

ਟਾਈਪ 2 ਮਧੂਮੇਹ ਲਈ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਟਾਈਪ 2 ਮਧੂਮੇਹ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਇੰਸੂਲਿਨ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਇੰਸੂਲਿਨ ਸੈਕਰੈਟੇਗੋਗਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ 4 mmol/L ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੁ ਦੇ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲੱਛਣ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੈਕਰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ (ਲਹੁ ਦਾ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ 2.8 mmol/L ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ) ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੋਹੋਸ਼ੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਵੈਲਿਊ

6 mmol/L
5 mmol/L
4 mmol/L
3 mmol/L
2 mmol/L
1 mmol/L



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ?

- ਹਿੱਲਣਾ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਚਿੰਤਾ
- ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ
- ਮਿਤਲੀ
- ਪਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਉਲਫਣ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਘੁੰਘੁੰਕੀ
- ਧੂੰਦਲਾਪਣ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
- ਬੋਹੋਸ਼

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਰਿਕਿਤਸਕ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੀ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ।

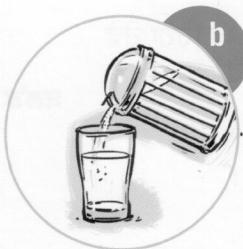
ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪੰਨੇ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ।

ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ 4 mmol/L ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਇਡ੍ਰੋਟਸ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:



ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ
ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ
15 ਗ੍ਰਾਮ ਗੁਲੂਕੋਜ਼



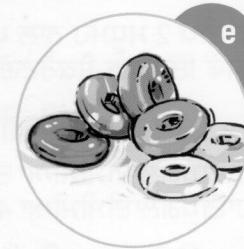
3 ਚਮਚੇ (1 ਚਮਚਾ,
15 ml) ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ
ਘੂਲੀ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ (ml)
ਦੇ 3 ਪੈਕਟ



$\frac{3}{4}$ ਕੱਪ (175 ml) ਜੂਸ
ਜਾਂ ਨਿਯਮਿਤ
ਸਾਫਟ ਡਿੰਕ



ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਇੱਕ ਚਮਚਾ
(15 ml)

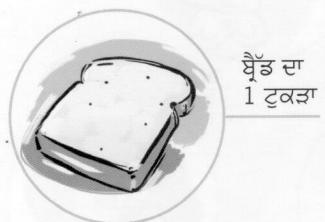


6 ਲਾਈਫਸੇਵਰਜ਼
(ਹਰੇਕ 2.5 ਗ੍ਰਾਮ
ਕਾਰਬੋਹਾਇਡ੍ਰੋਟਸ)

- 15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ 4 mmol/L ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਹੋਰ ਕਾਰਬੋਹਾਇਡ੍ਰੋਟਸ ਲਵੋ।

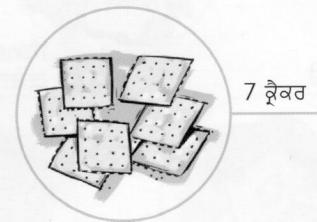
- ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਵਾ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਭੋਜਨ ਵਿਚਕਾਰ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਨੈਕ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਇਡ੍ਰੋਟਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ:



ਬੈਂਡ ਦਾ
1 ਟੁਕੜਾ

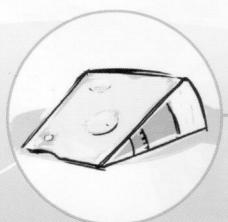


ਅਨਾਜ ਦਾ $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ
(125 ml)



7 ਕ੍ਰੈਕਰ

ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ:



ਪਨੀਰ ਦਾ
1 ਟੁਕੜਾ



ਅਖਰੋਟ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ
 $\frac{1}{4}$ ਕੱਪ (60 ml)



ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ 'ਤੇਲ
ਦੇ 2 ਚਮਚੇ
(30 ml)

LifeSavers® ਰਿਗਲੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਇੱਕ ਪੰਜਿਕ੍ਰਿਤ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਪਿਆਨ ਦਿਓ...

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਜ਼ਨ

| ਮਿਤੀ | ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ | ਵਜ਼ਨ |
|------|-----------|------|
| / / | | |
| / / | | |
| / / | | |
| / / | | |

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।