਾਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੋਨਿਟਰ

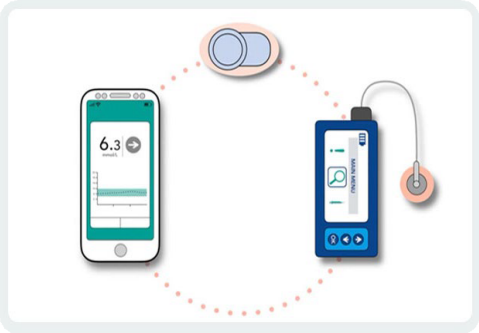
ਰੀਅਲ ਟਾਈਮ ਕੰਟੀਨਿਊਅਸ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ (ਸੀਜੀਐਮ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੰਪ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ (TiR) ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ 4 ਅਤੇ 10mmols/L ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।।

ਸੈਂਸਰ ਹਰ 5 ਮਿਨਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੈਂਸਰ ਗਲੂਕੋਜ (SG) ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਦਿਖਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਤੀਰ ਵੀ ਦਿਖਾਉਣਗੇ। ਪਰ SG ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ (BG) ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਤੋਂ ਕਰੀਬ 5-10 ਮਿਨਟ ਦੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਆਟੋਮੇਟਡ ਇੰਸੁਲਿਨ ਵਿਤਰਣ (ਬੰਦ ਲੂਪ) ਸਿਸਟਮ

ਆਟੋਮੇਟਡ ਇੰਸੁਲਿਨ ਵਿਤਰਣ (ਬੰਦ ਲੂਪ) ਸਿਸਟਮ ਤੀਨ ਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

- ਇੰਸੁਲਿਨ ਪੰਪ (Insulin Pump)
- ਲਗਾਤਾਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੋਨਿਟਰ (Continuous Glucose Monitor)
- ਇੰਸੁਲਿਨ ਵਿਤਰਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਐਲਗੋਰਿਦਮ (Algorithm that determines insulin delivery)



ਇਹ ਸੇਂਸਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ (SG) ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਵਿਤਰਣ ਨੂੰ ਸਸਪੈਂਡ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ 'ਸਮੇਂ ਰੇਂਜ' ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮਿਆਦ ਦੇ ਸੰਵਿਦਾਨ ਨੂੰ ਕਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਟੈਕਨੋਲਾਜੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਉਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਟੈਕਨੋਲਾਜੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਮਿਲੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਗਤੀਕਰਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਯਾ।

ਸਾਡਾ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ। ਸਾਡੀ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਇਹ ਯਕੀਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਹਨ।

B7: ਆਪਣੀ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਤੰਬਰ 3.5 ਅਤੇ 7 mmol/L ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਤੰਬਰ 4 ਅਤੇ 7 mmol/L ਦੇ ਬੀਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਖਾਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸੁਬਾਹ ਉਠਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਲੱਗਭਗ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸਤੰਬਰ 5 ਅਤੇ 9 mmol/L ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਡੋਜ਼, ਡਾਈਟ ਅਤੇ ਵਾਧਿਆਂ ਦੀ ਖ਼ੁਦ ਸਲਾਹੀ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ ਹੀ ਇਹ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਯਕੀਨੀ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਤੰਬਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਤਦ ਜਾਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੜੀ ਸੀਤ ਜਾਂ ਬੜੇ ਉਚੇ ਹੋ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਇਹ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉੱਖੜੀ ਛਾਪ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ, ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸੈਂਸਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ (ਦੇਖੋ ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਚੈੱਕਿੰਗ).

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਹਾਈਪੋ) ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ, ਹਾਈਪੋ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਦੌਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।

ਨਿਯਮਿਤ ਮਾਨਿਟਰਿੰਗ ਨਾਲ, ਗਲੂਕੋਜ ਦੇ ਸਤਿਕ ਜਾਂ ਬੜੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਤਿਕ ਦਾ ਮਾਪ ਅਤੇ ਦਿਸਦੀਆਂ ਰੁਝਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਾਫ਼ੀ ਉੱਚਾ ਹੈ (14mmol/L ਜਾਂ ਵੱਧ), ਤਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਕੀਟੋਨਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਜੇ ਬਲਡ ਕੀਟੋਨਸ 0.6mmol/L ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਦੇਖੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮ).

ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਤੰਬਰ ਦੀ ਪਮਾਨ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਮੀਟਰ ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਅੰਕ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਜ਼ਨ ਟੈਸਟ ਦੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਮਿਲੀਮੋਲ ਪਰ ਲੀਟਰ' ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਇਕਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੀਚੇ ਦੀਆਂ ਰੇਂਜਾਂ ਹਨ:-

On waking: 4 to 7 mmol/L
Before meals at other times of day: 4 to 7 mmol/L
After meals: 5 to 9 mmol/L
Before driving: At least 5mmol/L

ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾਵਾਂ ਦੀ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਟਰੈਂਡਾਂਸ ਅਨੁਸਾਰ ਇੰਸੁਲਿਨ ਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵਾਦਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੰਸੂਲਿਨ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਦਿਸਦੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਸੋਦਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਉੱਚੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 8mmols/L ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਇੰਸੁਲਿਨ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੰ ਇੱਕ 'ਸੁਧਾਰਨ ਡੋਜ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵਾਧੀਆ ਇੰਸੁਲਿਨ ਖਾਣ ਦੇ ਭੋਜਨ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਰਬੋਹਾਇਡਰ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਗਿਣਈ ਗਈ ਹੈ। 2-4 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਤਦ ਲਿਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸੁਧਾਰਨ ਡੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੁਧਾਰਨ ਡੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰਨ ਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧਦੇ ਹੋ.

ਇੰਸੁਲਿਨ ਡੋਜ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੀ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਚਾਰਣਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਸਾਈਟ, ਰੋਟੇਸ਼ਨ, ਵਾਧਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣ (ਦੇਖੋ ਇੰਸੁਲਿਨ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਸੋਲਵਿੰਗ).

B8: ਔਸਤ ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਅਤੇ ਮੀਟਰ ਅਪਲੋਡਸ.

ਘਰ ਤੇ

HbA1c ਮਿਆਰ ਵਾਕਆਂ ਦੀ ਸਾਲ 'ਚ ਔਸਤ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਨੂੰ ਅਦਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, 6-12 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਪੀਰੀਅਡ 'ਤੇ। ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ 'ਤੇ 1-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਔਸਤ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈ। ਇਸ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਔਸਤ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਅਤੇ HbA1c ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ.

HbA1c(mmol/mol)	Average glucose(mmol/L)
20-42	3.8-7
<50	<8.1
50-60	8.1-9.5
61-70	9.6-11.1
71-80	11.2-12.5
81-100	12.6-15.4
>100	>15.4

ਇੱਕ HbA1c ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਟਾਰਗਟ 48mmol/mol ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਪੱਖੀ ਔਸਤ ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ 8mmol/L ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇ (ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਚੈੱਕਾਂ ਕਰਨ ਜਰੂਰੀ ਹੈ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ ਸਰੋਤ ਨਿਯਮਿਤ 8 ਮਿਮੀਟਰ/ਲੀਟਰ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਰਹਿਣ ਲੱਗਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 10% ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਯ 'hypos' ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੰਸੂਲਿਨ ਡੋਜ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਕਲਿਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੀਟਰ(ਆਂ) ਨੂੰ ਅੱਪਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ 'ਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੰਪਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹੀ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਮੀਟਰਾਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਮੀਟਰ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਤੀ ਸਹੀ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਵਾਂ ਮੀਟਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੀਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਅਪਲੋਡ ਕਰੇਗਾ।

Most clinics targets now:

Average BG (over 14 days)	8mmol
Standard deviation (variability)	3
Time in range (4-10mmol)	70%

B9: ਡਾਟਾ ਅਪਲੋਡ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ 'ਤੇ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਡੇਟਾ ਤੁਹਾਡੀਸ਼ੂ ਗਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲੋਡ ਅਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੀਟਰ ਜਾਂ ਸੈਂਸਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ. 2 ਹਫ਼ਤੇ. ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਿਯੰਤਰਣਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਡੇਟਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇਸ਼ੂ ਗਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

Glooko ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜ਼ਾਇਦਾਦ ਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਮਗਰ ਸਾਰੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ, ਇੰਸੁਲਿਨ ਪੰਪ, ਸੀਜੀਐਮ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪਸ ਤੋਂ ਨਾਹੀਂ। ਜਿੱਥੇਸ਼ ਗਲੂਕੋਜ਼ਨੂੰ Glooko ਤੇ ਅੱਪਲੋਡ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਦੂਸਰੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਧਨਾਂ ਅੱਪਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਵੱਧਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਇੱਕਨਲੈਜੀ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

B10: HbA1c ਜਾਂ ਗਲਾਇਕੇਟਡ ਹੈਮੋਗਲੋਬਿਨ

HbA1c ਜਾਂ ਗਲਾਇਕੇਟਡ ਹੈਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰਕਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਲੈਵਲਸ ਆਖ਼ਰੀ 6-12 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕੀ ਮਾਪਦੰਡ ਹੈ? What does it measure?

ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ (HbA1c ਦਾ Hb) ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਲਾਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਲਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਾਲ ਸੈੱਲ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ 120 ਦਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਮਾਪਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 120 ਦਿਨਾਂ (3 ਮਹੀਨਿਆਂ) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾਪਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ? What it does not measure?

ਇਹ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਮਾਪ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਂਗਲੀ ਚੁਭ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਏਗਾ।

ਸਾਮਾਨਯ ਸਤਰ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ? What are normal levels and how does it relate to your blood glucose?

ਛੋਟੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਉੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। 48 mmol/mol (6.5%) ਜਾਂ ਘੱਟ ਦਾ HbA1c ਟੀਚਾ ਪੱਧਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਹੈ।
ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਹੈ. ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ HbA1c ਪੱਧਰ 48mmol/mol ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹਨ, ਤਾਂ HbA1c ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕਮੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਿਮਤ HbA1c ਟੀਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਾਂਗੇ।

ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਤਨੀ ਬਾਰ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? How often is it measured?

ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਲੀਨਿਕ ਦੌਰੇ 'ਤੇ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ HbA1c ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਇਹ 69 mmol/mol (8.5%) ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਾਂਗੇ। ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਹਿਲੇ 2 ਸਾਲ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ 12-24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਟੀਚਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਅਤੇ HbA1c 48mmol/mol ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਦੇ 3-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਸ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੁਆਰਾ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਾਂਗੇ।
ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ। ਕੇਅਰ ਪਾਥਵੇਅ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਾਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਸ

Chapter C

C: ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਸ Food and Diabetes

C1: ਮੈਂ ਕੀ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? What can I eat?

ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪਰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੋ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਨੰਦ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ, ਮਿੱਠੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ? Why is food important?

ਖਾਣਾ, ਤੁਰਨ, ਚੱਲਣ, ਚੱਲਣ, ਚਲਾਉਣ, ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ energy ਰਜਾ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ. ਉਮਰ, ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ. ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਭਾਰ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ.

ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਊਰਜਾ ਵਰਤਦਾ ਹੈ? How do bodies use energy?

ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਇਨਸੁਲਿਨ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਸ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਸ ਦੇ ਸੈੱਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ (ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ, ਪਿਆਸ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼

ਤਿੰਨ ਮੁਖਲੇ ਖਾਣਾ ਸਮੂਹ ਹਨ:

- ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ
- ਫੈਟ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵਧਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਿੱਖਣ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕਾਰਬੋਹਾਇਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

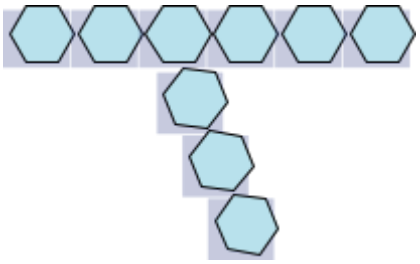
- ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ
- ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ

ਕੰਪਲੈਕਸ/ਸਟਾਰਚੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

ਬ੍ਰੈਡ, ਆਲੂ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਕੂਸਕੂਸ, ਕ੍ਵਿਨੋਆ, ਅਨਾਜ, ਚਪਾਤੀ, ਨਾਨ ਬ੍ਰੈਡ, ਕੇਲਾ, ਦਲਦਲ, ਅਤੇ ਆਟਾ।

ਸਟਾਰਚ Starch



ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਵਾਧੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚਲਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਲੰਬੀਆਂ ਜੰਜ਼ੀਰਾਂ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ 'ਜਟਿਲ' ਕੰਪਲੈਕਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।।

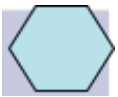
ਸਟਾਰਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਬਰਾਬਰ ਫੈਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਠੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ Sugary Carbohydrate

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਚਿਨਤਨਾਤਮਕ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

ਸ਼ੂਗਰ, ਸ਼ਹਿਦ, ਜੈਮ, ਫਿਜ਼ੀ ਡਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਕੋਰਡੀਅਲ, ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਸ, ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਸਮੂਦੀਜ਼, ਮਿਠਾਈਆਂ, ਚਾਕਲੇਟ, ਸ਼ੂਗਰ-ਕੋਟੇਡ ਸੀਰੀਅਲ, ਕੇਕ, ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਪੁਡਿੰਗ।

Glucose/Sugar



The glucose in sugary carbohydrates is not linked together

ਇਹ ਭੋਜਨ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

ਸਧਾਰਣ ਫਿਜ਼ੀ ਡਰਿੰਕਸ, ਟੇਬਲ ਸ਼ੂਗਰ, ਸ਼ਹਿਦ, ਜੈਮ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਖੰਡ ਮੁਕਤ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜੋ ਚੁਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ-ਮੁਕਤ ਦਿਲੀ, ਖੁਰਾਕ/ਜ਼ੀਰੋ ਫਿਜ਼ੀ ਡਰਿੰਕਸ; ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਖਾਧਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ੱਕਰ: ਇਹ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ (ਲੈਕਟੋਜ਼) ਅਤੇ ਫਲਾਂ (ਫਰੂਟੋਜ਼) ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ੱਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਮੇਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਕਿਵੇਂ ਇਕੱਠੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? **How does food and insulin fit together?**

ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ।

ਇੰਸੁਲਿਨ **Insulin**

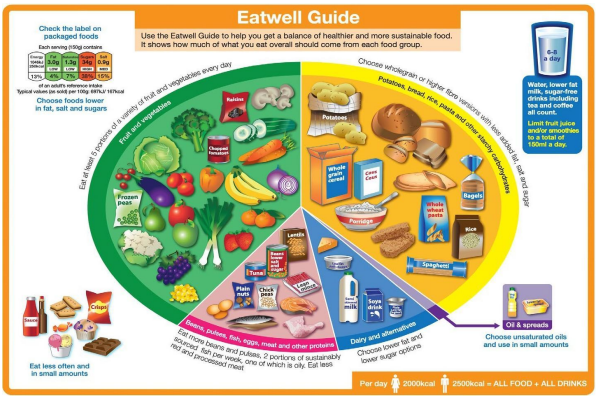
ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਨੁਪਾਤ (I:C ਅਨੁਪਾਤ)।

ਕਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟੀਕਿਆਂ 'ਤੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਟੀਕੇ ਭੋਜਨ (ਬੋਲਸ) ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਬੈਕਗ੍ਰਾਉਂਡ ਇਨਸੁਲਿਨ (ਬੇਸਲ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਇਨਸੁਲਿਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਸੁਲਿਨ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਉੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਬਿਨਾਂ ਖਾਧੇ।

ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਗਾਈਡ **The Eatwell Guide**

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਗਾਈਡ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਾਡਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ, ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ **Fruit and Vegetables**

ਇਹ ਭੋਜਨ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।

'5 ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ' - ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ 5 ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਉਸ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਦੀ ਖੰਡ ਦੀ ਸਮਗਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2-3 ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ!

ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਨੈਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨਸ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੀਰੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਗਾਜਰ, ਸੈਲਰੀ ਸਟਿਕਸ, ਚੀਨੀ ਸਨੈਪ ਮਟਰ, ਕੱਟੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਜੈਤੂਨ)।

ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਸ਼ Meat, Fish and Alternatives

ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਰੀਰਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚਸ਼ ਾਮਲਸ਼ ਪ੍ਰੋਟੀਨਸ਼ਹਨ:

- ਦਾਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬੇਕਡ ਬੀਨਜ਼, ਲਾਲ ਕਿਡਨੀ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲ, ਛੋਲੇ, ਮੂੰਗ ਬੀਨਜ਼, ਮੱਖਣ ਬੀਨਜ਼, ਹੂਮਸ
- ਸੋਇਆ, ਕੁਰਨ, ਟੀਵੀਪੀ, ਟੋਫੂ
- ਗਿਰੀਦਾਰ
- ਅੰਡੇ
- ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ - ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ ਦੁੱਧ ਪਰੋਡੱਕਟਸ Milk and alternative milk products.

ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ ਉਤਪਾਦ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਪੁਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖੰਡ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਿਰਫ ਡੇਅਰੀ, ਓਟ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਹੀਂ, ਅਰਧ-ਸਕੀਮਡ ਦੁੱਧ, ਘਟੀ ਹੋਈ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ। ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੁੱਲ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵੀਗਨ ਆਹਾਰ Vegetarian and Vegan diets

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਬਹੁਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ Eating Out

ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ। ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੇਨ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਐਪ 'ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਇਸਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ।

ਟੇਕਵੇਅ Takeaways

ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਬੀ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸੌਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਮੇਲ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਸੁਧਾਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਟੇਕਅਵੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪੰਦਰਵਾੜੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੰਸਕਾਰਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਤਿਉਹਾਰ Cultural or Religious Festivals

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਂਸਕਾਰਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਵੇਬਸਾਈਟ www.digibete.org 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

C2: ਕਾਰਬੋਹਾਇਡਰੇਟ ਗਿਣਤੀ Carbohydrate counting

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਕੋ। ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦਾ ਖੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਗਣਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜਾ ਖਾਣਾਂ ਗਿਣਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? What foods need to be counted?

ਜੋ ਸਟਾਰਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰ ਦਾ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਹੈ Those containing starchy

carbohydrate:

ਬਰੈੱਡ, ਆਲੂ, ਪਾਸਤਾ, ਚਾਵਲ, ਚੱਪਾਟੀਆਂ, ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਨੂਡਲਜ਼, ਬਰੈੱਡ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਆਟਾ, ਕੂਸਕਸ, ਕੁਇਨੋਆ, ਬਲਗੁਰ ਕਣਕ, ਯਾਮ, ਕਸਾਵਾ, ਪਲੈਨਟੇਨ, ਸਕੁਐਸ਼, ਮਿੱਠੇ ਆਲੂ, ਪਾਰਸਨਿਪਸ, ਪੇਸਟਰੀ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਰੈਕਰਸ , ਮਟਰ, ਛੋਲੇ, ਦਾਲ, ਦਾਲ, ਬੇਕਡ ਬੀਨਜ਼, ਮੂਸ਼ੀ ਮਟਰ), ਓਟ ਦੁੱਧ।

ਜੋ ਸ੍ਵਾਭਾਵਿਕ ਚਿਨੀ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਹਨ Those containing natural sugars:

- ਸਭ ਫਲ, ਫਲ ਜੂਸ, ਫਲ ਸਮੂਦੀ, ਸੂਖੇ ਫਲ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚ ਸ਼ੁਗਰ ਫਰੂਕਟੋਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)
- ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਫ੍ਰੋਮਾਜ਼ ਫ੍ਰੇ, ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਦਹੀ, ਦੁੱਧ ਦੀ ਸ਼੍ਰੀਂਗਾਰਣ, ਦੁੱਧ ਦਾ ਸ਼ੇਕ, ਕਸਟਰਡ, ਚਾਵਲ ਪੁੱਡਿੰਗ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚ ਸ਼ੁਗਰ ਲੈਕਟੋਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)।

ਜੋ ਵਾਧੂ ਚੀਨੀਆਂ (ਸਿਉਕਰੋਸ) ਸਮਾਵੇਸ਼ ਹਨ Those containing added sugars (sucrose):

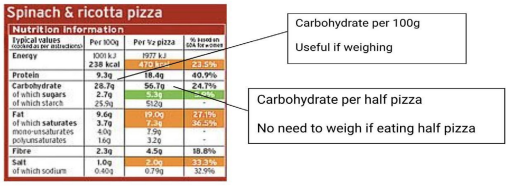
- ਬਿਸਕਟ, ਕੇਕ, ਮਫਿਨ, ਕੁਕੀਜ਼, ਬਰਾਊਨੀਜ਼, ਡੋਨਟਸ
- ਮਿਠਾਈ, ਚੋਕਲੇਟ, ਚੋਕਲੇਟ ਬਿਸਕਟ
- ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਮੂਸ, ਟਰਾਈਫਲ, ਚੀਜ਼ ਕੇਕ, ਹੋਰ ਮਿਠਾਸ
- ਮਿੱਠੇ ਸੀਰੀਅਲ
- ਸਭ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ "ਵਾਧਾ ਗਿਆ ਚੀਜ਼ ਹੋਵੇ

ਕਰਬੋਹਾਈਡਰ ਗਿਣਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾਸ਼ How to Count Carbohydrates

ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਆਵਾਜ਼ਾਂਸ਼ Practical ideas

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਲੇਬਲਾਂਸ਼ Food labels

ਕਿਸੇ ਉਤਪਾਦ 'ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੇਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਮੁੱਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ। ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਕੁੱਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ' ਅੰਕੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਨਾ ਕਿ 'ਕਿਸਸ਼ੱਕਰ' ਦੀ। ਫੂਡ ਪੈਕਿੰਗ 'ਤੇ 'ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟ' ਲੇਬਲਿੰਗ ਸਿਰਫਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਮੁੱਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤੋਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 'ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ' ਅੰਕੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 'ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਗ' ਮੁੱਲ ਉਹਨਾਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗਿਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਬਰੈੱਡ ਦਾ ਟੁਕੜਾ, ਪ੍ਰਤੀ ਬਿਸਕੁਟ, ਪ੍ਰਤੀ ਮੱਛੀ ਫਿੰਗਰ ਆਦਿ।

ਕਾਰਬੋਹਾਇਡਰਟਸ ਅਤੇ ਕੈਲਸ (ਡਾਇਬੀਟੀਸ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਸ੍ਰੋਤ) Carbs and Cals (approved resource for Diabetes)

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਕੈਲਸ ਬੁੱਕ ਜਾਂ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਤੋਲ ਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਤੋਲੇ ਗਏ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਭੋਜਨ ਤੋਲਣਾ Weighing foods

ਇਹ ਲੇਬਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਭਾਗ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਤੋਲ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਸਤਾ, ਚਾਵਲ, ਆਲੂ (ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ, ਮੈਸ਼ਡ, ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਜੈਕਟ), ਕੂਸਕਸ, ਨੂਡਲਜ਼, ਕੁਇਨੋਆ, ਪਲੈਨਟੇਨ, ਅਨਾਜ, ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਅਨਾਜ, ਦਲੀਆ ਓਟਸ, ਘਰੇਲੂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਸਕੇਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗਣਿਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਸਕੇਲ 'ਤੇ ਮਾਪਿਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਦਾ ਅਸਲ ਭਾਰ, ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

How to Calculate the Carbohydrate Content of Your Food using 'per 100g' values on labels:

$$\frac{\text{The amount of carbohydrate in 100g of food}}{100} \times \text{Your portion weighed on scales in grams} = \text{grams of carbohydrates in your portion}$$

Example for cornflakes:

$$\frac{85g}{100} \times \text{My portion } 45g = 38g$$

ਹੋਰ ਐਪਾਂ ਗਣਨਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

C3: ਸਨੈਕਸ

ਇਹ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਨੈਕਸ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਨੈਕ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸਨੈਕਸ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

Snacks Containing 10g (Or Less) Carbohydrate

Food	Quantity	CHO (g)
Small pear, apple, orange	1 small, 80g	10
Plum, Kiwi, Satsuma	1 small, 50g	5
Rich Tea, Malted Milk, Sports, Morning Coffee biscuits.	2 biscuits	10
Digestive, Hob Nob, Ginger Nut Biscuits	1 biscuit	10
Muller Light Yogurt	1 small, 100g	8
Fromage Frais	1 small	7
Frube	2	9
Box of Raisins	small	10
Dried Apricots	small handful	10
Cream Crackers	2	10
Breadsticks	3	10
Rice Cakes	each	3
Ryvita Crispbread	each	5
French Fries, Wotsits, Quavers, Skips	small bag, 13g	9
Cereal Bar (Alpen Light, Special K)		7-10
Glass of Milk	150ml	7
Highlights/Options Chocolate Powder	Made with water Made with milk	6 13
Oatcakes	1	5
Strawberries	10	9

Snacks Containing No Carbohydrate

ਸਨੈਕਸ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

Low or No fat	Contain Unsaturated Fat	Contain Saturated Fat
Pickled Onions	Nuts- peanuts	Cheese
Cherry Tomatoes	cashews, almonds	Cheese Strings
Cucumber Sticks	pistachios, walnuts	Mini Babybel
Carrot Sticks	Olives	Peperami
Raw Peppers	Sunflower, pumpkin seeds	Cocktail sausages
Tuna, shellfish	Hummus	Pepperoni, salami
Cooked chicken (no skin), ham	Nut butters	
Cottage Cheese	Eggs- cooked without extra fat.	
Sugar Free Jelly	Avocado	
Sugar free ice pops		
Diet/Zero drinks		

ਹਰੇਕ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਰਫ 1 ਸਨੈਕ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਖਾਣ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਕਾਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਨੈਕਸ ਪਹਿਲੀ ਪਸੰਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤੀਜੇ ਕਾਲਮ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸਨੈਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਹਰੇਕ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਰਫ 1 ਸਨੈਕ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਖਾਣ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਕਾਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਨੈਕਸ ਪਹਿਲੀ ਪਸੰਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤੀਜੇ ਕਾਲਮ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸਨੈਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

C4: ਗਲਾਇਸੀਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ (GI) The Glycaemic Index (GI)

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਹਜ਼ਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰਾਂ 'ਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਮੇਤ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਚਰਬੀ, ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਮੱਗਰੀ. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਜੋ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ (ਉੱਚ ਜੀਆਈ) ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ (ਘੱਟ GI) ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ GI ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਜੀ.ਆਈ

ਭੋਜਨ ਅੰਤੜੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟ GI ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ ਮੈਂ ਘਟ ਗਲਾਇਸੀਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਵਾਲੇ ਖਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

How do I include low Glycaemic Index foods?

ਅਨਾਜ Cereals

- ਓਟ ਆਧਾਰਿਤ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਤ ਭਰ ਦੇ ਓਟਸ, ਦਲੀਆ, ਓਟ ਬ੍ਰੈਨ ਫਲੇਕਸ, ਓਟਿਬਿਕਸ, ਘਰੇਲੂ ਬਣੇ ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਮਿਊਸਲੀ)।
- ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਬਰੈਨ ਸੀਰੀਅਲ ਚੁਣੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੈਨ ਫਲੇਕਸ, ਆਲ ਬ੍ਰੈਨ)।
- ਓਟਮੀਲ ਬਿਸਕੁਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਬਨਬਸ, ਓਟ ਕੇਕ) ਚੁਣੋ।

ਰੋਟੀ Bread

ਚਿੱਟੇ, ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਹੋਲਮੇਲ ਬਰੈੱਡ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ, ਮਿਸ਼ਰਤ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਬੀਜ ਵਾਲੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਦਾਲੇਂ Pulses

- ਰਾਜਮਾ, ਮੱਟਰ, ਲੇਂਟਿਲ, ਅਤੇ ਜੌ (ਉਦਾਹਰਣਾ: ਮੱਖਣ ਵਾਲੇ ਰਾਜਮਾ, ਕਿੜਨੀ ਦੇ ਰਾਜਮਾ, ਬੇਕਡ ਰਾਜਮਾ, ਹੈਰੀਕੋਟ ਰਾਜਮਾ, ਕੈਨੇਲੀਨੀ ਰਾਜਮਾ, ਚਣਾ, ਸੋਯਾ ਰਾਜਮਾ, ਅਤੇ ਹੰਮੁਸ).
- ਦਾਲ, ਚਣਾ ਦਾਲ
- ਕੈਸਰੋਲ, ਸਟੂ, ਅਤੇ ਸੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ. ਟਿਨਡ ਰਾਜਮਾ ਅਤੇ ਲੇਂਟਿਲ ਮਾਰਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਪੀਗ ਨੂੰ ਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ.
- ਬੇਕਡ ਰਾਜਮਾ ਟੋਸਟ ਇੱਕ ਅਚ੍ਛਾ ਸਵੇਰਾ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਹੈ.
- ਮੀਟ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਦਿਸ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੇਗਾ.
- ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਰਾਜਮਾ ਜੋੜੋ ਤਾਂ ਸੱਜ-ਸੰਵਾਦ ਅਤੇ ਰੰਗ ਜੋੜ ਦੇਵੇਗਾ।

ਪਾਸਤਾ Pasta, ਅਨਾਜ, grains, ਆਲੂ potato

- ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਨੂਡਲਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਪਾਸਤਾ ਦਾ ਆਲੂਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ GI ਮੁੱਲ ਹੈ)। ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਨਵੇਂ ਆਲੂ ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਜੈਕੇਟ ਆਲੂ ਨਾਲੋਂ ਹੌਲੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਕੁਇਨੋਆ (ਉਚਾਰਿਆ ਗਿਆ 'ਕੀਨਵਾਹ') ਜਾਂ ਬਕਵੀਟ, ਨੂੰ ਚੌਲਾਂ ਜਾਂ ਕਾਸਕੂਸ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਵਿਚ ਸੈਂਡਵਿਚ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਪਾਸਤਾ ਸਲਾਦ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਭੂਰੇ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜੀ.ਆਈ

ਫਲ Fruit

- ਸੇਬ, ਚੇਰੀ, ਸੂਖੀ ਖੜਮ, ਖਜੂਰ, ਅੰਜੂਰ, ਅੰਗੂਰ, ਪੀਚ, ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ, ਸੰਤਰ, ਅੰਗੂਰ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਪਾਤ ਸਭ ਲੋ ਜੀਆਈ ਮੰਡ ਖਾਣ ਦੇ ਆਹਾਰ ਹਨ।
- ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਵੇਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣਾ ਸਵੇਰੇ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਜੋੜਣ, ਦਹੀ ਨਾਲ ਪੁਡਿੰਗ ਵਜੋਂ ਲਾਓ।

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪੀ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ Milk and Alternative Milk Products

- ਡਾਇਟ / ਗ੍ਰੀਕ-ਸਟਾਇਲ / ਆਈਸਲੈਂਡਿਕ / ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੋਗਰਟ ਨੂੰ ਮਿਠਾਈ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀ ਵੇਲੇ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਰੀਅਲ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜਗੋ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਨੈਚਰਲ ਯੋਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਵੇਰੇ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੀ ਲਓ।

DigiBete

Chapter D

Low and High Glucose Levels

D: ਘੱਟ ਅਤੇ ਉੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ Low and High Glucose Levels

D1: ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ (ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ) Low blood glucose levels (Hypoglycaemia)

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ - ਇਹ ਕੀ ਹੈ? ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਹੈ।
Hypoglycaemia - what is it? How to recognise and treat with confidence.

ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ, ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ 3.5 ਅਤੇ 7mmol/L ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (BG) ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਪੈਨ ਜਾਂ ਪੰਪ ਦੁਆਰਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, (ਬੀ ਜੀ) (BG) ਨੂੰ ਇਸ ਤੰਗ ਸੀਮਾ ਦੇਸ਼ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਹਾਈਪੋਜ਼) ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਇੱਕ **BG** ਪੱਧਰ **3.9mmol/L** ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ
In diabetes we define Hypoglycaemia (Hypo's) if a BG level goes below 3.9mmol/L

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਈਪੋ ਹੈ? **sort of things can cause a hypo?**

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੰਸੁਲਿਨ - ਬੜੇ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ
- ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ
- ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਨ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਾਲਸੀ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਤਣਾਅ, ਗਰਮ ਮੌਸਮ
- ਲਿਪੋਹਿਪਰਟਰੋਫੀ, ਜੋ ਲੱਪੀ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਸਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਗੋਂਦ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਇਪੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? How will you know if your child is having a hypo?

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਹਾਈਪੋ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
Your child will usually experience some of these sensations first as their body tries to correct the hypo.

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: - ਕੰਬਣਾ, ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਣਾ, ਭੁੱਖਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਘੱਟ **BG** ਪੱਧਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਫਿਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ:-

ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਵੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ: -

ਚਿੜਚਿੜਾ, ਹੰਝੂ ਭਰਿਆ, ਸ਼ਾਂਤ, ਸੁਸਤੀ ਜਾਂ ਅਸਹਿਯੋਗੀ, ਫਿੱਕਾ

ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਾਇਪੋਗਲਾਈਮੀਆ Hypoglycaemia at night time

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹਾਈਪੋਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਾਈਪੋਸ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀ.ਜੀ. ਦੇ ਪੱਧਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਬੀ.ਜੀ. ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਸਵੇਰੇ 2-3 ਵਜੇ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਜਾਂਚ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੈਂਸਰ ਲਗਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਲਾਰਮ ਸੈੱਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹਾਈਪੋਸ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਾਂ ਰਾਤ ਭਰ (ਲਗਭਗ 7-11 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ) ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਰਾਤ ਭਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਹਾਇਪੋ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ? How to treat a hypo

ਥੋੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਲਓ। ਲਗਭਗ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ

ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ 0.3g/kg ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

Here is a chart showing the usual amounts of fast acting glucose required for children of different ages and include 2g, 5g, 10g and 15g hypo treatment. This will raise BG level by about 3-4mmols.

	2g glucose Less than 2 years old.	**5g glucose 2-5years old**	**10g glucose 5-10years old**	**15g glucose Over 10years old**
Lift glucose shot	10mls	20mls	40mls	60mls
Lift glucose tablets (1 tablet contains 4g)	-	1 tab	2-3 tabs	4 tabs
Lucozade energy tab- lets (1 tablet contains 3g)	1	2	3	5
Dextrosol (1 tablet contains 3g)	1	2	3	5
Jelly sweets (average weight)	3g	6g	12g	18g
Dextrogel	¼ tube	½ tube	1 tube	1 ½ tubes

15 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ BG ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਅਜੇ ਵੀ 3.9mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਹਾਈਪੋ ਉਪਾਅ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਈਪੋ ਉਪਾਅ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਡੈਕਸਟ੍ਰੋਜੇਲ / ਗਲੂਕੋਜ਼ੇਲ **Dextrogel / Glucogel**

ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸਹਿਯੋਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜੈੱਲ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੱਲ੍ਹ ਦੇ ਪਾਸੇ ਮਸੂੜਿਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈਪੋਜ਼ ਲਈ ਚੋਕਲੇਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। **Chocolate is not recommended for hypos.**

ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਸਮਾਈ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੈਕਟੋਜ਼ ਜੋ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲੀਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਫਰੂਟੋਜ਼ (ਫਲ ਸ਼ੂਗਰ) ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੌਲੀ ਲੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲੈਕਟੋਜ਼ ਜਿੰਨਾ ਹੌਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸੇਬ ਜਾਂ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਵਧੇਰੇ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ **In the case of a severe hypo**

ਇਹ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਘਟਨਾ ਹੈ ਜੋ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲੂਕਾਗਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। Digibete ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀਡੀਓ ਸੈਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਇਸ ਇੰਟਰਾ-ਮਸਕੂਲਰ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਵੀਡੀਓ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸੈਂਸਰ ਅਤੇ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਬੰਦ ਲੂਪ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੰਪਾਂ ਸਮੇਤ ਨਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪੋਸ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਗਏ ਹਨ।

ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ

- ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪੋਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਹਾਈਪੋਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ
- ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਬੰਦ ਘਟਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਦਾ ਕੋਈ ਪੈਟਰਨ ਹੈ?
- ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹਾਈਪੋਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕੋ
- ਹਾਈਪੋ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੁਹਰਾਓ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ
- ਹਾਈਪੋ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ 2-4 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ
- ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 2-3 ਹਲਕੇ ਹਾਈਪੋਸ ਅਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ BG ਟੀਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

D2:ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ (ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ)
High blood glucose levels (Hyperglycaemia)

ਮੈਨੂੰ ਉੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ? **Why do I need to treat high blood glucose levels?**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਉੱਚੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਪਿਆਸਾ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ, ਚਿੜਚਿੜਾ) ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੱਧ ਰਹੇ HbA1c ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਉੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ? **Common reasons for high glucose (above 9 mmols) may be:**

- ਅਣ-ਸਮੀਕਰਨ: ਖਾਣ ਦੇ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਡੋਜ਼ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਮੈਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ
- ਮਿਸ ਕੀਤਾ ਇੰਸੁਲਿਨ
- ਵਧਦੀ ਉਮਰ / ਯੌਵਨ / ਹਾਰਮੋਨ / ਮਾਸੀਕੀਆਂ
- ਸੱਖਰੀ ਖਾਣੇ / ਡ੍ਰਿੰਕ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰਗਰਮੀ
- ਤੰਨਾ / ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ
- ਹਨੀਮੂਨ ਫੇਜ਼ ਦਾ ਅੰਤ
- ਬਿਮਾਰੀ

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ **How do I work out how much correction insulin to give?**

ਜੇਕਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਐਪ/ਪੰਪ ਬੋਲਸ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਖਾਧੇ ਗਏ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰੇਗਾ।

Please see table below for blood glucose levels and the relevant action and treatment advice.

