

ਟਾਈਪ 1 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ਼ੁਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੁੜਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚੋਣਾਂ

Food Choices for Children and Teens with Type 1 Diabetes

ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਪੋਸਟਰ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਨੇਡੀਅਨ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

Beyond the Basics is a poster about food choices and diabetes. It was made by the Canadian Diabetes Association.

- ▶ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਪੋਸਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ▶ ਇਸ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

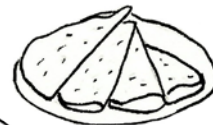
ਪੋਸਟਰ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੱਸੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੈ।

Foods on the left side of the poster contain carbohydrate.

- ▶ ਅਨੇਕਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
 - ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
 - ਇੰਸੁਲਿਨ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਮਿਕਦਾਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਡੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਪੋਸਟਰ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਭੋਜਨ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਹਨ:

- ▶ ਬ੍ਰੈਡ ਦਾ 1 ਟੁਕੜਾ
- ▶ 1 ਰੋਟੀ
- ▶ 1/3 ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚੌਲ
- ▶ 1/2 ਕੱਪ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ
- ▶ ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦਾ 1 ਫਲ



ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਲਿਖੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ▶ 1/2 - 2/3 ਕੱਪ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ
- ▶ ਪੈਨਕੇਕ: 1/4 ਕੱਪ ਮਿਸ਼ਰਨ
- ▶ ਪੀਜ਼ਾ: ਪਤਲੀ ਪੱਪੜੀ ਵਾਲਾ ਪੀਜ਼ਾ ਜਿਸ ਦੀ ਪੱਪੜੀ ਬ੍ਰੈਡ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਮੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ▶ ਸੂਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਰੋਲ: ਲਗਭਗ 1/2 ਰੋਲ
- ▶ 1/2 ਕੱਪ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ
- ▶ 1/2 ਕੱਪ ਫਲਾਂ ਵਾਲਾ ਯੋਗਰਟ (ਦਹੀਂ)
- ▶ 1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ
- ▶ ਬੇਰੀਆਂ ਦੇ 1 ਜਾਂ 2 ਕੱਪ



ਪੋਸਟਰ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

Foods on the right side of the poster do not contain carbohydrate.

- ▶ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫੈਟ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਭੋਜਨ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦੇ। ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

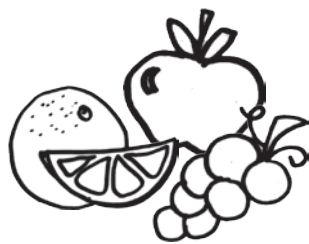
ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

Keep these points in mind when planning meals and snacks.



ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ Grains & Starches

- ▶ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਇਹ ਸਰੀਰ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ।
- ▶ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਫਾਇਬਰ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ।



ਫਲ Fruits

- ▶ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਫਾਇਬਰ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ।
- ▶ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਾਬਤ ਫਲ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਹਨ।
- ▶ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਤਰਲ ਕਿਸਮ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜੂਸ ਪੀਣ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ।



ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ Milk & Alternatives

- ▶ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਇਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ।
- ▶ ਦੁੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ D(ਡੀ) ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੈ।
- ▶ ਚਾਕਲੇਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਓ।



ਸਬਜ਼ੀਆਂ Vegetables

- ▶ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ।
- ▶ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ▶ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਫਾਇਬਰ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ।



ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ Meat & Proteins

- ▶ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ▶ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ▶ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।



ਫੈਟ (ਬਿੰਧੀਆਈ) Fats

- ▶ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਦਾ ਨਹੀਂ।
- ▶ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ▶ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ Sweet foods and snacks:

- ▶ ਜੈਮ, ਖੰਡ, ਸ਼ਹਿਦ, ਕੈਚਪ ਅਤੇ ਬਾਰ-ਬੇ-ਕਿਊ ਸੈਂਸ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ।
- ▶ ਖੰਡ ਦੇ 1 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ 4 ਜਾਂ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਣੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਿੱਠੇ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



- ▶ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਵਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਦਾ ਲਗਭਗ ਉਹੀ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ। ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਹਰ ਡੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਢਿੱਡ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਭਰਿਆ ਰਹੇਗਾ।
- ▶ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ▶ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਜਦੋਂ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ ਉਦੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।



ਪ੍ਰਸ਼ਨ Question: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣੀਆਂ ਪਸੰਦ ਹਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲਿਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਸਟਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਨੋਟ Notes:

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ? Which foods and drinks raise blood sugar?

