NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

# ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ: ਤੁਰੰਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ

## ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦਾ ਘੱਟ ਪੱਧਰ 4.0 mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਜਾਂ ਹਾਈਪੋ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਕੰਬਣਾ ਜਾਂ ਥਰਥਰਾਹਟ ਹੋਣਾ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣਾ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
- ਚਿਹਰੇ ਵਿੱਚ ਝਨਝਨਾਹਟ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣਾ

## ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਹ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ

- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਦੀਆਂ 2 ਜਾਂ 3 ਕਿਸਮਾਂ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ
- ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਕਿੱਟ

**NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700**
**ndss.com.au**

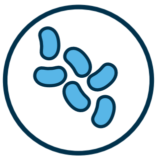
diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002944-NDSS_P
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

## ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਰੋ

> ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ 4.0 mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

**ਕਦਮ 1:** 15 ਗ੍ਰਾਮ ਤੁਰੰਤ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ।

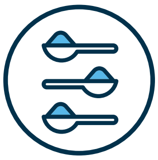


6 ਜੈਲੀਬੀਨ

ਜਾਂ

150 ਮਿ.ਲੀ. ਜੂਸ

ਜਾਂ



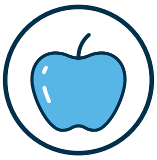
3 ਚਮਚੇ ਖੰਡ

**ਕਦਮ 2:** 15 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਦੁਬਾਰਾ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਪੱਧਰ ਅਜੇ ਵੀ 4.0 mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ: **ਕਦਮ 1** ਦੁਹਰਾਓ

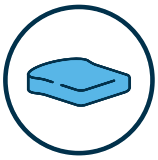
ਜੇਕਰ ਪੱਧਰ 4.0 mmol/L ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ: **ਕਦਮ 3** 'ਤੇ ਜਾਓ

**ਕਦਮ 3:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਭੋਜਨ 15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹੈ, ਤਾਂ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਲਓ।



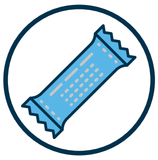
ਫ਼ਲ ਦਾ ਟੁਕੜਾ

ਜਾਂ



ਰੋਟੀ/ਬਰੈੱਡ ਦਾ ਟੁਕੜਾ

ਜਾਂ



ਮਿਊਸਲੀ ਬਾਰ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਚੈੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਆਪਣਾ ਜ਼ੋਖਮ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇ?

- ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਖਾਓ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਓ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ।

## ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ (ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ) ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਵੋ ਤਾਂ **ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਦੇਣ।**
- ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ 000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## NDSS ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਸਮੇਤ) ਲਈ ਇਹ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ, **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. 002944-NDSS_P
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.