MyCARE

With me, every step of the way

“ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮਿਆ ਹੋਣ ਤੇ
ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।”

USV

ਬਸ ਤੁਸੀਂ

15-15

ਇਲਾਜ਼ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ

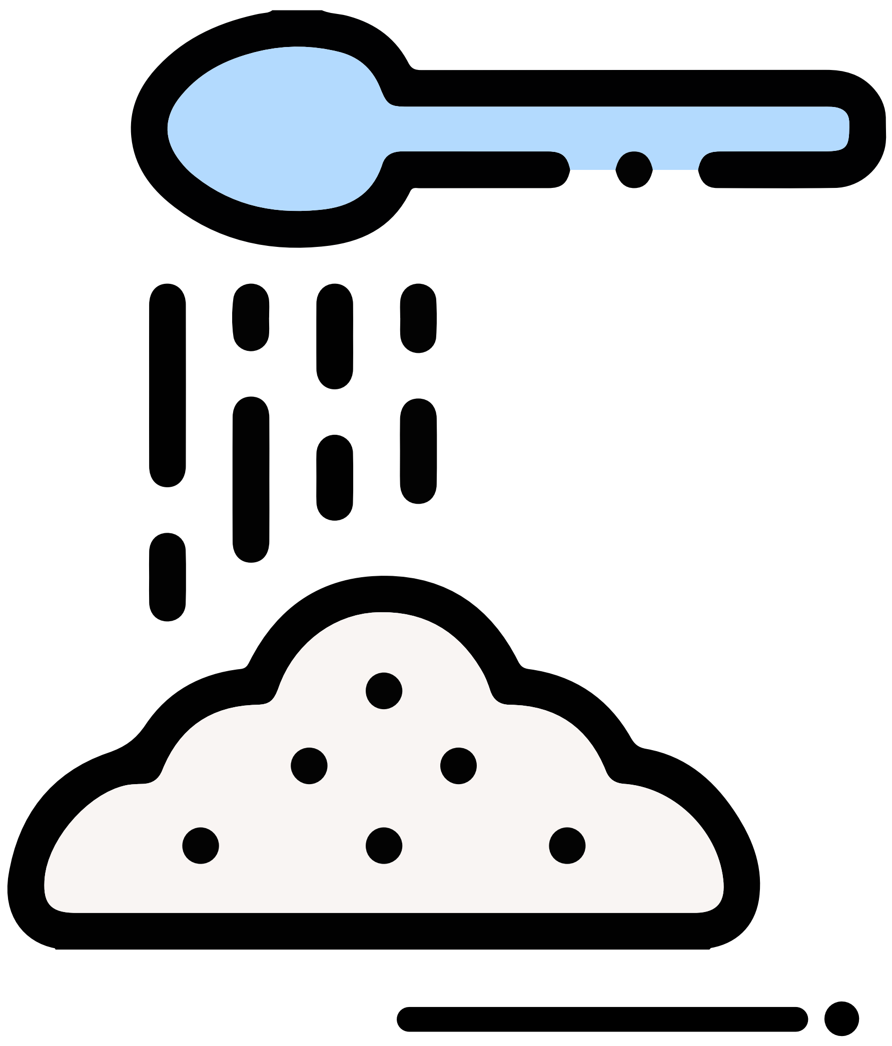
ਪਾਲਣ ਕਰੋ

1ਲਾ ਨਿਯਮ

15 ਗ੍ਰਾ. ਫ਼ਾਸਟ-ਐਕਟਿੰਗ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ

15 ਗ੍ਰਾ. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਯਾਨੀ ਲਗਭਗ

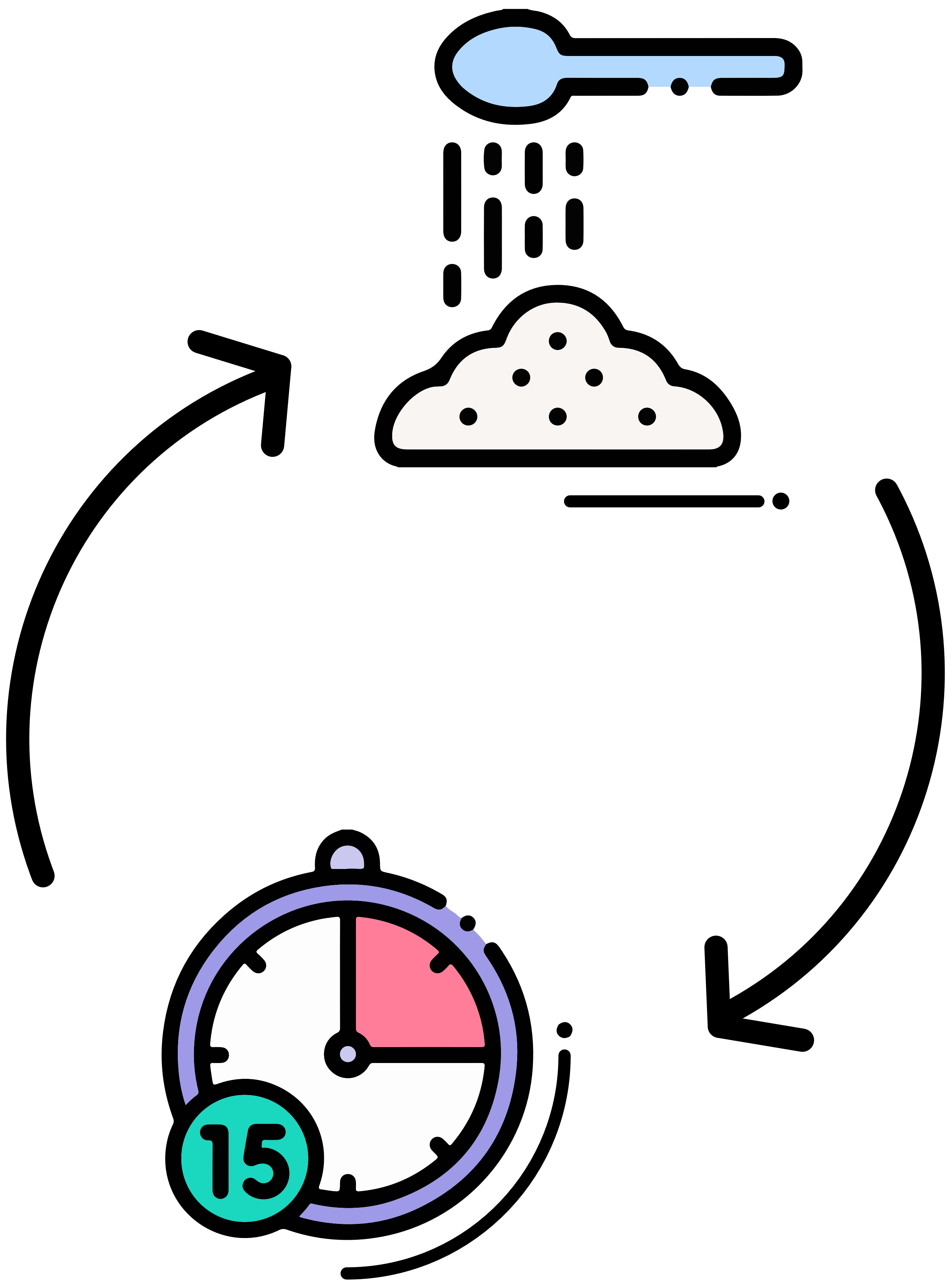
3 ਛੋਟੀ ਚੱਮਚ ਖੰਡ/ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜਾਂ ਲਗਭਗ 4 ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੈਬਲੇਟਸ



2ਜਾ ਨਿਯਮ

15 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਤੋਂ ਬਲੱਡ ਗਲੁਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

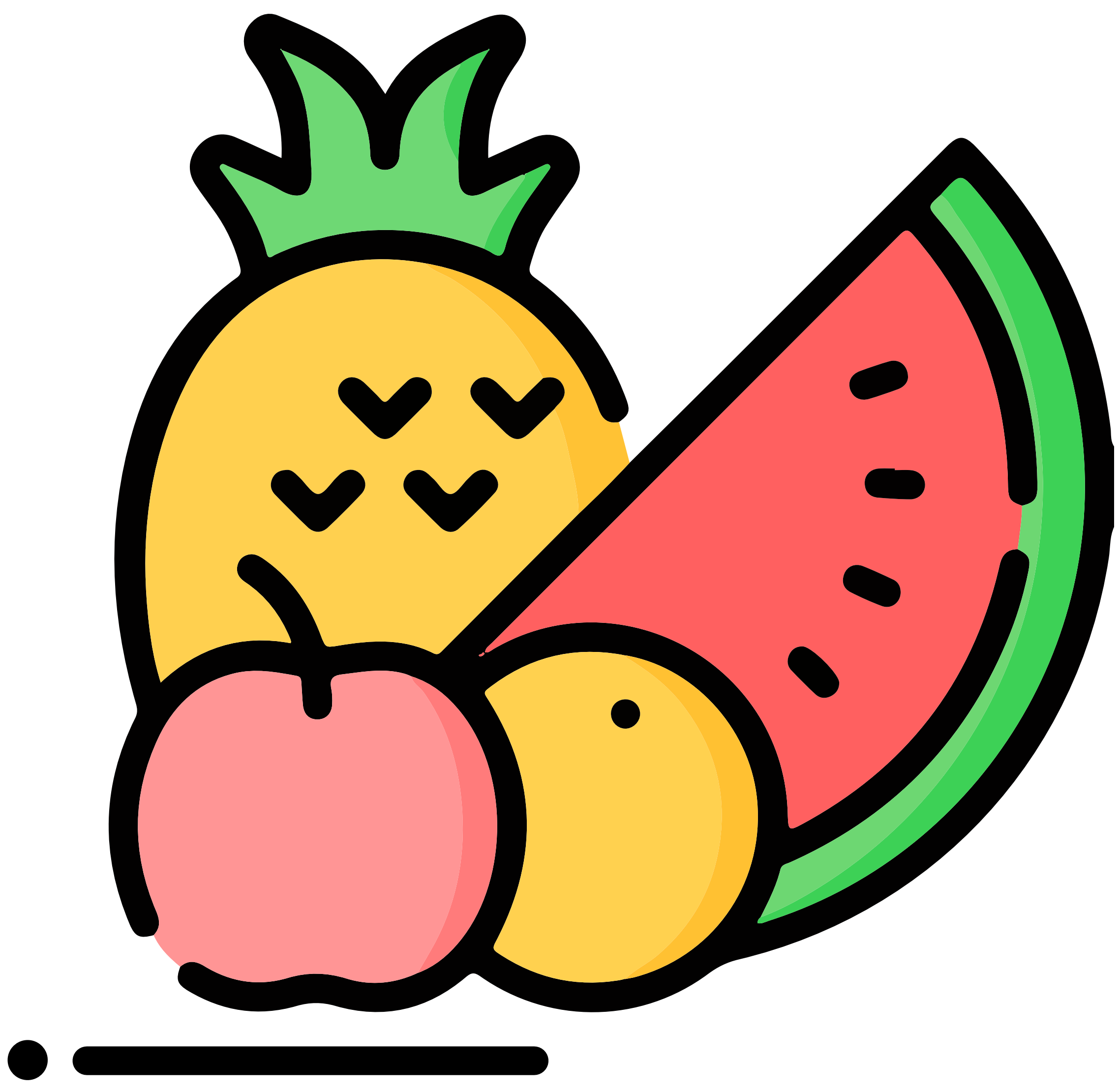
ਜੇ ਬਲੱਡ ਗਲੁਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਹੁਣੇ ਵੀ <70 mg/dL ਹੈ **ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਇਹੀ ਇਲਾਜ਼ ਕਰੋ**



ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ
ਸਾਵਧਾਨਿਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਅਪਣਾਓ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ/ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਪਨੀਰ/ਅੰਡਾ ਦਾ ਰੈਪ ਆਦਿ ।

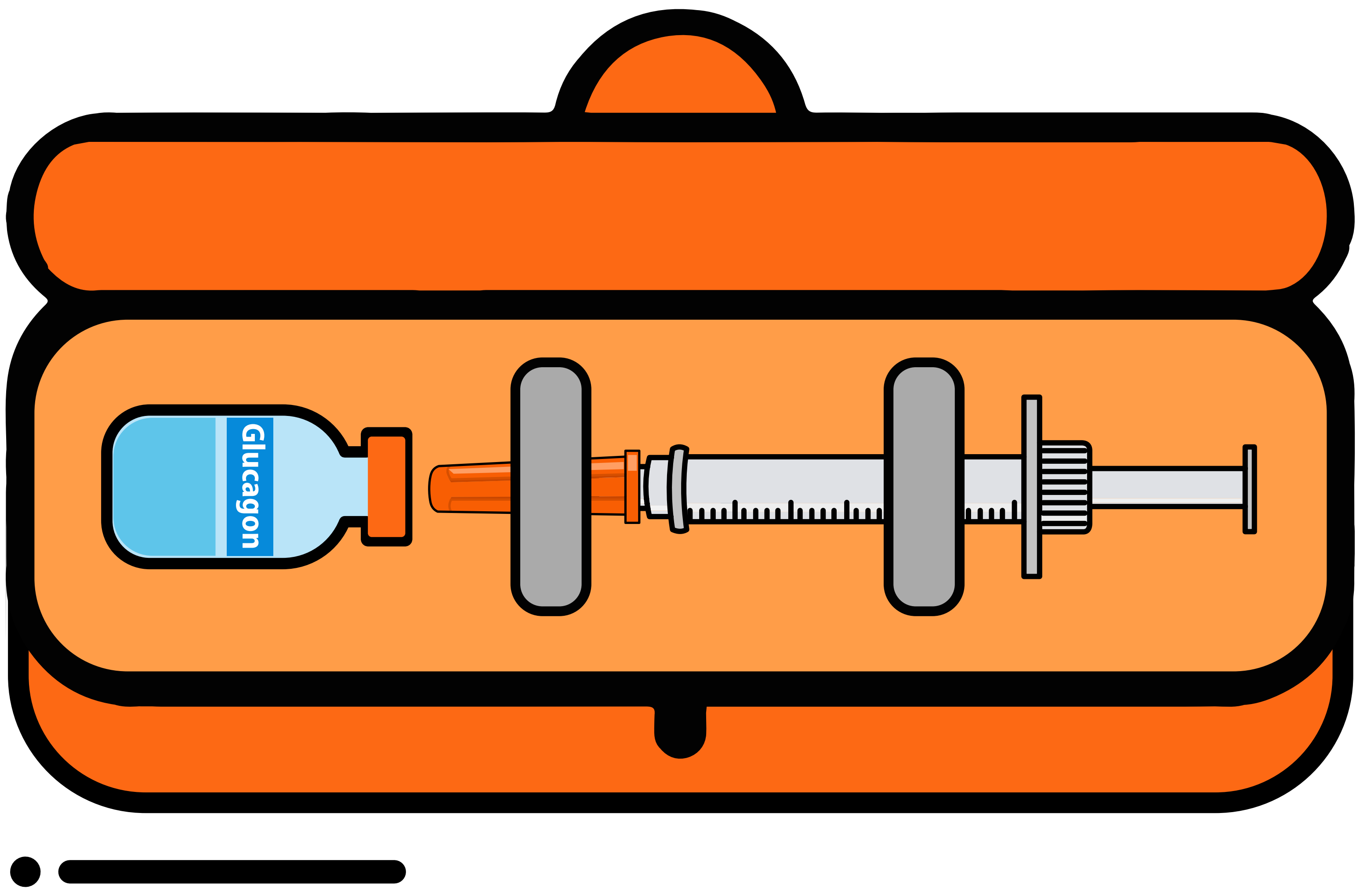
ਬਲੱਡ ਗਲੁਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ >70 mg/dL ਹੋਣ ਤੇ, ਤਾਂ ਕਿ ਦੋਬਾਰਾ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮਿਆ ਨਾ ਹੋ ।



ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮਿਆ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਦੇ ਵੀ ਫੈਟੀ ਫੂਡਸ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਆਇਸਕ੍ਰੀਮ, ਚਾੱਕਲੇਟ, ਭਾਰਤੀ ਮਿਠਾਈਆਂ ਜਾਂ ਡੇਜ਼ਰਟਸ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੁਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

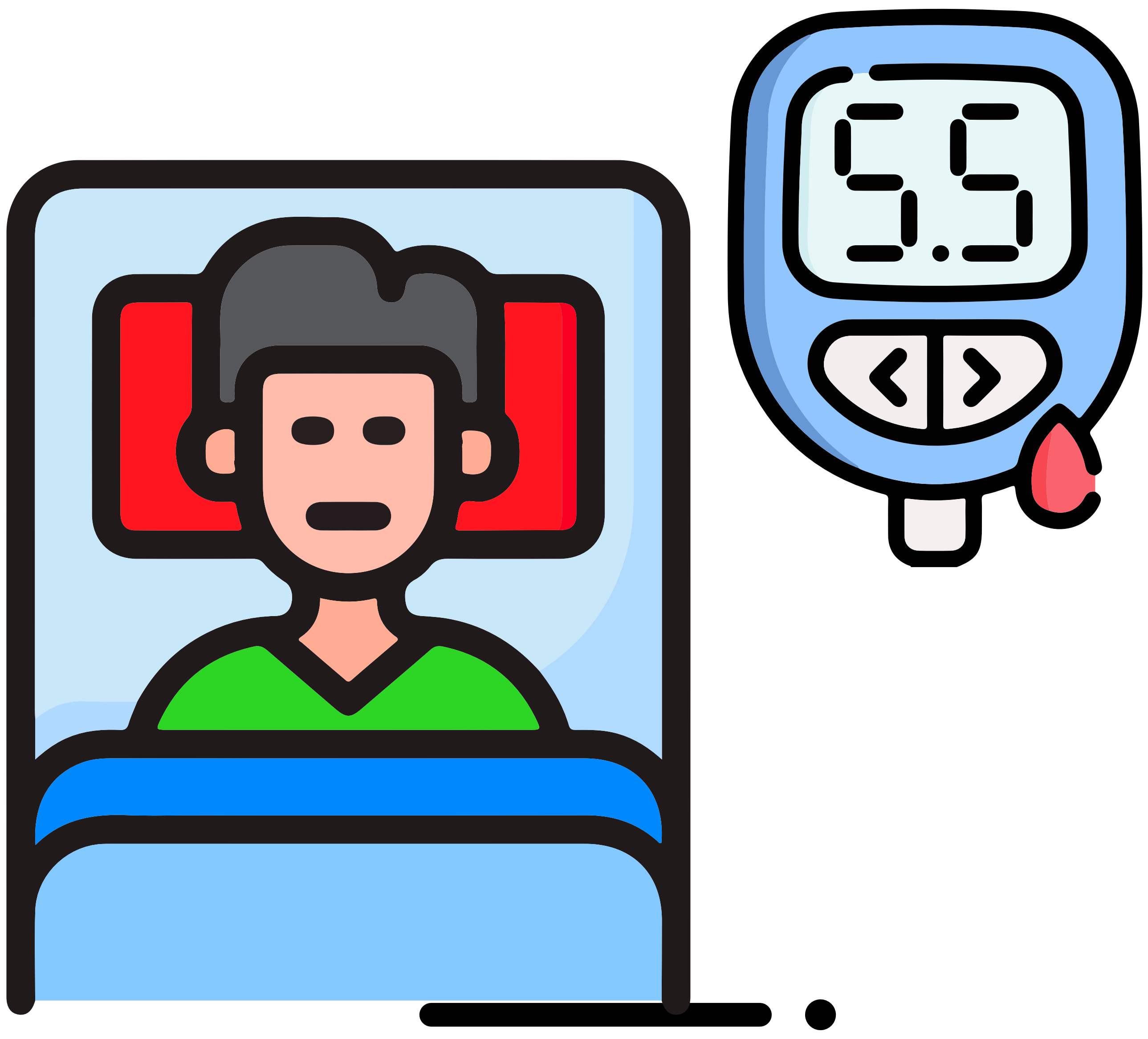
ਜੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣ
ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਓ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ
ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਮੂੰਹ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਖਿਲਾਣ-ਪਿਲਾਣ** ਦੀ ਕੋਸ਼ੀਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ
ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣ ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮਿਆ ਦੇ ਇਲਾਜ਼ ਲਈ ਘਰ ਤੇ **ਗਲੂਕਾਗੱਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ।**

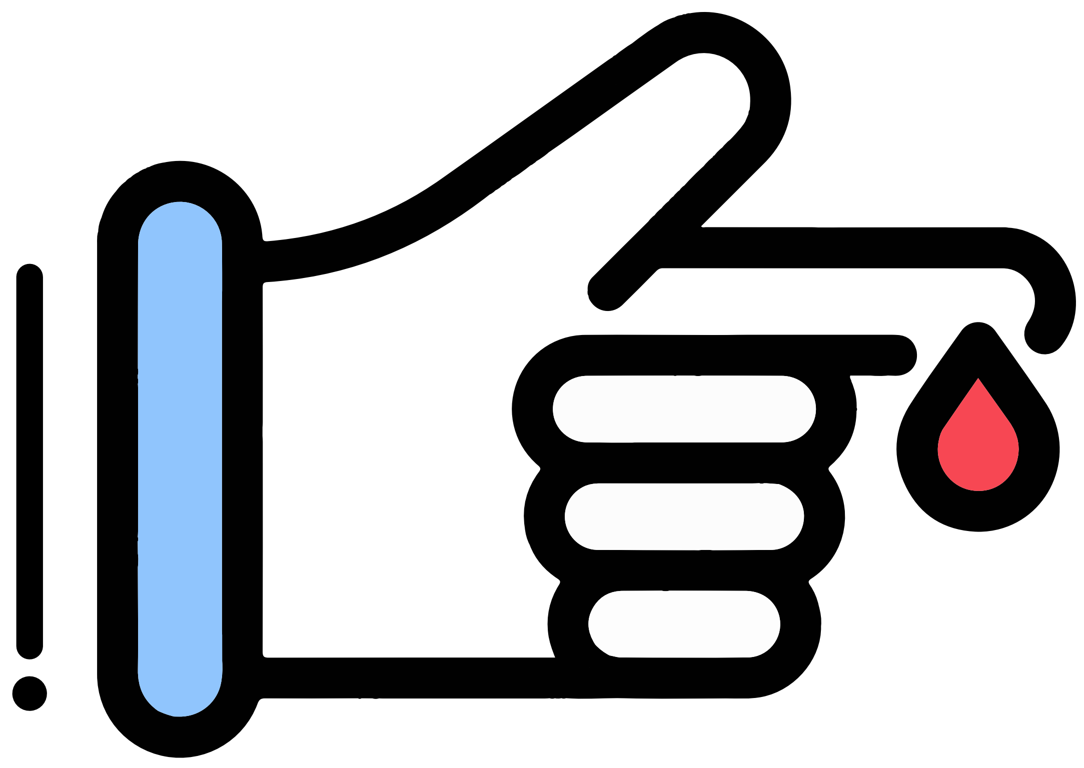


ਸੂਚਨਾ : ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ।

ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ **ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ 3 ਵਜੇ ਆਪਣੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ,** ਤਾਂ ਕਿ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮਿਆ ਨਾ ਹੋ ।

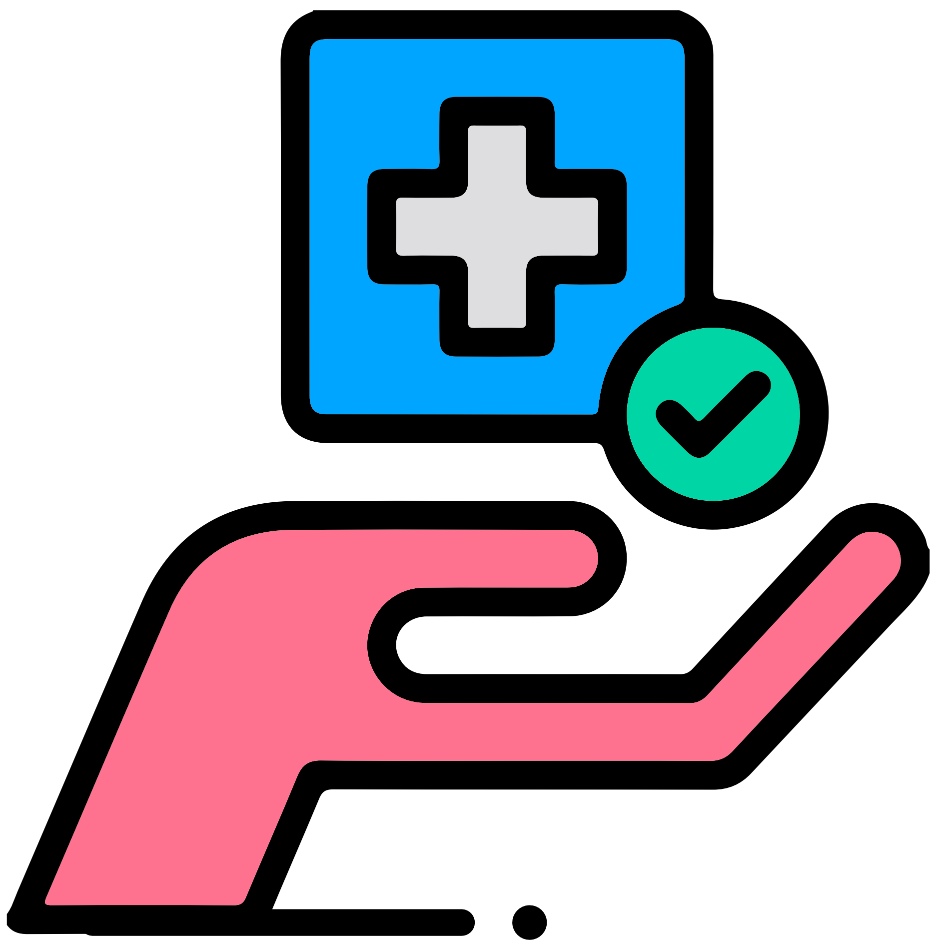


ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਚੂਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭਵ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ **ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।**



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ

ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਕਰੋ ।



"ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ **MyCARE ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਏਜੁਕੇਟਰ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।"

MyCARE

With me, every step of the way

Reference

- Salis S. (2020) Diet in Diabetes Simplified (2nd ed.). Chennai: Notion Press.

- McTavish L, Wiltshire E. Effective treatment of hypoglycemia in children with type 1 diabetes: a randomized controlled clinical trial. Pediatr Diabetes. 2011;12(4 Pt 2):381-387. doi:10.1111/j.1399-5448.2010.00725.x

Issued in Public Interest by USV

The guide/presentation/content/literature is for general information, guidance and educational purposes only and is not complete or exhaustive. The guide /presentation/content/literature is not intended or implied to replace or substitute any current practice and or advice/guidance/diet provided by healthcare professionals. This guide/presentation/content/literature does not constitute any treatment/therapy/medication/diet/opinions for any patients who are on diabetes medication, the patients are required to prior consult their healthcare professional before acting on any change on treatment/therapy/ medication/diet and/or opinions. USV Private Limited makes no representations as to accuracy, completeness, correctness, suitability or validity of any information contained in this guide/presentation/content/ literature and will not be liable for any losses, injuries or damages arising from its use.