► ਉਹ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

► ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਸਟਾਰਚ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਸਤਾ, ਬੈਡ, ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚੌਲ
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ
- ਫਲ
- ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ
- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਮਿਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਖੰਡ ਅਤੇ ਕਈ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁੱਕੀਜ਼, ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਕੇਕ।

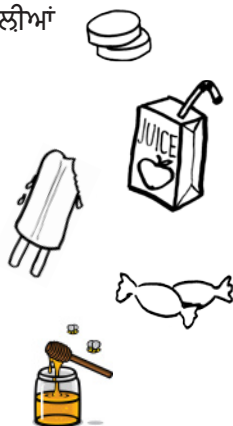


ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ? How fast does carbohydrate raise blood sugar?

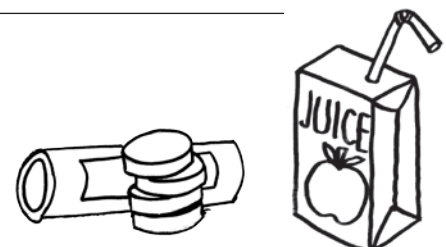
► ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਗਲੂਕੋਸ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ
- ਆਮ ਪੇਪ
- ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ
- ਫਰੂਟ ਡਰਿੰਕਸ
- ਸਲਰਪੀ
- ਕੈਂਡੀਆਂ
- ਜੈਮ
- ਸ਼ਹਿਦ
- ਸਿਰਪ (ਰਸ)
- ਖੰਡ
- ਮਿੱਠੀ ਕੈਂਡੀ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਖੰਡ ਦਾ ਸਿਰਪ



ਨੋਟ: ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਏ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।



▶ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਹੈ।

- ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਨੇਕਾਂ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ।
- ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਾਬਤ ਫਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਕਾਰਣ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ:
 1. ਜੂਸ ਪੀਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਫਲ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
 2. ਫਲ ਵਿੱਚ ਫਾਇਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਾਇਬਰ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



▶ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਫੈਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਫੈਟ ਕਾਰਣ ਦੁੱਧ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਅਸਰ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਕੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਫੈਟ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ?

Do proteins and fats raise blood sugar?

- ▶ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਫੈਟ ਕਾਰਣ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਫੈਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੀਟ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

What can I do to help prevent high blood sugar after eating?

- ▶ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਖਾਉ ਤਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਖਾਓ।
- ▶ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਬਤ ਫਲ ਖਾਓ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੂਸ ਨੂੰ ਅਲਹਿਦਾ ਪੀਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ।
- ▶ ਖੰਡ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ।

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਘਾਟ: ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ

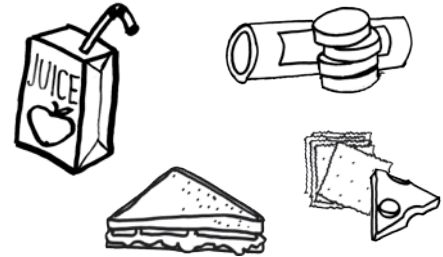
Low Blood Sugar: Hypoglycemia

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ 4 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਾਮਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉ।

Always take supplies with you to treat low blood sugar.

- ▶ ਛੇਤੀ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ ਦਾ ਜੂਸ ਜਾਂ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ
- ▶ ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਸੈਂਡਵਿੱਚ।



ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕੀ ਸੰਕੇਤ ਹਨ?

What are the signs of low blood sugar?



- ▶ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ▶ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈਣਾ



- ▶ ਅਸਥਿਰਤਾ



- ▶ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ



- ▶ ਮਿਜ਼ਾਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ▶ ਅਜੀਬ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ



- ▶ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ▶ ਕਮਜ਼ੋਰੀ



- ▶ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ▶ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ



- ▶ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ

ਰੁਝ ਬੱਚਿਆ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ ਜਾਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? What should you do?

▶ **ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਰੋ! ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ!**

▶ ਸਾਰੇ ਬਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇ।

1. ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਲਓ।

- 15 ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਘੱਟ (33 ਪੌਂਡ ਤੋਂ ਥੱਲੇ) ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ **5 ਗ੍ਰਾਮ।**
- 15 ਤੋਂ 30 ਕਿਲੋ (33 ਤੋਂ 66 ਪੌਂਡ) ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ **10 ਗ੍ਰਾਮ।**
- 30 ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਵੱਧ (66 ਪੌਂਡ ਤੋਂ ਉੱਪਰ) ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ **15 ਗ੍ਰਾਮ।**

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਲਗਭਗ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਮਿਕਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- 1/2 – 3/4 ਕੱਪ ਫ਼ਰੂਟ ਜੂਸ (125-175 ਮਿ.ਲਿ.)
- 4 Dex 4 tablets™ (ਡੈਕਸ 4 ਦੀਆਂ 4 ਗੋਲੀਆਂ)
- 5 DextroEnergy (ਡੈਕਸਟ੍ਰੋਐਨਰਜੀ) ਗੋਲੀਆਂ
- ਮੇਪਲ ਜਾਂ ਪੈਨਕੇਕ ਸਿਰਪ (ਡਾਇਟ ਨਹੀਂ) ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ

ਬਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਖੰਡ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ¼ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦਾ 1 ½ ਚਮਚਾ = 6 ਗ੍ਰਾਮ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਖੰਡ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ ਜਾਂ ਫਾਰਮੁੱਲਾ ਦਿਉ।

2. **15 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।** ਇਸ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਹੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਅਸਰ ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. **ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।** ਜੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਜੇ ਵੀ 4 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੁਬਾਰਾ ਦਿਉ।
4. **ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ 4 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਦੋਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਖਾਓ।** ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਵਿੱਚ 45 ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਸਨੈਕ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਚੀਜ਼, ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਗ੍ਰੁਨੋਲਾ ਬਾਰ।

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? What causes low blood sugar?

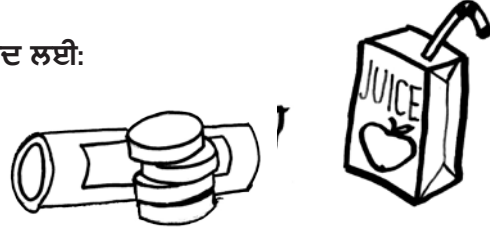
- ▶ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੰਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ
- ▶ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣਾ
- ▶ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਟਾਲ ਦੇਣਾ
- ▶ ਵਧੇਰੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
- ▶ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ

ਕੀ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? Can low blood sugar be prevented?

ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਘਾਟ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ:

- ▶ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ!
- ▶ ਹਰ ਡੰਗ ਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਾਓ।
- ▶ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮਾਪੋ। ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਉਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
- ▶ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੀ 'ਰੈਪਿਡ' (ਫੈਰਨ) ਜਾਂ ਇੱਕਦਮ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਉਦੋਂ ਹੀ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵੀ ਹੋਵੇ।
- ▶ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਾਂ ਘੱਟ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਿਓ।
- ▶ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ▶ ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ▶ ਹਰ ਵੇਲੇ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਆਈ.ਡੀ. ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖੋ।



ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੌਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਮਰਜੰਸੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ: ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਘਾਟ ਲਈ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਪੜ੍ਹੋ।



ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ:



ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹਨ। ਇਹ ਜੂਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਛੇਤੀ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ।

ਨੋਟ Notes:

ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਕੀ ਹੈ What is glucagon?

ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਪੈਨਕ੍ਰੀਆਜ਼ (ਪਾਚਨ-ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ) ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਘਾਟ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਿਵਰ (ਜਿਗਰ) ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜ ਕੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਇਹ ਆਡਰ ਕਰਨੀ ਪਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਕਦੋਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ When should I give glucagon?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਘਾਟ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ▶ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਵੇ
- ▶ ਉਸ ਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ▶ ਬੱਚਾ ਇੰਨਾ ਸਹਿਯੋਗ ਵੀ ਨਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੂਸ ਜਾਂ ਖੰਡ ਦੇ ਸਕੋ।

ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਪਾ ਦਿਓ।

ਮੈਂ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਕਿਵੇਂ ਦੇਵਾਂ How do I give glucagon?

