



NW London

know diabetes

ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼

ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਧੇਰੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ।

ਉਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜੁਖਾਮ, ਫਲੂ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ
- ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ
- ਗਲੇ ਦਾ ਦਰਦ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਬੰਧੀ ਲਾਗ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗ
- ਸੱਟ ਲੱਗਣੀ
- ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ
- ਸਟੀਰੋਇਡ ਟੈਬਲਿਟ ਜਾਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ

ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਪਿਆਸ ਵੱਧਣਾ
- ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ
- ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸੁਸਤੀ

ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ

- ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਮੁਕਤ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਪਿੰਟ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ।
- ਆਪਣੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਤਰਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣੀ ਹੈ:

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿੱਚ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹਨ:

- 1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ (200 ਮਿਲੀ)
- 1 ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ (100 ਮਿਲੀ) ਫਲ ਦਾ ਰਸ (ਫਿੱਕਾ)
- ਲੁਕਾਜ਼ੇਡ 110 ਮਿਲੀ
- ਕੋਕਾ-ਕੋਲਾ (ਡਾਈਟ ਨਹੀਂ) 100-150 ਮਿਲੀ
- ਲੇਮੋਨੇਡ (ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ) (ਡਾਈਟ ਨਹੀਂ) 200 ਮਿਲੀ
- ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ 1 ਸਕੂਪ (50 ਗ੍ਰਾਮ)
- ਜੈਲੀ (ਸਧਾਰਨ) 2 ਚਮਚ (65 ਗ੍ਰਾਮ)
- ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ (ਫਲ ਯੁਕਤ) - 1 ਛੋਟੀ ਡੱਬੀ (120 ਗ੍ਰਾਮ)
- ਦਹੀਂ (ਸਾਦਾ) 1 ਛੋਟੀ ਡੱਬੀ (120 ਗ੍ਰਾਮ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਜਾਂ NHS 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਗੈਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਐਕਸਨੇਟਾਈਡ (ਬਾਈਟਾ) ਜਾਂ ਲੀਰਾਗਲੂਟਾਇਡ (ਵਿਕਟੋਜ਼ਾ) ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਬਾਈਟਾ ਜਾਂ ਵਿਕਟੋਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਵੋ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਲਈ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਜਾਂ NHS 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ 2-4 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕਰੋ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)।

ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸ਼ੂਗਰ ਰਹੀਤ 4-6 ਪਿੰਟ ਤਰਲ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਲਗਭਗ ਹਰ ਘੰਟੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਠੋਸ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਤਰਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੂਕੋਜੈਡ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਸਧਾਰਨ ਕੋਕ ਆਦਿ ਲਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਧਾਰਨ ਜੈਲੀ (ਸ਼ੂਗਰ ਰਹੀਤ) ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਕਸਟਰਡ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਮੁੜ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਯੁਕਤ ਤਰਲ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

- ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ 10 mmol/l ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ।
- ਹਰ 4 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇਸ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਨਸੁਲਿਨ (ਨੋਵੋਰੈਪੀਡ, ਹੁਮਾਲੋਗ ਐਪੀਡਰਾ, ਹੁਮਿਲਿਨ ਐਸ) ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵਧਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ 10 mmol/l ਤੋਂ ਨਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਿਸ਼ਰਤ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਹਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਵੇਰਵੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
10 - 16.9	ਵਾਧੂ 4 ਯੂਨਿਟ ਲਓ
17 - 28	ਵਾਧੂ 6 ਯੂਨਿਟ ਲਓ
28 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	ਵਾਧੂ 8 ਯੂਨਿਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ

ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ:

ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ ਜਾਂ ਹਾਈਪੋ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ 4 mmol ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਾਈਪੋ ਨੂੰ 75 ਮਿਲੀ (ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ) ਲੂਕੋਜੈਡ, ਆਮ ਲਿਮੋਨੇਡ ਦਾ ਗਲਾਸ, 4-6 ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ 2-4 ਯੂਨਿਟ ਘਟਾਓ। ਜਦੋਂ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 4mmol/l ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੱਧਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਨੈਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਡਵਿਚ ਲਵੋ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਟਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ 4 mmols ਤੋਂ ਵਧ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ

ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿਓ। ਹਾਈਪੋ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ [ਹਾਈਪੋ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ](#) ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲੂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ trend-uk.org ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ 'ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ' ਪੜ੍ਹੋ