

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ, ਜਿਸਨੂੰ ਹਾਈਪੋ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਡਾਇਬੀਟੀਕ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ 4 mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਈਪੋਜ਼ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

ਹਾਈਪੋਜ਼ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- » ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- » ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਜਿਥੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਟੀਕਾ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਗੱਠਾਂ ਬੰਨ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਿਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)
- » ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਾ ਖਾਣਾ
- » ਭਰਪੂਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣਾ
- » ਗੈਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
- » ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਖਤ ਕਸਰਤ
- » ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- » ਭਰਪੂਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ।

ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- » ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਕੰਬਣੀ ਜਾਂ ਹਿੱਲਣਾ
- » ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- » ਸਿਰ ਭਾਰੀ ਹੋਣਾ/ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- » ਸਿਰ ਦਰਦ
- » ਧਿਆਨ ਇਕ ਜਗਾ ਨਾ ਟਿਕਣਾ / ਵਿਹਾਰ ਬਦਲਣਾ
- » ਅੱਥਰੂ ਭਰੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਰੋਣਾ
- » ਖਿੜਣਾ
- » ਭੁੱਖ
- » ਬੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ
- » ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ
- » ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਪੁੰਦਲਾਨਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈਪੋ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਹਾਈਪੋ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਦੇਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵੱਲ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕ ਲਓ।



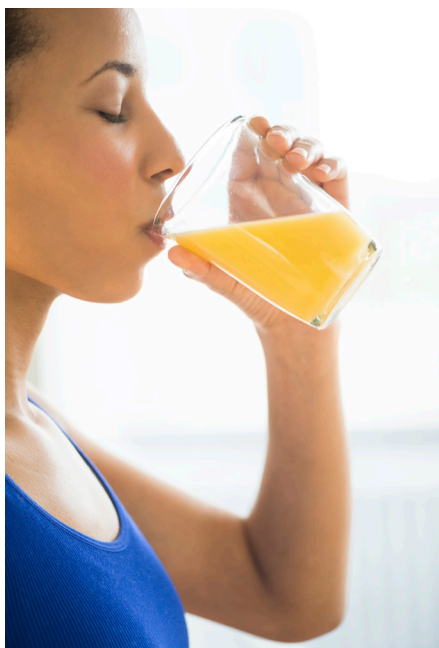
ਕਦਮ 1 – ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ!

ਕੁੱਝ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲਵ (ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗੇ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- » ਗਲੂਕੋਜ਼ ਗੋਲੀਆਂ 15g ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ
- » 6-7 ਨਿਯਮਤ ਜੈਲੀਬੀਨ ਜਾਂ 4 ਵੱਡੀਆਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜੈਲੀਬੀਨ ਜਾਂ
- » 1 ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਖਾਦੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜੈੱਲ ਦੀ ਟਿਊਬ (ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਬਰਾਬਰ) ਜਾਂ
- » 1/2 ਕੈਨ (150mL) ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ('ਡਾਈਟ' ਨਹੀਂ) ਸਾਫਟ ਡ੍ਰੀਨਕ ਜਾਂ
- » 100mL Lucozade® ਜਾਂ
- » 3 ਖੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਚਮਚੇ ਜਾਂ
- » 1/2 ਗਲਾਸ (125mL) ਫਲ ਦਾ ਰਸ।

10-15 ਮਿੰਟ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 4 ਮਿਮੋਲ / ਐਲ (4mmol/L) ਤੋਂ ਵਧ ਜਾਂ ਉਪਰ ਉਠਿ ਆ ਹੈ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਦਮ (1) ਦੁਹਰਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਐਕਾਰਬੋਸ (ਗਲੂਕੋਬੇ®) (Glucobay®) ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਹਾਈਪੋਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁੱਧ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੈਬਲੇਟ, ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜੈਲ ਜਾਂ ਲੂਕੋਜੈਡ® or (Lucozade®)।



ਕਦਮ 2

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 4 ਮਿਮੋਲ/ਐਲ (4mmol/L) ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵਾਧੂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲ ਵਾਧੂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਭੋਜਨ 20 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵਧ ਦੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- » 1 ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਡ ਦਾ ਪੀਸ ਜਾਂ
- » 1 ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਿਲਾਸ (250mL) ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਜਾਂ
- » 1 ਫਲ ਜਾਂ
- » 4 ਸੁੱਕੀਆਂ ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ ਜਾਂ
- » 1 ਚਮਚ ਕਿਸਮਿਸ਼ ਜਾਂ
- » 1 ਛੋਟਾ ਟੱਬ (100g) ਫਲਾਂ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ।

ਹਾਈਪੋ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੰਪ, ਲਗਾਤਾਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜਾਂਚ (CGM - ਸੀ.ਜੀ.ਐਮ) ਅਤੇ ਫਲੈਸ਼ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੋਨੀਟਰਿੰਗ (Flash GM): ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੰਪ ਜਾਂ ਸੀ.ਜੀ.ਐਮ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟਣੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮਿਆ (ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਦੌਰੇ)। ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਲੂਕੋਗਨ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਲੂਕਾਗਨ ਇਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ, ਜੋ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਵਿੱਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂਜੇ ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ।

ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਵੇ, ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ! ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ।

- » ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ ਲਿਮੋ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਰਸਤਾ ਸਾਫ਼ ਹੈ।
- » ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਲੂਕਾਗਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਦਿਓ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲੀਤੀ ਹੈ।
- » ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (**000** ਡਾਇਲ ਕਰੋ) ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ।
- » ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਆਉਣ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਹਾਈਪੋ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ

ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਹਾਈਪੋ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਹਾਈਪੋਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਹਾਈਪੋ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣਤਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈਪੋਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 4 ਐਮਐਮੋਲ/ਐਲ (4mmol/L) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਪਰਕਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ

- » ਪਛਾਣ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪਾਓ ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ।
- » ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹਾਈਪੋ ਇਲਾਜ ਰਖੋ।
- » ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਾਈਪੋਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- » ਹਾਈਪੋਜ਼ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- » ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ – ਜਿਵੇਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀ, ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਹਾਈਪੋਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- » ਅਲਕੋਹਲ ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਨੈਕਸ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਨੈਕ ਖਾਓ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- » ਵਾਹਨ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ 5 ਐਮਐਮੋਲ/ਐਲ (5 mmol/L) ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈਪੋ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, NDSS (ਐਨ ਡੀ ਐਸ ਐਸ) ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵੇਖੋ: Diabetes and driving (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ)।



ਐਨਡੀਐਸਐਸ NDSS ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

NDSS - ਐਨਡੀਐਸਐਸ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਾਡੀ ਇਨਫੋਲਾਈਨ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਐਨਡੀਐਸਐਸ NDSS ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ।