



NW London

# know diabetes

## ਸਮੱਗਰੀ

- ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ
- HbA1c
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕਰਾਂ?
- ਜੇ ਮੇਰਾ ਟੈਸਟ ਉੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ਜੇ ਮੇਰਾ ਟੈਸਟ ਘੱਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

## ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲ (ਫਿੰਗਰਪ੍ਰਿਕ ਟੈਸਟ ਵਰਤਦਿਆਂ) ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਨਸਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਸਧਾਰਣ ਮਾਤਰਾ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: 3.5 - 5.5mmol/l ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ 8mmol/l ਤੋਂ ਘੱਟ, ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ; ਖੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 'ਸਧਾਰਣ' ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ, ਓਨਾ ਬਿਹਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ (ਘਰੇਲੂ ਫਿੰਗਰਪ੍ਰਿਕ ਜਾਂਚ ਦੁਆਰਾ) ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਟਾਈਪ 1 ਵਾਲੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮਰੀਜ਼

- ਟਾਈਪ 2 ਵਾਲੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮਰੀਜ਼ ਜੋ ਇੰਸੂਲਿਨ ਪ੍ਰਣਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਮਰੀਜ਼ ਚਾਹੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 1, ਟਾਈਪ 2 ਜਾਂ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਵੇ।

ਟਾਈਪ 2 ਵਾਲੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮਰੀਜ਼, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮੇਟਫਾਰਮਿਨ ਜਾਂ ਗਲਿਟਾਜੋਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਕੋਈ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਗਲੇਸੈਮਿਕ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ HbA1c ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2 ਵਾਲੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮਰੀਜ਼ ਜੋ ਸਲਫੋਨੀਯੂਰਾ, ਪ੍ਰੋਂਡਿਅਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਰੈਗੂਲੇਟਰ, ਇਕ ਇਨਸਟਰਿਨ ਮਾਈਮਾਟੈਕ ਜਾਂ ਇਕ ਗਲਿਪਟਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਉੱਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ, ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਜੋਂ, ਤਾਂ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਯਕੀਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਿੱਥੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੋਮ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ

ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਫਿੰਗਰਪ੍ਰਿਕ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਟੀਚੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਵਿਚਕਾਰ ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਟੀਚੇ (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ) ਦੀ ਸੀਮਾ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ।

	ਜਾਗਣਾ	ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਖਾਣੇ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ
ਬੱਚੇ -ਟਾਈਪ 1 ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ *	4-7 mmol/l	4-7 mmol/l	5-9 mmol/l
ਬਾਲਗ - ਟਾਈਪ 1 ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ *	5-7 mmol/l	4-7 mmol/l	5-9 mmol/l
ਟਾਈਪ 2 ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼**		4-7 mmol/l	<8.5mmol/l
ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ *	<5.3 mmol/l	<5.3 mmol/l	<7.8 mmol/l (ਖਾਣੇ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ), <6.4 mmol (ਖਾਣ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ)

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਕਲੀਨਿਕਲ ਐਕਸੀਲੈਂਸ (ਐਨਆਈਸੀਈ) 2015\* ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਸ 2015\*\*

## HbA1c

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ HbA1C ਲਈ ਲਹੂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਔਸਤਨ ਕੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਟੀਚੇ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ (ਕੌਮੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ) ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸਬੂਤ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਵੈਸਕੁਲਰ -ਉਲਝਣਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ

	ਟੀਚਾ HbA1C	ਵਿਚਾਰ
<b>ਬਾਲਗ-ਟਾਈਪ 1 ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼*</b>	48 mmol/mol (6.5%) ਜਾਂ ਘੱਟ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਕਾਮਨਾਵਾਂ, ਉਲਝਣਾਂ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ, ਕੋਮੋਰਬੀਡਿਟੀ (ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ) ਪੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਰਗੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ HbA1c ਟੀਚਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
<b>ਬਾਲਗ-ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼* - ਨੂੰ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ, ਜਾਂ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਇਕਹਿਰੀ ਦਵਾਈ ਜੋ ਕਿ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੇਮਿਆ ਨਾਲ ਨਾ ਸਬੰਧਿਤ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,</b>	48 mmol/mol (6.5%) ਜਾਂ ਘੱਟ	HbA1c ਟੀਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਟੀਚਾ HbA1c ਪੱਧਰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਲਚਕੀਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਢੁੱਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
<b>ਬਾਲਗ-ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼* - ਜੋ ਕਿ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਨਾਲ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਗਲਿਕਲਜ਼ਾਈਡ) ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ</b>	53 mmol/mol (7.0%) ਦਾ HbA1c ਪੱਧਰ।	

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HbA1C [ਇੱਥੋਂ](#) ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

**ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕਰਾਂ?**

ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਭੋਜਨ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਨਿਰਧਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ
- ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ

### ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ?

ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਰੰਤ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈਪੋ [ਘੱਟ ਖੂਨ ਗਲੂਕੋਜ਼] ਜਾਂ ਹਾਈਪਰ [ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼] ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉੱਚ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪੜ੍ਹਤ ਵਾਚਦਿਆਂ ਕਦੇ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਬਦਲੋ। ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਟਰਨ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ।

### ਜੇ ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਹਾਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਟੀਚੇ ਨਾਲੋਂ ਖੂਨ ਵਿਚਲਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਕਸਰ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਜੇ ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ  $4\text{mmol/l}$  ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼  $4.0 - 4.5\text{mmol/l}$  ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ; ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਮ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿਯਮਿਤ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਲੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਂ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਟੀਚੇ ਵਾਲੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਮ ਪੇਜ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਰਾਹੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 'ਬੇਸੋਲ ਬੋਲਸ' ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਮਤਲਬ ਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ। ਬੇਸੋਲ ਬੋਲਸ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਰਤਦਿਆਂ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ 3am ਦੀ ਪੜ੍ਹਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਰਾਤ ਭਰ ਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੋ ਸਕੇ।

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜੇ ਦੋ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਮਿਸ਼ਰਣ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ 4 x ਰੋਜ਼ਾਨਾ (ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ)। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਲਈ ਪ੍ਰੀ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ ਈਵਨਿੰਗ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਪ੍ਰੀ-ਲੰਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ ਬੈੱਡ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਦਿਨ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

**ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

### **ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ**

ਆਪਣੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ 4-7mmol/l 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਇਸ 'ਤੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### **ਬੀਮਾਰੀ**

ਬੀਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ- ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਕਸਰ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ (2-4 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਫਰਕ 'ਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਹੋ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਦਿਨ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ [ਟਾਈਪ 1 ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੇਖੋ](#)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ [ਟਾਈਪ 2 ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੇਖੋ](#)

### **ਸਟ੍ਰੀਕਾਇਡ ਥੈਰੇਪੀ**

ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਸਟ੍ਰੀਕਾਇਡ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### **ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ**

ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। 4-6mmol/l ਦੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### **ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ**

ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਲਈ [ਇੱਥੇ](#) ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ (ਜੋ ਘੱਟ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਗਲੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੋਂ ਸਿਰੇ ਵੱਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਟ੍ਰਿਪਸ 'ਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਬੂੰਦ ਪਾਓ \*ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ [ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼]
- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚੋ
- ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਉਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਮੀਟਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਸਾਰੇ ਮੀਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਮੀਟਰ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋਂ, ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਵਾਰੰਟੀ ਕਾਰਡ ਭਰੋ ਅਤੇ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਦੇ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਮੀਟਰ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਨਿਯੰਤਰਣ ਘੋਲ ਨੂੰ ਨਿਰਮਾਤਾ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਅਤੇ ਲੈਂਸੇਟਸ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਡੇ ਮੀਟਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਉਪਕਰਣ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਯਕੀਨਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ-ਨਾ ਕਿ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੋਕ।