NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ: ਤੁਰੰਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ

ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਿਉਂ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ।

ਉਂਗਲ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਚੁਭੋ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸੇਗਾ। ਇੱਕ ਆਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਮੀਟਰ ਦੀ

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰਜਾਂਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟ੍ਰਿਪਾਂ ਦੀ

ਉਂਗਲ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਚੁਭਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦੀ

ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੂਈਆਂ ਲਈ ਸ਼ਾਰਪਸ ਬਿੰਨ ਦੀ।

ਮੁੱਖ ਕਦਮ ਇਹ ਹਨ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।
2. ਸਟ੍ਰਿਪ ਨੂੰ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ।
3. ਉਂਗਲ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਚੁਭਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਚੁਭਾਓ।
4. ਸਟ੍ਰਿਪ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਛੁਹਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਸੋਖਣ ਦਿਓ।
5. ਮੀਟਰ ਗਿਣਤੀ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਦਿਖਾਏਗਾ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002485-NDSS_P
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ ਇਹ ਹੈ:

- **ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ** ਜਾਂ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ: 4 ਤੋਂ 7 mmol/L
- **ਭੋਜਨ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ** (ਪਹਿਲੀ ਬੁਰਕੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ): 5 ਤੋਂ 10 mmol/L

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ ਕੀ ਹੈ – ਇਹ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ	ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ	ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ
ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੈਣਾ	ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੈਣਾ
ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ	ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹੋਣਾ
ਤਣਾਅ	ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

NDSS ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਸਮੇਤ) ਲਈ ਇਹ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ **ndss.com.au** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।**

ਨੋਟ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002485-NDSS_P
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.