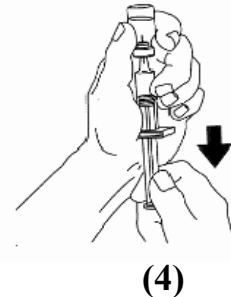
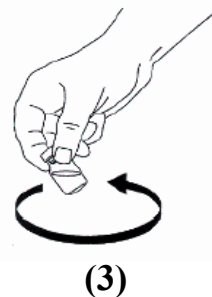
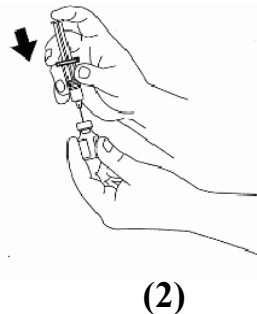
- ▶ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।
- ▶ ਇੰਸੁਲਿਨ ਵਾਂਗ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਵੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿੱਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ Glucagon comes in a kit. The kit includes:

- ▶ ਇੱਕ ਨਿੱਕੀ ਬੋਤਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 1 ਮਿਲਿਗ੍ਰਾਮ (ਐੱਮ.ਜੀ.) ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਇੱਕ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਪਾਊਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਇੱਕ ਸਰਿੰਜ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ 1 ਮਿ.ਲਿ. ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰੋ Follow the steps below:

1. ਬੋਤਲ ਦਾ ਢੱਕਣ ਹਟਾਓ।
2. ਸਰਿੰਜ ਵਿਚਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
3. ਪਾਊਡਰ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੁੰਮਾਓ। ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਝਟਕੇ ਮਾਰ ਕੇ ਨਾ ਹਿਲਾਉ।
4. ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਿੰਜ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।



- ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਉੱਪਰ ਟੀਕੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਨੂੰ 10-20 ਮਿੰਟ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੂਸ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ਼ੂਗਰ ਦਿਓ।
- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਅਸਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਤਕ ਵੀ ਕੁਝ ਨਿਗਲ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ ਜਾਂ 911 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਅਗਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

How much glucagon should I give my child?

| ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ If your child is: | ਇੰਨੀ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਦਿਓ Give this much glucagon: |
|--|---|
| 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ | ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲਿਖ ਲਓ: _____ |
| 2 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ | ½ ਬੋਤਲ (½ ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ ½ ਐੱਮ.ਜੀ.) |
| 6 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ | 1 ਬੋਤਲ (1 ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ 1 ਐੱਮ.ਜੀ.) |

ਕੀ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ

Are there any side effects of using glucagon?

ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ 24 ਘੰਟੇ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।



- ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਉੱਪਰ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ (ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਡੇਟ) ਦੇਖੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਸਪਲਾਈ ਹੈ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਲੰਘੀ ਹੋਈ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਦੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਮਿਸ਼ਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਕਿੱਟ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।

ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਐਲੀ ਲਿਲੀ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.humalog.com/Pages/glucagon-severe-low-blood-sugar.aspx

ਗਲੂਕੋਗੋਨ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇਹ ਪੜ੍ਹੋ:

ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਗਲੂਕੋਗੋਨ ਦੀ ਨਿੱਕੀ-ਖੁਰਾਕ
Mini-Dose Glucagon to Prevent Serious Hypoglycemia

endodiab.bcchildrens.ca/pdf/minigluc.htm

ਟਾਈਪ 1 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ

Type 1 Diabetes and Sick Days

- ▶ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ▶ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਕਾਬੂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਾ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਖਾ ਵੀ ਨਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਜੇਕਰ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਿਓ। ਇੰਸੁਲਿਨ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਕੀਟੋਨਜ਼ ਤੇਜ਼ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
 - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਕਾਰਣ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੀਟੋਐਸੀਡੋਸਿਸ (ਡੀ.ਕੇ.ਏ.) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - ਹਾਲਾਂਕਿ ਡੀ.ਕੇ.ਏ. ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

What do I need to do when my child is sick?

1. ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਅਲੁੜ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਹਰ 2-3 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

3.