BG level (mmol/L)	Treatment Advice	Insulin	
7.0-8.9	BG level above target if done before a meal.	Give additional insulin if about to eat a meal or snack.	By using a pump/meter/app bolus calculator, the dose of insulin will be automatically increased to match both the carbohydrate eaten and bring BG level back down to target range.
9.0-13.9	BG level too high (hyperglycaemia)	Give additional correction dose of insulin	By using a pump/meter bolus calculator, the dose of insulin will be automatically calculated to bring BG back to target range. Check BG 1 hour later if on pump Check BG 2 hours later if on injections Change insulin cannula (if using an insulin pump) if BG does not come down after initial correction
Above 14	BG level too high (hyperglycaemia) & risk of DKA	Check for ketones Give additional correction dose of insulin	If ketones below 0.6, follow advice above (9.0-13.9 mmols/L) If ketones above 0.6, insulin dose calculated by pump/meter bolus calculator needs to be overridden and increased (see sick day rules section) All correction insulin needs to be given by injection Change insulin cannula if using an insulin pump Check BG and ketones in 1 hour

"ਐਕਟਿਵ ਇਨਸੁਲਿਨ' ਜਾਂ 'ਇਨਸੁਲਿਨ ਆਨ ਬੋਰਡ' ਕੀ ਹੈ? **What is 'Active insulin' or 'insulin on board'?**

ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕਿਆਂ ਜਾਂ ਬੋਲਸ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਉੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਉੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਜੇ ਵੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੰਪ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਧਾਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਬੋਲਸ ਤੋਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਰਗਰਮ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੰਪ ਜਾਂ ਬੋਲਸ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਹਰ ਵਾਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁਧਾਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਗੇ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 3 ਜਾਂ 3.5 ਘੰਟਿਆਂ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੋਲਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਸ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਐਪ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਸਟ ਐਕਟਿੰਗ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁਧਾਰ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਉੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪੈਟਰਨ **High glucose level patterns**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਪੰਪ/ਮੀਟਰ ਅੱਪਲੋਡ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਭੇਜੋ ਅਤੇ ਟੀਮ ਨੂੰ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

DigiBete

Chapter E

Preparing for Home

E: ਘਰ ਲਈ ਤਿਆਰੀ Preparing for Home

E1: ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸਮਰਥਨ Ongoing Support

ਸੰਪਰਕ Contact

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਨਰਸ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਫੈਸਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।

School visits

ਸਕੂਲ ਦੇ ਦੌਰੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ/ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਰਸ ਡਿਸਚਾਰਜ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਪਹਿਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਨੋਨੀਤ ਸਟਾਫ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਸਾਲਾਨਾ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਿੱਖਿਆ Structured Education

ਤੁਹਾਨੂੰ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੂਹ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਨਵੇਂ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਛੱਡਣਾ/ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਣਾ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੰਪ ਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ 4 ਸਾਲ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਪ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਪੰਪ ਸ਼ੋਅਕੇਸ ਸਮਾਗਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ Psychology

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਘਟਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ, ਸਦਮੇ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਵਰਗੀਆਂ ਕਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲੀਨਿਕ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ **Dental Health**

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹਾਈਪੋ ਇਲਾਜ ਮਿੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਟੂਥਬਰੱਸ਼ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਟੂੱਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਪਲੇਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਇੱਕ ਚਿਪਚਿਪੀ ਫਿਲਮ ਜੋ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚਾਂ, ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਮਿਲਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ।

ਜੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜਨਰਲ ਐਨੇਸਥੀਟਿਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪੈਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ **Foot care**

ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

- ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੱਪਲ ਜਾਂ ਜੁੱਤੀ ਪਹਿਨੋ
- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੈਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹਨ
- ਛਾਲੇ ਅਤੇ ਕੱਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ
- ਐਥਲੀਟ ਪੈਰ, ਵੇਰੂਕੇ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਲਓ

ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਉੱਚੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੁਆਰਾ ਨੁਕਸਾਨੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਛੋਟੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ, ਜੇਕਰ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਪੰਗਤਾ ਰਹਿਣ ਦਾ ਭੱਤਾ **Disability Living Allowance**

16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਅਲਾਉਂਸ (DLA) ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਪਾਹਜ ਵਜੋਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਧੂ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ) ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

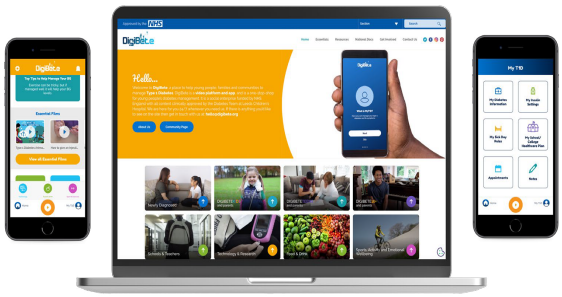
ਤੁਸੀਂ ਲਾਭ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ 0800 121 4600 'ਤੇ ਫਾਰਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮ ਆਨਲਾਈਨ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ।

https://www.gov.uk/disability-living-allowance-children/how-to-claim

E2: ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ Support groups for Parents and Children

DigiBete

DigiBete ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਅਤੇ ਐਪ ਹੈ ਜੋ ਲੀਡਜ਼ ਚਿਲਡਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਵੀਡੀਓਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਐਪ ਹੁਣ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਕਲੀਨਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੋਡ ਦੇਵੇਗਾ। DigiBete ਐਪ ਵੀ ਇਸ ਵਰਕਬੁੱਕ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਜੇਡੀਆਰਐਫ (JDRF)

ਜੁਵੇਨਾਈਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਿਸਰਚ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਫੰਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਫੰਡ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਨ।

JDRF Juvenile Diabetes Research Foundation International

dedicated to finding a cure

Diabetes UK ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ

ਇਹ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵੀਕਐਂਡ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕੇਅਰ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ www.diabetes.org.uk

DIABETES UK

KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

E3: ਟੀਕਾਕਰਨ Immunisations

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਮੂਕੋਕਲ ਲਾਗ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਾਧੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਲਾਨਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

E4: ਟਰੈਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਤਬਦੀਲੀ Transition

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਸੀ।

ਤਬਦੀਲੀ 12-13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਸਾਡੇ ਕੋਲ 13-16 ਸਾਲ ਅਤੇ 16+ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਕਲੀਨਿਕ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੁਲਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਦ ਦੇਖੋਗੇ। ਇਹ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ 48mmol/mol ਦੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ HbA1c ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ Young Adults

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ 19 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੰਗ ਅਡਲਟ ਟੀਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਯੰਗ ਅਡਲਟ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੇਖੋਗੇ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਬਾਲਗ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਦਿਨ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੀਕੈਂਸੈਪਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਮਰ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਂਟੀ ਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼, ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ Diabetes, drugs and alcohol

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾਸ਼ ਰਾਬ਼ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇਸ਼ ਗਰ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਜੋਖਮ ਹੋਸ਼ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਬਾਰੇ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀਸ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂਸ਼ ਾਮਲ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਸਲਾਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀਸ਼ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰਸ਼ ਰਾਬ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੁਹਾਡੀਸ਼ੂ ਗਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਨਿਯਮਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ, ਘਰ ਛੱਡਣ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

E5: ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਦੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ E5: When to contact the team

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਗਾਈਡ ਤਾਂ ਕਿ ਅਗਲੀ ਕਲੀਨਿਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ! ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੰਟੀ ਵਜਾਓ (ਜੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ)।

ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ:

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ Hypoglycaemia

• ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪੋ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

• ਜੇਕਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਈਪੋਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

• ਜੇਕਰ ਹਾਈਪੋ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਾਈਪੋਸ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।

• ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ High Blood Glucose Levels

If there is a trend over a few days with your blood glucose levels rising into double figures

• ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਦੋਹਰੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਦਾ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਝਾਨ ਹੈ

• ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਦੋਹਰੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਦਾ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਝਾਨ ਹੈ।
• ਜੇਕਰ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਔਸਤ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ (ਮੀਟਰ ਦੇਖੋ) 9.0mmol/l ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ Variable swinging blood glucose

- ਜੇਕਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

DigiBete

Chapter F

Emotional Well-being and the Diabetes Psychology Service

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੇਵਾ

F: ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੇਵਾ
F: Emotional Well-being and the Diabetes Psychology Service

F1: ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ F1: Living well with Diabetes

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ, ਸਿੱਖਿਆ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਸਤੀਆਂ ਦੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ।

https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Teens/Fun-stuff/Celebrities/

F2: ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ F2: Emotional impact following diagnosis

ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 'ਆਮ' ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਦਮਾ, ਡਰ, ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਅੱਕ-ਅੱਕ, ਦੋਸ਼, ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ (ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਸਕੂਲ/ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਤੋਂ) ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਨਾ ਹੁੰਦਾ
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਲਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭੋ - ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਅਕਸਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

F3:ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ
F3: Promoting emotional wellbeing for children and young people with diabetes

ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ (ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਜੋਂ) ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ:
How to support children and young people to build resilience:

• ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਸੁਣਨਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ)

- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਸੁਣਨ ਦਾ ਕੁਝ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ)।
- ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਵੋ।
- ਗਲਤੀਆਂ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ।
- ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਨਵਾਂ ਕਲੱਬ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੀਮ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ **Team working**

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਟੀਮ ਵਰਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸੁਤੰਤਰਤਾ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਵਰਤਮਾਨ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ - ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੀਮਾਈਂਡਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਖੁੰਝ ਗਈ ਹੈ।

ਭੈਣ-ਭਰਾ ਵੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

F4: ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ
F4: Emotional support for children, young people and their families living with diabetes

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਹੋਣਗੇ। ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਜੋ ਬੱਚੇ, ਨੌਜਵਾਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ "ਫਸਿਆ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਭਾਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤਣਾਅ
- ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਡਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ
- ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਕੂਲ/ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- .... ਕਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ।

Chapter G

Lifestyle and Activity

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ

G: ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ Lifestyle and Activity

G1: ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ Physical Activity

ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਉਪਰਲੀ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ! ਕਸਰਤ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ 'ਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕਸਰਤ ਕਿਉਂ? Why exercise?

- ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ. Screen Time

ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠਣ (ਟੀਵੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ/ਗੇਮਿੰਗ, ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੇਖਣਾ) ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੀਮਾ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ 'ਕੋਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ' ਨਿਯਮ ਸੈੱਟ ਕਰੋ
- ਵੀਕਐਂਡ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀਵੀ/ਲੈਪਟਾਪ/ਟੈਬਲੇਟ ਫ੍ਰੀ ਜ਼ੋਨ ਬਣਾਓ - ਇਹ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

DigiBete

NHS

Physical activity
for children and young people
(5–18 Years)

- BUILDS CONFIDENCE & SOCIAL SKILLS
- MAINTAINS HEALTHY WEIGHT
- DEVELOPS CO-ORDINATION
- STRENGTHENS MUSCLES & BONES
- IMPROVES SLEEP
- IMPROVES CONCENTRATION & LEARNING
- IMPROVES HEALTH & FITNESS
- MAKES YOU FEEL GOOD

Be physically active

Spread activity throughout the day

Aim for at least **60** minutes everyday

All activities should make you breathe faster & feel warmer

PLAY | RUN/WALK | BIKE | ACTIVE TRAVEL

SWIM | SKATE | SPORT | PE

SKIP | CLIMB | WORKOUT | DANCE

Include muscle and bone strengthening activities **3 TIMES PER WEEK**

Sit less

LOUNGING

Move more

Find ways to help all children and young people accumulate at least 60 minutes of physical activity everyday

UK Chief Medical Officers' Guidelines 2011 **Start Active, Stay Active: www.bit.ly/startactive**

G2: ਕਸਰਤ G2: Exercise

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯੂਕੇ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਮਾਹਰ, ਫ੍ਰਾਂਸਿਸਕਾ ਅੰਨਾਨ ਬਾਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕਾਲਜ ਹਸਪਤਾਲ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਸਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।

ਮਲਟੀਪਲ ਡੇਲੀ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ **(MDI)** 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ: About exercise

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (ਐਰੋਬਿਕ ਜਾਂ ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ) ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਜੋ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? What happens when you exercise?

ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ; Different types of exercise have different effects on your blood glucose;

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ (ਜੋ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਘਟਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗੀ, ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਾ, ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਤੇਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ
- 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਵਾਧੂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ (ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ) ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਾਰੋਬਿਕ ਖੇਡਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ, ਤਿੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਦੌੜਨਾ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ।

- ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੋਣਗੀਆਂ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ। ਮਿਸ਼ਰਤ ਕਸਰਤ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਸਥਿਰ ਪੱਧਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹਰ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ/ਸਖਤ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੇਰੇ 2 ਅਤੇ 3 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ Adjusting your insulin

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ 7-8mmol/L ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਬੇ ਐਕਟਿੰਗ ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ (ਬੇਸਲ) ਅਤੇ ਫਾਸਟ ਐਕਟਿੰਗ ਫੂਡ (ਬੋਲਸ) ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫਾਸਟ ਐਕਟਿੰਗ ਮੀਲ ਟਾਈਮ ਇਨਸੁਲਿਨ (ਬੋਲਸ ਇਨਸੁਲਿਨ) Fast acting meal time insulin (bolus insulin)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ 1-2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ 1-2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ 25-75% ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਿਛੋਕੜ ਇੰਸੁਲਿਨ Background insulin

ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲੰਬੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਵੀ ਐਡਜਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਸਾਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਐਕਟਿੰਗ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ 2 ਟੀਕੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਵੇਰੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੁਬਾਰਾ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ 25-50% ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ Blood glucose before exercise

ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 7-8mmol/L ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 14mmol/L ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਟੋਨਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੀਟੋਨਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 5 ਅਤੇ 8mmol/L ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਨੈਕਸ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

Blood Glucose	Aerobic Exercise	Anaerobic Exercise
<5mmol/L	Bring blood glucose back to normal, have extra carbohydrate at least 1g/kg per hour of exercise	Bring blood glucose back to normal, have extra carbohydrate at least 1g/kg per hour of exercise
5 -8mmol/L	Have exercise snacks, 15g for each 30minutes of activity.	No changes required if the activity is <30minutes. Consider exercise snack if exercise lasts longer than 30minutes.
8 – 11mmol/L	No change required for activities <45 minutes. If exercise lasts longer than 45minutes exercise snacks will be needed.	No changes required if exercise is <30 minutes. Exercise snacks may need additional insulin.
11 + mmol/L	Check for ketones and correct* blood glucose. Have exercise snacks with insulin for performance. Drink fluid during exercise	Check for ketones and correct* blood glucose. Have exercise snacks with insulin for performance Drink fluid during your exercise

* ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰਫ ਅੱਧੇ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ *Only use half corrections during exercise

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨਸ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੀਟੋਨਸ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਮਾਯੋਜਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਨੈਕ **Exercise Snacks**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 60 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਾਧੂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ 60 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਏਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਜੋ ਤੀਬਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੋ 45 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦੇ ਹਰ ਕਿਲੋ ਲਈ 1 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਹਰ 30 ਮਿੰਟ) ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਚਿਤ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
Suitable exercise snacks include:

- ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ/ਜੈਲੀ ਸਵੀਟਸ
- Sports drinks/gels
- ਜੈਲੀ ਮਿੱਠੀਆਂ Jelly sweets
- ਆਮ ਸ਼ੁਗਰ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲੇ ਪੀਣੇ
- Ordinary sugar containing drinks
- ਡਰਾਈ ਫਰੂਟ Dried fruit
- ਜੈਫਾ ਕੇਕ Jaffa cakes

ਖੇਡ ਲਈ ਪੀਣਾ **Drinks for Sport**

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੀਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।
It is also important when you are being active that you have plenty to drink.

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2-300 ਮਿ.ਲੀ. ਪੀਓ।
- ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੀਓ, ਹਰ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 100 ਮਿ.ਲੀ.
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ ਪੀਓ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 60 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ After exercise

ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁਪਹਿਰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 60 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨੈਕ/ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਊਰਜਾ ਸਟੋਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਕ ਸ਼ੇਕ ਅਤੇ ਫਲ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦੁੱਧ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਟੁਕੜੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਨੈਕ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ½ ਸੁਧਾਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 30 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਧਾਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਡਿੱਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ BG ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ 1-2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ BG ਡਿੱਗ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਵਾਧੂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡਿੱਗ ਜਾਣਗੀਆਂ।
- ਜੇਕਰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ BG ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰੋ।

G3: ਨੀਂਦ Sleep

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ:

1. ਇੰਸੁਲਿਨ insulin
2. ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ healthy food
3. ਕਸਰਤ exercise
4. ਨੀਂਦ Sleep

ਨੀਂਦ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਿਕਾਸ ਹਾਰਮੋਨ ਜਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਧਣ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਚੰਗੀ ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖਣ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤਣਾਅ, ਮੂਡ ਸਵਿੰਗ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? How much sleep do I need?

ਔਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਲਗਭਗ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਸੌਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਊਰਜਾ ਸਟੋਰਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

Find out how much sleep you need, using the sleep wheel below:

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਲੀਪ ਵ੍ਹੀਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

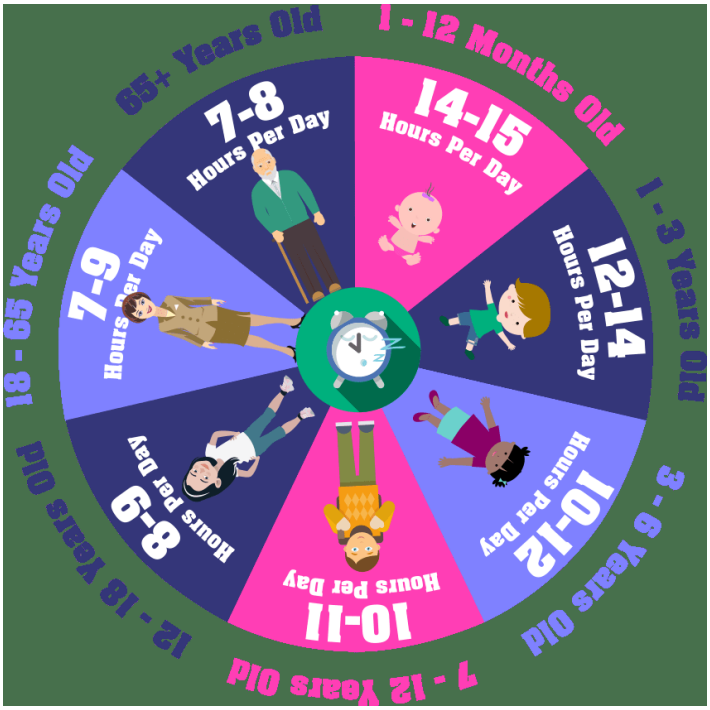


image from thesleepcharity.org.uk

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨੀਂਦ ਚੱਕਰ ਲਈ ਸਿਖਰ ਦੇ **10** ਸੁਝਾਅ

Top 10 Tips for a Healthy Sleep Cycle

1. ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਸੌਣ/ਜਾਗਣ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਰੱਖੋ (ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਲਾਰਮ ਰੱਖੋ)। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ 'ਬੈੱਡ ਟੂ ਬੈੱਡ ਰੁਟੀਨ' ਹੋਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ/ ਜਰਨਲਿੰਗ/ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ/ ਫ਼ੋਨ ਬੰਦ ਕਰਨਾ)।
2. ਸਵੇਰੇ ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ (ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਸਮੇਂ)।
3. ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ (ਪਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸੌਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਇਹ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
4. ਸੌਣ ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ (ਕੋਲਾ ਡਰਿੰਕਸ, ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਕੌਫੀ, ਚਾਹ,) ਕੈਫੀਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
5. ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਨਾ ਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਾਡੇ ਊਰਜਾ ਸਟੋਰਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਮੁੜ ਭਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ)।
6. ਦਿਨ ਭਰ ਸਨੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਨਿਯਮਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਿਯਮਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ (ਇਹ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ)।
7. ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜਦੋਂ ਨੈਜਵਾਨ ਸੌਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ WiFi ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
8. ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੈੱਡਰੂਮ ਠੰਡਾ, ਹਨੇਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ (ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ)।
9. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੈੱਡਰੂਮ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
10. ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਉਤੇਜਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਕੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯੂਕੇ ਸਲੀਪ ਚੈਰਿਟੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਲਈ ਗਈ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਲੀਪ ਚੈਰਿਟੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ: **https://sleepcharity.org.uk/**

Chapter H

ਛੁੱਟੀਆਂ -ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

Holidays-how to manage diabetes safely

H: ਛੁੱਟੀਆਂ - ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

Holidays-how to manage diabetes safely

ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਪਲਾਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾ ਪੱਤਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1.ਤਾਪਮਾਨ (ਹੇਠਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ) Temperature (see also exercise below)

ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ: ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪੰਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਠੰਢੇ ਬੈਗ/ਫ੍ਰੀਓ ਬੈਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵਾਧੂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ: ਇਨਸੁਲਿਨ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਹੋਣ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਕਿਤੇ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕੀਇੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪੰਪ ਪਾਓ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।

2. 2. ਕਸਰਤ Exercise

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕਸਰਤ, ਤੈਰਾਕੀ, ਸੈਰ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਧੂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ:

- ਜੇਕਰ ਪੰਪ 'ਤੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯੂਕੇ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ (ਲੇਵੇਮੀਰ, ਟ੍ਰੇਸੀਬਾ) ਨੂੰ 10-20% ਘਟਾਓ।
- ਭੋਜਨ ਇਨਸੁਲਿਨ: ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਆਮ ਅਨੁਪਾਤ ਰੱਖੋ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1:10 ਤੋਂ 1:15 ਤੱਕ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਧੂ ਸਨੈਕਸ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

3. ਸਮਾਂ ਖੇਤਰ Time zones

ਮੁੱਖ ਭੂਮੀ ਯੂਰਪ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਉਡਾਣਾਂ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇਕਰ 3-4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਦਲਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

4. ਸਰਾਬ Alcohol

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਸ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋਣਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ID ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।

5. 5. ਵਾਧੂ ਸਾਮਾਨ Spare equipment

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ, ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜਾਂਚ ਕਿੱਟ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੰਪ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੰਪ ਫੇਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੈਨ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੰਪ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੇਸਲ ਰੇਟ ਅਤੇ ਬੋਲਸ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਸਭ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਗੁੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੈਂਡ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਥ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਪੰਪ 'ਤੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੰਪ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਲਓ ਜੇਕਰ ਇਹ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਭੇਜਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਟੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਯੂਕੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੇ।

6. 6. ਅਤਿਅੰਤ ਖੇਡਾਂ Extreme sports

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ
ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਐਡਰੇਨਾਲੀਨ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਉੱਚ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਐਡਰੇਨਾਲੀਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਵਾਧੂ
ਗਲੂਕੋਜ਼ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਆਧਾਰਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜੈੱਲ ਪਾਚੀਆਂ ਜਾਂ ਡੈਕਸਟ੍ਰੋਜ਼ੇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।

7. ਬੀਮਾ Insurance

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੰਪ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਘਰੇਲੂ ਬੀਮੇ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਚੋਰੀ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਬੀਮੇ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਛੁੱਟੀ ਹੈ !! Most importantly have a good holiday!!

Chapter I

Problem Solving and Adjusting Insulin ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨਾ

I: ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨਾ Problem Solving and Adjusting

ਇਨਸੁਲਿਨ I1: ਇਨਸੁਲਿਨ ਵਿਵਸਥਾ Insulin I1: Insulin adjustment

ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਬੇਸਲ ਬੋਲਸ ਰੈਜੀਮੇਂਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ।

ਜੇਕਰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਰੇਂਜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਖਰੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਕੀ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਟੀਮ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮੌਜੂਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਨੁਪਾਤ (ICR) 1 ਯੂਨਿਟ: 10 ਗ੍ਰਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਔਸਤ ਮਾਤਰਾ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਹੈ। ਗਣਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ 1 ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ: 8 ਗ੍ਰਾਮ)। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲੀ ਖੇਡਾਂ/ਤੈਰਾਕੀ/ਨੱਚਣਾ/ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ। ਵਾਧੇ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੌਰਾਨ ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

I2: ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ - ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ How to adjust insulin - Frequently Asked Questions

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਉੱਚੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਖੁੰਝ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਰਕਮ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਬੇਸਲ ਬੋਲਸ ਰੈਜੀਮੇਂਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਜੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਇੰਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਮਾਤਰਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ 'ਹਾਈ' ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ **7mmol/L** ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ**?**
ਹਾਂ:

- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੇਰੇ 2-3 ਵਜੇ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਭਰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੀਚੇ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਟੀਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੀਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ 0.5-1 ਯੂਨਿਟ (ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ) ਵਧਾਓ। 2-3 ਦਿਨ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਓ ਜੇਕਰ ਅਜੇ ਵੀ 7 mmol/L ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਜਾਗਣ 'ਤੇ.
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਵੇਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਨਹੀਂ: ਆਪਣੀ ਲੰਬੀ ਐਕਟਿੰਗ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡੋ।

—----------

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 7mmol/L ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ?

ਜੀ ਹਾਂ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਸਨੈਕ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅੱਧ-ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਨੈਕ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ/ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਨਹੀਂ: ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਅਨੁਪਾਤ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਰੱਖੋ।

—----------

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 7mmol/L ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ?

ਜੀ ਹਾਂ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਸਨੈਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿਚ ਸਨੈਕ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਨਹੀਂ: ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਰੱਖੋ।

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 7 mmol/L ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ?

ਹਾਂ: ਚਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਨੈਕ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਹੀਂ: ਚਾਹ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਰੱਖੋ
—----------

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਧਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇਣਾ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹੋ?

ਹਾਂ: ਖਾਧੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲਈ ਹੁਣ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਿਓ।

ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ::

60 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁਧਾਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਫੈਕਟਰ/ਕਰੈਕਸ਼ਨ ਖੁਰਾਕ (ISF) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਚਾਰਟ ਦੇਖੋ।

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 90 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਿੱਤੀ ਹੈ?

ਹਾਂ: ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਨਹੀਂ: ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸੁਧਾਰ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ। ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਅਗਲੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਲੇ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੀਟੋਨਸ 0.6mmol/L ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ?

ਹਾਂ: ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਹੁਣੇ ਰੈਪਿਡ ਐਕਟਿੰਗ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁਧਾਰ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ, ਕੀਟੋਨਸ ਲਈ ਬਿਮਾਰ ਦਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ। (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 90 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨਸ ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕਰੋ)

ਨਹੀਂ: ਅਗਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੈਪਿਡ ਐਕਟਿੰਗ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁਧਾਰ ਖੁਰਾਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

DigiBete NHS

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ 'ਘੱਟ' ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਸਵਾਲ: ਕਿ ਤੁਹਾਦਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ ਸ੍ਰੋਤ 4.0mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਆਮ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲ?

ਹਾਂ: : ਰਾਤ ਲਈ ਲੰਬੇ ਕਾਰਵਾਈ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ 0.5-1 ਯੂਨਿਟ ਘਟਾ ਦੋ। 2-3 ਦਿਨ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ ਜੇ 3.9mmol/l ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨਹੀਂ: ਆਪਣੇ ਲੰਬੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਛੱਡ ਦਿਓ।।
ਸਵਾਲ: ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ ਸ੍ਰੋਤ ਲੰਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲ ਦਾਪਦਾਪਣ **4.0mmol/L** ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ: ਆਪਣੇ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਪਰੇ, ਬਿਨਾ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਜੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਨਹੀਂ: ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਰੱਖੋ।.

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ ਸ੍ਰੋਤ ਚਾਹ ਦੇ ਪਹਿਲ 4.0mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਆਮ ਦਿਨਾਂ ਤੇ?

ਹਾਂ: ਆਪਣੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਪਰੇ, ਬਿਨਾ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
ਜੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਨਹੀਂ: ਆਪਣੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਰੱਖੋ.

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ ਸ੍ਰੋਤ ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲ **5.0mmol/L** ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਆਮ ਦਿਨਾਂ ਤੇ?

ਹਾਂ: ਚਾਹ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੋ।

ਨਹੀਂ: ਚਾਹ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਰੱਖੋ।

ਸਵਾਲ:ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ/ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਅਦ ਕਮ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ:ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲੈਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਸਨੈਕਸ ਵਜੋਂ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।। ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇੰਸੁਲਿਨ ਘੱਟ ਦੇਣ ਦੀ ਸੋਚ ਕਰੋ, ਜੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਮੇਂ 2 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ।

ਨਹੀਂ: ਜੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਆਪਣੀ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ।

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਖਰੀ **2** ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁਧਾਰ ਡੋਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਹੈ?

ਹਾਂ: ਆਪਣੇ ਸੁਧਾਰ ਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇਣ ਦੀ ਸੋਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ।

ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਜੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੀ ਕਈ ਵਾਰ ਤੂਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਸਲ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੀਰ-ਕਾਮੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਭੁਲ ਗਏ ਹੋਂ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਂ ਆਪਣੀ ਦੀਰ-ਕਾਮੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ?

ਹਾਂ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਆਮ ਮਾਤਰਾ ਲਓ। ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਬਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ 10mmol/l ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਤੇਜ਼-ਕਾਮੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰੋ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤ ਦਿਨ-ਦੋ-ਦਿਨ 2 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਗੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕੋ।

ਨਹੀਂ: ਅਗਲਾ ਸਵਾਲ ਦੇਖੋ।

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਂ ਆਪਣੀ ਦੀਰ-ਕਾਮੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਸਵੇਰੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ?

ਹਾਂ:: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭੁੱਲ ਗਈ ਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਮਧਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਾਦ ਆਏ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਡੋਜ਼ ਤੁਰੰਤ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਾਂ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭੁੱਲ ਗਈ ਡੋਜ਼ ਦਾ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਯ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਡੋਜ਼ ਤੁਰੰਤ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਡੋਜ਼ ਦਾ ਸਮੇਂ ਰੋਜ਼ਾਂਨਾ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਤਾਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਆ ਜਾਓ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹੋ

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਖਾਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ?

ਹਾਂ: ਕਾਰਬੋਹਾਇਡਰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇਜ਼-ਕਾਮੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਿਓ।

ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ।
ਆਉਣ ਵਾਲੇ 4 ਘੰਟੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਤਲ 1 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚਣਾ ਨਾ ਭੁਲੋ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਇਡਰ ਵਾਲੀ ਵਿਆਂਜਨ ਦਾ ਖਾਣਾ ਦੇਓ (ਇੰਸੁਲਿਨ ਬਿਨਾਂ)। ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੇਜ਼ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਾਲ ਕਰੋ।ਜਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਡਾਬਿਟੀਸ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵਧੀਕ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਇੰਸੂਲਿਨ ਦਿੱਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੰਸੂਲਿਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੰਸੂਲਿਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਹਾਂ: ਆਪਣੇ ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਰਜ ਕਰੋ 1 ਘੰਟੇ ਦੀ ਅੰਦਰ ਅਗਲੇ 4 ਘੰਟੇ ਲਈ ਅਤੇ ਵਾਧੂਅਤਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰ ਸਮੱਗਰੀ (ਇਨਸੂਲਿਨ ਬਿਨਾਂ) ਨਾਲ ਦਿਓ। ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੇਜ਼ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਡਾਇਬਿਟੀਸ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਵਾਲ:ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲੰਬੀ ਐਕਟਿੰਗ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਿੱਤੀ ਹੈ?

ਹਾਂ: ਸੁਝਾਅ ਲਈ ਡਾਇਬਿਟੀਸ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

DigiBete

Chapter J

Diabetes During Illness - Ketones

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ - ਕੀਟੋਨਸ

www.digibete.org

J: ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ - ਕੀਟੋਨਸ Diabetes During Illness - Ketones

J1.ਕੇਟੋਨਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ: ਕੇਟੋਨਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਡੀਕੇਏ ਤੋਂ ਬਚੋ

Understanding Ketones: How to Treat Ketones & Avoid DKA

ਇਨਸੁਲਿਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁੰਜੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਊਰਜਾ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਰੀਰ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਲਈ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੀਟੋਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵੱਲ ਖੜਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਕੀਟੋਨ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੀਟੋਨਸ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਰੋਧਕ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੀਟੋਨਸ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਕੇਟੋਆਸੀਡੋਸਿਸ (DKA) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਕੀਟੋਨਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਡ੍ਰੌਪ, ਮਿਠੀ ਗੰਧ ਵਾਂਗ ਸੁੰਘਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਕੀਟੋਨਸ ਨੂੰ ਸੁੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਵਧ ਰਹੇ ਕੀਟੋਨ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਯੋਗੀ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀਟੋਨਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਖੁਰਾਕਾਂ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਅਟੱਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

J2. ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਕੀਟੋਨਸ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

Situations Where The Body May Make Large Amounts of Ketones

ਉੱਚ **HbA1c** ਨਾਲ ਸਬ-ਅਨੁਕੂਲ ਸ਼ੂਗਰ ਕੰਟਰੋਲ:

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ HbA1c ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਊਰਜਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਖੂਨ ਤੋਂ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀਟੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ **Illness:**

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੂ, ਟੌਨਸਿਲਿਟਿਸ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਪਾਕਸ) ਵੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ DKA ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ, ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਸ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੀ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਰੀਰ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੀਟੋਨਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਸਟਰੋਐਂਟਰਾਇਟਿਸ) ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਖਮਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੇਟੋਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ,ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨਸ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਭੁੱਖ ਮਰੀ **Starvation:**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਊਰਜਾ ਲਈ ਕੀਟੋਨ ਬਣਾਏਗਾ ਜੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਬਿਮਾਰੀ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਸਤ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਸਟ੍ਰੋਐਂਟਰਾਇਟਿਸ) ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਤਣਾਅ: **Stress:**

ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤਣਾਅ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਭੰਡਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਰੋਧਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਕੀਟੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ: **Growth and Puberty:**

ਤੇਜ਼ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕਸਰਤ **Exercise:**

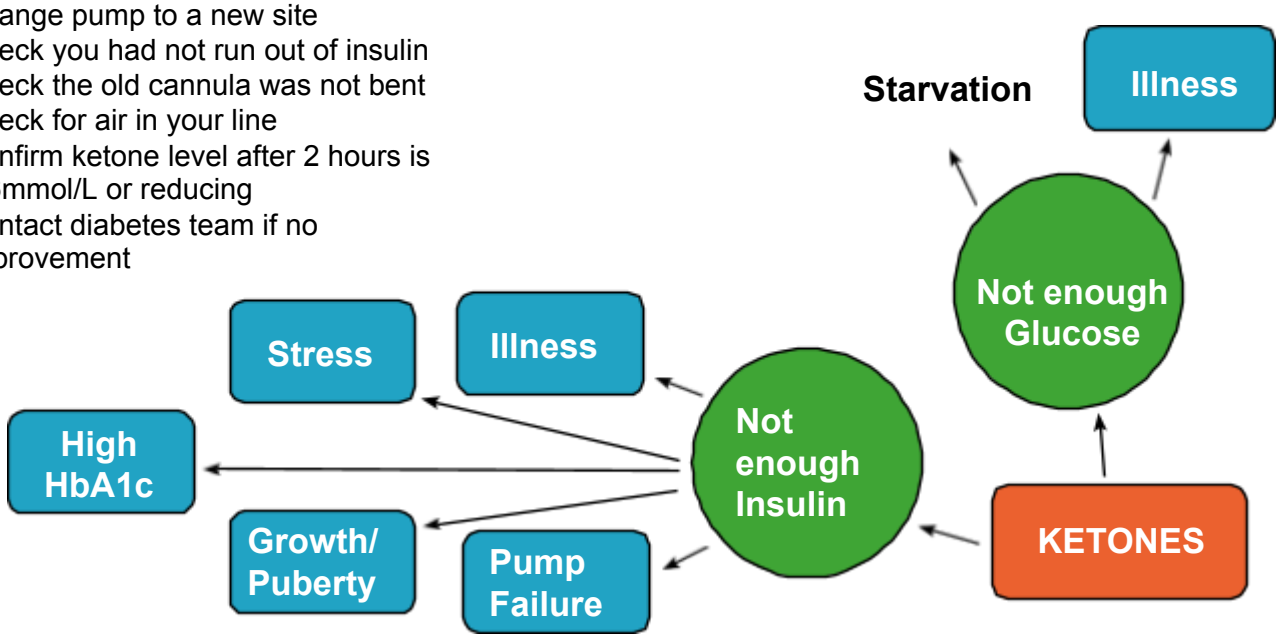
ਕਸਰਤ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀਟੋਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਚਰਬੀ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨਸ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਟੋਨਸ ਨਹੀਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਪੰਪ ਅਸਫਲਤਾ **Pump failure:**

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਿਰਫ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪੰਪ ਇਨਸੁਲਿਨ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਡਿਸਕਨੈਕਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੰਪ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੰਪ 'ਤੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਟੋਨਸ ਅਤੇ ਡੀ.ਕੇ.ਏ. ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀਟੋਨਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਉੱਚਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ "ਕੀ ਮੇਰਾ ਪੰਪ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?"

ਪੰਪ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਧੇ ਹੋਏ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਟੋਨਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪੰਪ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਸੁਧਾਰ ਖੁਰਾਕ ਦੁਆਰਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੰਪ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- Check ketones
- Correction dose by pen injection if ketones are present
- Change pump to a new site
- Check you had not run out of insulin
- Check the old cannula was not bent
- Check for air in your line
- Confirm ketone level after 2 hours is 0.6mmol/L or reducing
- Contact diabetes team if no improvement



J3. ਕੀਟੋਨਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ Avoiding Ketones

ਆਮ ਸੁਝਾਅ: General tips:

- ਨਿਯਮਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਸਹੀ ਗਿਣਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 4-7 ਬੋਲਸ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਹੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਮੁੱਲ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸੁਧਾਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ 8mmol/L ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਲਈ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਉੱਚਿਤ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਜਾਂ ਰੁਝਾਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਅਪਲੋਡ ਕਰਨਾ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ: Illness Management:

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸੁਸਤੀ ਹੈ, ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖਾਸ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਆਮ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗੈਸਟਰੋਐਂਟਰਾਇਟਿਸ (ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਦਸਤ), ਭੁੱਖਮਰੀ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰਾ ਇਲਾਜ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਟੋਨਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ੂਗਰ ਮੁਕਤ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੂਕੋਜ਼ੇਡ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੇ ਸੰਤਰਾ) ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੀਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮਿਠਾਈਆਂ ਚੂਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਬੇਸਲ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਧਾਰ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ 'ਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਸਲ ਰੇਟ ਵਧਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

J4. ਕੀਟੋਨ ਨਿਗਰਾਨੀ Ketone Monitoring

ਖੂਨ ਦਾ ਕੀਟੋਨ ਮੀਟਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਕੀਟੋਨਸ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਚੁੰਬਕ ਦੁਆਰਾ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀਟੋਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਮ ਹੈ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਹੈ। ਨਤੀਜਾ ਜਿੰਨਾ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੀਟੋਨਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ: **Ketones must be checked if:**

- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 14mmol/L ਅਤੇ ਵੱਧ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਖੂਨ ਦੇ ਕੀਟੋਨਸ ਦੇ ਪੱਧਰ (ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟ ਚੇਤਾਵਨੀ): **Levels of blood ketones (traffic light alert):**

- **Less than 0.6mmol/L** (normal)
- **0.6-1.5 mmol/L** (small to moderate elevation)
- **1.5-2.9 mmol/L** (moderate to large elevation) – needs urgent treatment
- **3 mmol/L or greater** (very large elevation) – needs urgent treatment

J5. ਕੀਟੋਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (ਬਿਮਾਰ ਦਿਵਸ ਦੇ ਨਿਯਮ) Ketone Management (Sick Day Rules)

ਬਲੱਡ ਕੀਟੋਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਡੱਬਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਫਲੋ ਚਾਰਟ ਅਤੇ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਟੋਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਸਲਾਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਈ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੰਪ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਲਪਕ ਇਨਸੁਲਿਨ ਰੈਜੀਮੈਂਟਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਫਾਸਟ ਐਕਟਿੰਗ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ:: **The aim is to achieve:**

- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 4 -10mmol/L Blood glucose levels 4 -10mmol/L
- ਬਲੱਡ ਕੀਟੋਨ <0.6mmol/L Blood ketones <0.6mmol/L

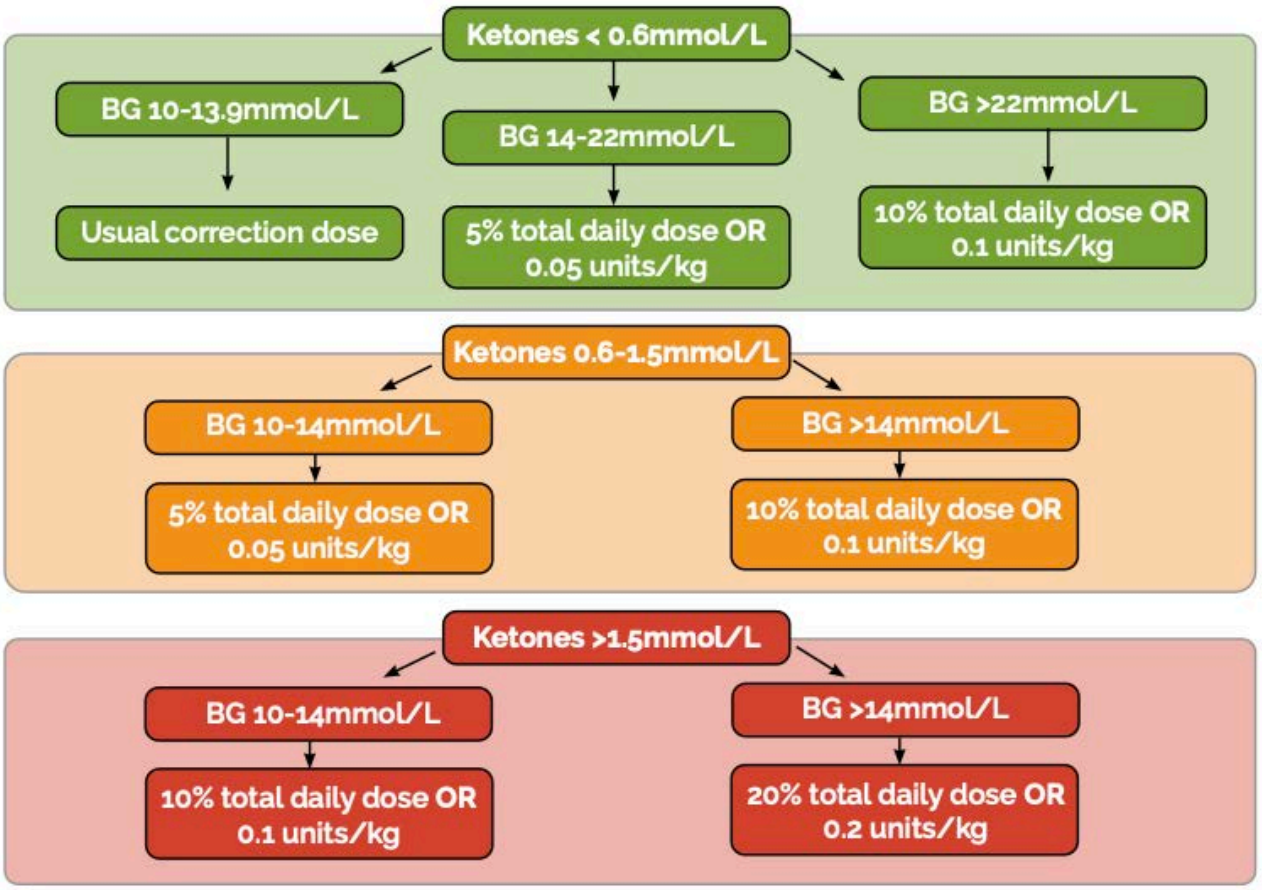
Key Points

- Ketones must be checked if your blood glucose is 14mmol/L and above **OR** if you feel unwell regardless of your blood glucose level.
- Check your blood glucose and ketones every 1-2 hours.
- Contact the Diabetes team **URGENTLY** if your child is vomiting or you are at all unsure. Vomiting could be a sign of DKA.
- **NEVER STOP INSULIN** even if not eating.
- The body needs food, fluids and insulin to stop ketone production. Drink plenty of sugar free fluids to flush ketones out of the body. Replace food with small amounts of carbohydrate containing liquid if not hungry (e.g. fruit juice, ice cream, yoghurt, sugary drinks) with adequate insulin.
- Additional insulin doses should be given every 2-4 hours by pen injection until glucose is normal and ketones are less than 0.6mmol/L. If you are on a pump you must give the first correction via a pen injection and then change your pump cannula.
- Contact your GP for general care of the illness. Most medications are sugar free. If not, the amount contained is negligible.

ਕੀਟੋਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਫਲੋਚਾਰਟ (ਬਿਮਾਰ ਦਿਨ ਦੇ ਨਿਯਮ)

Flowchart for Ketone Management (Sick Day Rules)

- **General Principles-ਆਮ ਸਿਧਾਂਤ**
  - ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਰੋਕੋ
  - ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ BG ਅਤੇ ਕੀਟੋਨ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੀਟੋਨਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੇ BG 14 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
  - 4-10mmol/L ਅਤੇ ਕੀਟੋਨਸ 0.6mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ BG ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ
  - ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ BG ਅਤੇ ਕੀਟੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੇਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ BG ਅਤੇ ਕੀਟੋਨ ਨਿਗਰਾਨੀ (ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ 1-2 ਘੰਟੇ) ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੁਧਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀਟੋਨਸ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੰਪ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੰਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈੱਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਓ।
  - ਕੀਟੋਨਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ੂਗਰ ਮੁਕਤ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
  - ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਆਮ ਭੋਜਨ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰੋ।
  - ਅੰਡਰਲਾਈਂਗ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।
  -



If your child is vomiting, has abdominal pain, fast breathing, is drowsy, confused or feels cold, you must seek urgent medical advice.

If ketones remain >1.5mmol/L despite additional insulin and adequate hydration please seek urgent medical advice.

Table for Ketone Management

Blood Glucose (BG) Level	Blood Ketone Level	Recommended Actions
BG 10 – 13.9 mmol/L	Below 0.6 mmol/L (normal)	• Give usual correction dose to get back to your target blood glucose level. • Recheck BG and ketone in 2hrs. • Have food as usual with insulin.
BG 14 - 22 mmol/L	Below 0.6 mmol/L (normal)	• Additional correction dose is needed for high blood glucose level – give 5% of total daily dose OR 0.05units/ kg. • Pump users can try to deliver additional insulin via the pump. • Give extra sugar free fluids. • Recheck BG and ketones in 2 hours. • Have food as usual with insulin or liquids if struggling to eat.
BG greater than 22 mmol/L	Below 0.6 mmol/L (normal)	• Additional correction dose is needed for high blood glucose level – give 10% total daily dose OR 0.1 units/kg. • Pump users can try to deliver additional insulin via the pump. • Give extra sugar free fluids. • Recheck BG and ketones in 2 hours. • Have food as usual with insulin or liquids if struggling to eat.
BG 10 – 14 mmol/L	0.6-1.5 mmol/L (moderate)	• Give extra insulin immediately - give 5% total daily dose OR 0.05 units/kg. • Pump users to give additional insulin dose using a pen injection and re-site pump • cannula. • Recheck BG and ketones in 2 hours. If unsure of how much further insulin to give contact the diabetes team for further advice. • Give extra sugar free fluids. Despite these actions your child could deteriorate very quickly into the high-risk category. Any signs of nausea, vomiting or abdominal pain, seek advice immediately or take to the Emergency Department.

BG greater than 14 mmol/L	0.6-1.5mmol/L (moderate)	• Give extra insulin immediately - give 10% total daily dose OR 0.1 units/kg. • Pump users to give additional insulin dose using a pen injection and re-site pump cannula. • Recheck BG and ketones in 2 hours. If unsure of how much further insulin to give contact the diabetes team for further advice. • Give extra sugar free fluids. Despite these actions your child could deteriorate very quickly into the high-risk category. Any signs of nausea, vomiting or abdominal pain, seek advice immediately or take to the Emergency Department.
BG 10-14mmol/L	Greater than 1.5mmol/L (high)	Your child is at risk of developing DKA. Watch for signs of abdominal pain and vomiting. High ketones levels will mean your child will no longer feel hungry but you MUST Give extra insulin - give 10% total daily dose OR 0.1 units/kg. Contact the diabetes team. Recheck BG and ketones in 1 hour. Encourage sips of sugary fluids with insulin. After two hours repeat the higher insulin correction dose if ketones have not decreased. If your child develops DKA symptoms take them to the Emergency Department immediately.
BG greater than 14mmol/L	Greater than 1.5mmol/L (high risk)	Your child is at risk of developing DKA. Watch for signs of abdominal pain and vomiting. If present take your child immediately to the Emergency Department. Your child may not feel hungry. You MUST Give extra insulin - give 20% total daily dose OR 0.2 units/kg. Contact the diabetes team. Recheck BG and ketones in 1 hour. Encourage sips of sugary fluids with insulin. After 2 hours repeat the insulin correction dose if ketones have not decreased.
BG may occasionally be near normal but usually high	Greater than 3.0mmol/L (serious risk)	The ketone level is seriously high. Your child needs insulin immediately and a rapid assessment of severity of DKA. TAKE TO EMERGENCY DEPARTMENT IMMEDIATELY If dehydrated and breathing fast it is very unlikely that further insulin under the skin will work and hospital admission is required. If at night do not wait until the morning but seek advice immediately.

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਗਣਨਾ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ **Examples of dose calculations**

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੁੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
You can calculate your child's total daily dose in the following way:

- ਕਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟੀਕੇ - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਰ ਭੋਜਨ ਲਈ ਨੋਵੋਰਾਪਿਡ ਦੀ ਔਸਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੰਮੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਖੁਰਾਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲੇਵਮੀਰ 10 ਯੂਨਿਟ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ 4 ਯੂਨਿਟ ਨੋਵੋਰਾਪਿਡ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ 3 ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ 3 ਯੂਨਿਟ, ਔਸਤ ਕੁੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ = 10 + 4 + 3 + 3 = 20 ਯੂਨਿਟ

- ਪੰਪ ਥੈਰੇਪੀ - - ਪੰਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਧਾਰਤ ਦਿਨਕ ਡੋਜ਼ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਅਸਾਸੀ ਦਰ ਅਤੇ ਬੋਲੁਸਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੁੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਭਾਰ ਲਈ 1 ਯੂਨਿਟ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ 40kg = TDD 40 ਯੂਨਿਟ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉੱਚ HbA1c ਹੈ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਕੁੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਉਦਾਹਰਣ **Example**

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ 38 ਡਿਗਰੀ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਖੰਘ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੀਟੋਨਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

BG	20 mmol/L
Ketones	2 mmol/L
Total daily dose	50 units
Weight	50 kg

ਪੈੱਨ ਰਾਹੀਂ ਵਾਧੂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੋਵੋਰਾਪਿਡ ਦੀ ਕੁੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਦਾ 20% ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ 0.2 ਯੂਨਿਟ / ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

20% of 50 units = 10 units OR 0.2 x 50 kg = 10 units

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈੱਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਨੋਵੋਰਾਪਿਡ ਦੀਆਂ 10 ਯੂਨਿਟਾਂ ਦਿਓਗੇ ਅਤੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨਸ ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕਰੋਗੇ। ਸਲਾਹ ਲਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ... **2 hours later….**

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇਸ਼ ਕੀਟੋਨਸ ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

BG	16 mmol/L
Ketones	1.2 mmol/L

ਤੁਹਾਨੂੰਸ਼ਹੁਣ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕੀਟੋਨਸ ਅਜੇ ਵੀ ਉੱਚੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਰ ਨੋਵੋਰਾਪਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕੁੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਦਾਸ਼ 10% ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇਹਾਲੀਆ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਦੇਆਧਾਰ 'ਤੇ0.1 ਯੂਨਿਟ/ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਹੈ।

10% of 50 units = 5 units OR 0.1 x 50 kg = 5 units

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇਸ਼ੂੰ ਨੋਵੋਰਾਪਿਡ ਦੀਆਂ 5 ਯੂਨਿਟਾਂ ਦਿਓਗੇ ਅਤੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋਗੇ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮਸ਼ੂੰ ਨਵੇਂਸ਼ੰਬਰਾਂ ਨਾਲ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ।

J6. ਭੁੱਖਮਰੀ ਕੀਟੋਨ ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ Starvation Ketone Recognition and Management

ਭੁੱਖਮਰੀ ਦੇ ਕੀਟੋਨਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋਣ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 1.5mmol/L ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ: **Key Points:**

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮਿਕ (BG <4.0) ਹੈ, ਤਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਾਲ ਉਚਿਤ ਇਲਾਜ ਕਰੋ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ BG ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦਿਓ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ।
- ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੰਪ 'ਤੇ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਸਥਾਈ ਬੇਸਲ ਰੇਟ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- BG ਅਤੇ ketones ਦੀ ਜਾਂਚ ਹਰ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਜਿੱਥੇ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੇ ਹੱਲ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਰ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)।

J7: ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਕੇਟੋਆਸੀਡੋਸਿਸ (DKA) Diabetic Ketoacidosis (DKA)

DKA ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਸੰਭਾਵੀ ਪੇਚੀਦਗੀ ਹੈ। ਕੀਟੋਨਸ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੇਟੋਆਸੀਡੋਸਿਸ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਕਿੰਨਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੰਸੁਲਿਨ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੇਟੋਆਸੀਡੋਸਿਸ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੰਪ 'ਤੇ ਹੋ।।

DKA ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

DKA ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ Recognising DKA

ਕੀਟੋਨ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੋਮਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੇਟੋਆਸੀਡੋਸਿਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
EARLY Signs that your child is developing ketoacidosis

- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 14 mmol/L ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਕੀਟੋਨ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿੰਨਾ ਉੱਚਾ ਪੱਧਰ ਹੋਵੇਗਾ DKA ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ)
- ਉਲਝਣ
- ਥਕਾਵਟ
- ਵਧੀ ਹੋਈ ਪਿਆਸ
- ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੋਣਾ

ਦੇਰ ਨਾਲ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਟੋਆਸੀਡੋਸਿਸ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
LATE signs that your child has developed or is developing ketoacidosis

*ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ
*** Seek Urgent Medical Attention**

- ਮਤਲੀ Nausea
- ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ Vomiting
- ਸਿਰ ਦਰਦ Headache
- ਪੇਟ ਦਰਦ Abdominal pain

- ਐਸੀਟੋਨ/ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਗੰਧ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਕੀਟੋਨਸ ਨੂੰ ਸੁੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ)
  Breath smells of acetone /pear drops (remember not everyone can smell ketones)
- ਡੂੰਘੇ/ਸੰਘਣਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ Deep/Sighing breathing

Chapter K

Future Health ਭਿਵੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ

www.digibete.org

K: ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ Future Health

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ: Introduction:

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। 4 ਅਤੇ 10 mol/L ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਇਹਨਾਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਨਿਦਾਨ ਵੇਲੇ, ਮਾਪੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਇਸ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ - ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਇਸ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਿਛੋਕੜ: Background:

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ 4-7mmol/L ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਖੂਨ ਵਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਗਤਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

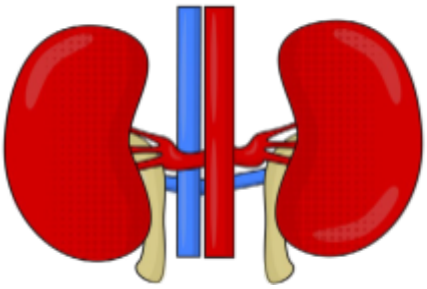
ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ (ਡੀ.ਸੀ.ਸੀ.ਟੀ.) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੀਚੇ ਦੀ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।

HbA1c ਟੈਸਟ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਮਾਰਕਰ ਹੈ; ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 48mmol/mol ਜਾਂ 6.5% ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ, 20 ਸਾਲ ਜਾਂ ਪਰੇ. ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉੱਚ HbA1c ਦੀ ਮਿਆਦ ਹੈ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ।

ਨੈਫਰੋਪੈਥੀ (ਗੁਰਦੇ) Nephropathy (kidneys)

ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਲੀਕ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਛਣ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਵਧਣਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।



ਗੁਰਦਾ ਕੂੜੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਜੇਕਰ ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਲਸਿਸ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

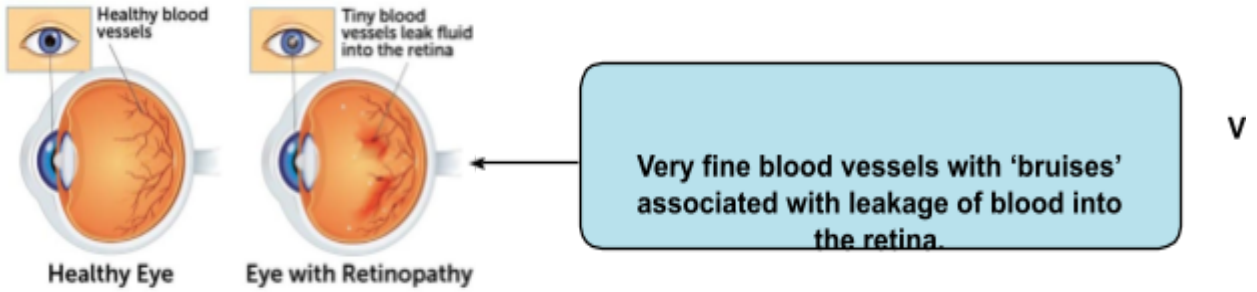
ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

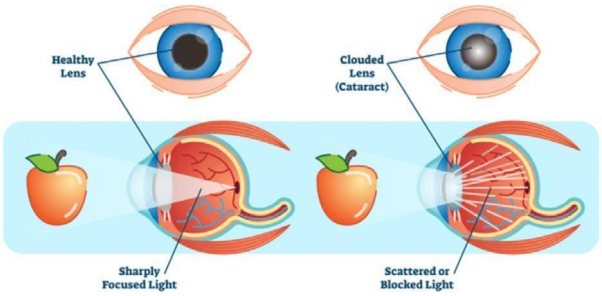
To minimise the risk of these problems occurring it is important to:

- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਉਚਾਈ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ (ਅੱਖਾਂ) **Retinopathy (eyes)**

ਅੱਖ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਰੇਟੀਨਾ) ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।





ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖੋਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

To minimize the risk and to stop further problems if any are detected, it is important to:

- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟਾਓ ਜੇਕਰ ਇਹ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉੱਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜੇਕਰ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਲੇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

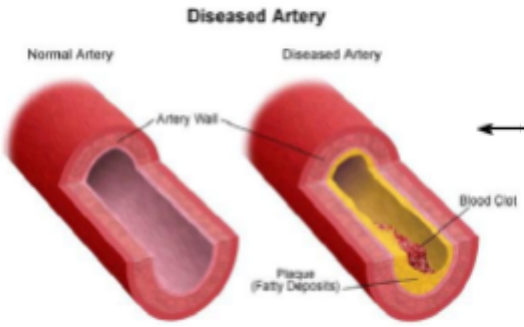
ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ (ਨਸ) **Neuropathy (nerves)**

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਸਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ:

• ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਨਾੜਾਂ 'ਛੋਹਣ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਗੁਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਿੱਖੀ ਵਸਤੂ ਜਿੱਵੇਂ ਕਿ ਪੱਥਰ ਜਾਂ ਕੱਚ ਦੇ ਟੁਕੜੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
•
• ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਤੰਤੂਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਉਂਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ Blood vessels

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ (ਚਰਬੀ) ਦੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



Human artery: picture shows how damage can occur with thickening of the wall and clots of blood forming. This can prevent the blood from being able to travel around the body easily.

H

- ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ 5 ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 60 ਮਿੰਟ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਸੈਕਸ਼ਨ G1 ਅਤੇ G2 ਦੇਖੋ।

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ (ਲਿੰਗਿਕ ਸਿਹਤ) Sexual Health

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਆਮ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਧਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਪ੍ਰੀ-ਕਨਸੈਪਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ
ਸਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਉਚਿਤ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਹਰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਲਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

K2: ਖੋਜ Research

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਸਾਡੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂਗੇ।

ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

K3: ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬ ਪਤੇ Useful web addresses

ਸਾਮਾਨਿਆ **General**

DigiBete	www.digibete.org
Diabetes UK	www.diabetes.org.uk/
Juvenile Diabetes Research Foundation	www.jdrf.org.uk/
Lenny the lion teaching site:	www.lenny-diabetes.com/
Change for life-health advice.	www.nhs.uk/Change4Life

ਚਿਕਿਤਸਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪਹਿਣਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੱਬਦਸਤ ਸਾਧਨ **Medical alert wearables**

Medi tag alert bracelets	www.medi-tag.co.uk
Universal medical ID	www.identifyYourself.com
Medical tags	www.medicaltags.co.uk
The ID band company	www.theidbandco.com
Insulin pump accessories	www.funkypumpers.com
	www.diabete-ezy.com