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ▶ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਨਾਲ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਤਰੱਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

4. ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਖੁੰਝਾਓ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉੱਨਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਿਓ।
 - ▶ ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ 6 mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ▶ ਕਿੰਨੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
5. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ।



ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਦੇਵਾਂ?

What should I give my child to eat and drink during illness?

▶ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਯੋਜਨਾ ਮੁਤਾਬਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ।

▶ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੁਝ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ:

1. ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪੀਣ ਲਈ ਕੁਝ ਦਿਓ।

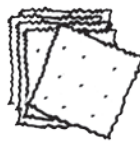
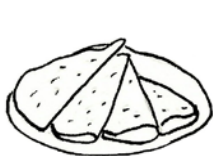
- ਜੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ 10 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਡਾਇਟ ਪੌਪ, ਡਾਇਟ ਜੈਲੇ, ਬ੍ਰੈੱਡ, ਡਾਇਟ ਪੌਪਸਿਕਲ (ਕੁਲਫੀ)।
- ਜੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਪਲ ਜੂਸ, ਸਾਧਾਰਨ ਪੌਪ, ਜੈਲੇ ਜਾਂ ਪੌਪਸਿਕਲ (ਕੁਲਫੀ)।



ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੌਰਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਘੁੱਟ ਕਰਕੇ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣ ਦੀ ਥਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

2. ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਤਾਂ ਨੀਮ-ਠੋਸ ਜਾਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੇ ਦੇਖੋ।

- ਉਸ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਨੀਮ-ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲੇਵਰ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ, ਸ਼ਰਬਤ, ਪੁਡਿੰਗ, ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਨੂਡਲ ਸੂਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਰੋਟੀ, ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼, ਚੌਲ, ਨੂਡਲਜ਼ ਜਾਂ ਸੁਕਾ ਸੀਰੀਅਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



▶ ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਸ਼ੂਗਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦਿਓ। ਜੂਸ ਜਾਂ ਆਮ ਜਿੰਜਰ ਏਲ ਘੁੱਟ-ਘੁੱਟ ਕਰਕੇ ਪਿਲਾਓ। ਜਾਂ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੇਪਲ ਸਿਰਪ ਦਿਓ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਪ ਦੇ ਸਿਰਫ 1 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਦੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।



▶ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੂਬ ਆਰਾਮ ਕਰਵਾਓ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਐਮਰਜੰਸੀ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ _____

ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ _____



ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇਣੀ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ, ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ 4 mmol/L ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਪਾ ਰਹੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਡੀ.ਕੇ.ਏ. ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਲਟੀਆਂ, ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਅੱਖਾਂ ਧਸੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼।

ਉਹ ਸਵਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

- _____
- _____

ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਫ਼ਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕਿੰਨੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇਣੀ ਹੈ ("5-10-15-20 ਨਿਯਮ")। ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਦੀ ਨਿੱਕੀ-ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣੋਗੇ।
- ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਦੇਖੋ:
Managing Sick Days and Preventing Ketoacidosis handout (ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਕੀਟੋਐਸੀਡੋਸਿਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਪਰਚਾ)

endodiab.bcchildrens.ca/pdf/sickdays.htm

ਪ੍ਰਸ਼ਨ Question: ਟਾਈਪ 1 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਕਿਉਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ Answer: ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਣ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਉਤਪੰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਨੋਟ Notes:

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨਜ਼ High Blood Sugar and Ketones

ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਕਾਰਣ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਵੱਧ ਪੱਧਰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰ-ਗਲਾਇਸੀਮੀਆ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਣ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਣ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ:

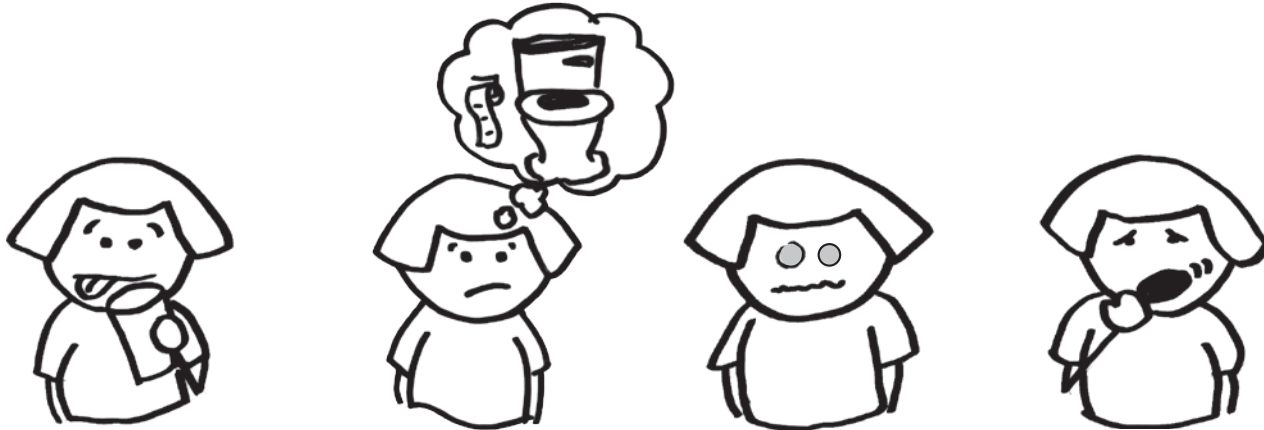
High blood sugar can be caused by:

- ▶ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨਾ ਹੋਣੀ
- ▶ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ▶ ਆਮ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ
- ▶ ਵਿਕਾਸ, ਬਿਮਾਰੀ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਤਣਾਅ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ



ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

Signs of high blood sugar include:



ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ

ਨਿਗ੍ਹਾ ਧੁੰਦਲੀ ਹੋਣੀ

ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ

ਜੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

What should I do if the blood sugar is high?

- ▶ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ 15 mmol/L ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਵੀ ਵਧੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।



- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕੁਝ ਵੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਲਗਾਤਾਰ 2-3 ਦਿਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵਧੇ।

ਕੀਟੋਨਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

What are ketones?

- ▶ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਰੰਤ ਵਾਧੂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਐਸਿਡ ਉਤਪੰਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਡੀ.ਕੇ.ਏ. ਜਾਂ ਡਾਈਬੈਟਿਕ ਕੀਟੋਐਸੀਡੋਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਡੀ.ਕੇ.ਏ. ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਿਹੜੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ?

What are the warning signs of DKA?



- ▶ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਵੱਧ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਦਾ ਵੱਧ ਪੱਧਰ
- ▶ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ
- ▶ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਰਹਿਣਾ
- ▶ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਲਾਲੀ (ਲਾਲ ਰੰਗ)
- ▶ ਸਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਗੀ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਣੀ
- ▶ ਢਿੱਡ ਦੁਖਣਾ
- ▶ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ
- ▶ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ▶ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼

ਡੀ.ਕੇ.ਏ. ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਡੀ.ਕੇ.ਏ. ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

What causes DKA and how can it be prevented?

- ▶ ਡੀ.ਕੇ.ਏ. ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੰਸੁਲਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਡੀ.ਕੇ.ਏ. ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ▶ ਡੀ.ਕੇ.ਏ. ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਡੀ.ਕੇ.ਏ. ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

There are many things you can do to prevent DKA:

- ▶ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਖੁੰਝਾਓ।
- ▶ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ▶ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ 15 mmol/l ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਕੀਟੋਨਜ਼ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰ ਇਸ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਧੂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡੀ.ਕੇ.ਏ. ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਣ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਅਕ ਤੁਹਾਨੂੰ 5-10-15-20 ਨਿਯਮ ਸਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। <http://endodiab.bcchildrens.ca/pdf/sickdays.htm>



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।



ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ Blood Sugar:

- ▶ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਹੱਦ ਤਕ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।
- ▶ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਵਧਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਸਹੀ ਹੱਦਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। (ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਦੇਖੋ: <http://endodiab.bcchildrens.ca/pdf/insadjgl.htm>)

ਕੀਟੋਨਜ਼ Ketones:

- ▶ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ▶ ਜਦੋਂ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਉਦੋਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਕਾਰਣ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤਾਂ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਕਾਰਣ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਉਤਪੰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਣ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨੋਟ Notes: