

Commencing Insulin Therapy: *Punjabi*

ਇਨਸੁਲਿਨ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

© State of Queensland (Queensland Health) 2008–2013



ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਰੈਟਿਵ ਕਾਮਨ ਐਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਗਿਆ 3.0 ਅਸਟਰੇਲੀਆ (Creative Commons Attribution No Derivatives 3.0 Australia). ਇਸ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਦੇਖਣ ਲਈ <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/au/deed.en> ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦੀ ਮੋਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋ।

ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਸਟੇਟ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਕਲੀਨੀਕਲ ਨੈਟਵਰਕ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਅੈਸੈਸ ਐਂਡ ਰੀਡੀਜ਼ਾਇਨ ਯੂਨਿਟ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਓਗੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੂਰੀ ਸਟੇਟ ਦੇ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਕਲੀਨੀਕਲ ਨੈਟਵਰਕ ਸੰਚਾਲਕ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (Statewide Diabetes Clinical Network Coordinator), Clinical Access and Redesign Unit, Department of Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001, ਈ-ਮੇਲ- caru@health.qld.gov.au, ਫੋਨ (07) 3646 9872.

ਇਸ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲਈ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਆਗਿਆ ਲੈਣ ਲਈ ਮਿਲੋ।

ਇਨਟੈਲੈਕਚੁਅਲ ਪ੍ਰਾਪਟੀ ਆਫਿਸਰ (Intellectual Property Officer), Queensland Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001, ਈ-ਮੇਲ ip_officer@health.qld.gov.au, ਫੋਨ (07) 3328 9862.

ਇਨਸੁਲਿਨ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇਰਾਨ, ਔਰਤਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਸਧਾਰਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੇ ਤੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਜਿਆਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਇਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੈਨਕ੍ਰਿਆ ਵੱਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਥੱਲੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਇਕ ਚਾਬੀ ਦੀ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇਰਾਨ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇਰਾਨ ਪਲੈਸੈਨਟਲ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਵੀ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। (ਇਨਸੁਲਿਨ ਰੋਕਥਾਮ) ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਠੀਕ ਠਾਕ ਭੋਜਨ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

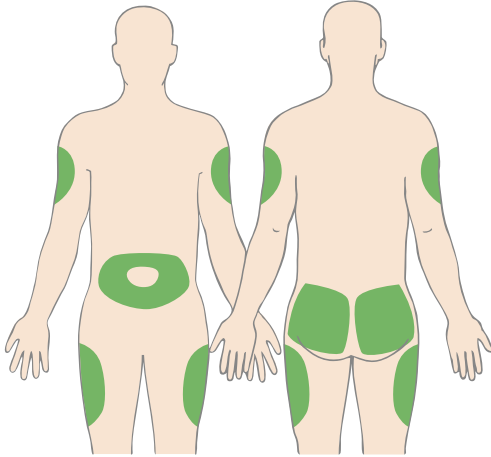
ਜਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿਚ ਦੂਸਰੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸ਼ੁਗਰ ਅਤੇ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਔਰਤਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇਰਾਨ ਸ਼ੁਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇਰਾਨ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਸਧਾਰਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਉਹ ਬਿਲਕੁੱਲ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਹੁੰਦੀ ਜੋ ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਤਰਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲਗਾਈ ਗਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇਰਾਨ ਹੋਈ ਸ਼ੁਗਰ ਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਉਪਚਾਰ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਸਧਾਰਨ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਦੇਰਾਨ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇਰਾਨ ਹੋਈ ਸ਼ੁਗਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਇਥੇ ਕਈ ਵੱਖਰੀ ਤਰਾਂ ਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਸਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਨਸੁਲਿਨ, ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਨ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਸੁਈ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸੁਲਿਨ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦੇ ਤੱਕ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਧਾਰਨ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਥੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਪੁਕਿਆ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਆਦਮੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਜਗਾਵਾਂ



ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕਾ ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਸਾਂ, ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਗਾਵਾਂ ਜਿਥੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪੱਟ, ਢਿੱਡ, ਬਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚੂਲੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇਰਾਨ ਢਿੱਡ ਅਤੇ ਪੱਟ ਟੀਕੇ ਲਈ ਦਰਸਾਈਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਅਪਣੇ ਪੱਟਾਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਜੇੜਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੇ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸਮਾਉਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਦੁਸਰੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਜਗਾ ਦੇ ਉਪਰ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਉਦਾਹਰਣ- ਪੱਟ ਦੀ ਜਗਾ ਦੇ ਅੰਦਰ।

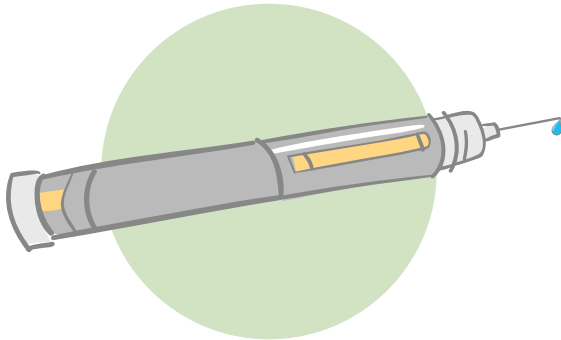
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਟੀਕੇ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਜਗਾ ਚੁਣ ਲਵੋ। (ਉਦਾਹਰਣ- ਸਵੇਰ ਦੀ ਜਗਾ – ਖੱਬਾ ਪੱਟ, ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਜਗਾ – ਸੱਜਾ ਪੱਟ)
- ਪੱਟ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ 2- 3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (ਇਕ ਇੰਚ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੱਲੇ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੋਡੇ ਤੇ ਉਪਰ ਹੱਥ ਦੀ ਚੋੜਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋਗੇ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਲਾਈਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਪਹੁੰਚ ਤੱਕ ਲਾਇਨਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਚੱਕਰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋਗੇ, ਜੋ ਕਿ ਬਾਰ ਬਾਰ ਇਕ ਜਗਾ ਤੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾੜ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਦਰਦ, ਰੰਗ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਦੀ ਜਗਾ ਤੇ ਗੰਡ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸੁਗਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

1. ਮਾਤਰਾ ਚੁਣਨ ਵਾਲਾ ਜੀਰੋ ਤੇ ਕਰੋ।
2. ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਦੋ ਯੂਨਿਟ ਭਰੋ।
3. ਸੂਈ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਉਪਰਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਤੇ ਯੰਤਰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਕੱਢਣ ਲਈ ਹੇਲੀ ਜਿਹੀ ਦਬਾਓ
4. ਯੰਤਰ ਦੇ ਉਪਰ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਓ (ਧੱਕੋ)
5. ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਬੂੰਦ ਸੂਈ ਦੀ ਨੁੱਕਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਸਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
6. ਜੇਕਰ ਬੂੰਦ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੀ, ਤਾਂ ਉਪਰਲੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਅ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਬੂੰਦ ਸੂਈ ਦੀ ਨੋਕ ਤੇ ਨਹੀਂ ਦਿਸ ਜਾਂਦੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੁਗਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦਮ ਦਰ ਕਦਮ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵਿਖਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ।



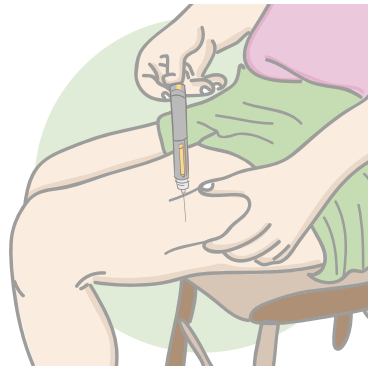
ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

1. ਹੱਥ ਧੋਵੋ
2. ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਯੰਤਰ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਸੂਈ ਜੋੜੋ।
3. ਹਰ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਈ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਭਰੋ।
4. ਜਗਾ ਚੁਣੋ।
5. ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਲਗਾਓ - ਪਲੰਗਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਥੱਲੇ ਧੱਕੋ।
6. 5 ਤੋਂ 10 ਸਕਿੰਡ ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
7. ਸੂਈ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਵੋ ਅਤੇ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦੇਵੋ।

ਟੀਕੇ ਦੀ ਜਗਾ ਤੇ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਤੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਤਕਲੀਫ ਓਦੇ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨਿਸਚਿਤ ਅਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਬਿਨਾਂ ਚੁੰਡੀ ਦੇ = 4 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਸੂਈ



ਚੁੰਡੀ ਨਾਲ = 5 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਸੂਈ ਜਾਂ ਵੱਧ

ਟੀਕੇ ਦੀ ਜਗਾ ਤੇ ਸੂਈ ਕੱਢਣ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੁੰਡੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਸੰਭਾਲ

- ਇਨਸੁਲਿਨ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਰੈਫਰੀਜ਼ਰੇਟਰ ਵਿਚ 2°–8° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਇਨਸੁਲਿਨ ਭਰਨ ਵਾਲੇ/ਕਾਟਰਿਜ਼ਜ਼ ਜੋ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਹਨ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਇਨਸੁਲਿਨ ਗਰਮੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿਚ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਜਿਥੇ ਵੀ ਤਾਪਮਾਨ 40° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਚੈਕ ਕਰੋ।
- ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿਓ।

ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ

- ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਬਕਸੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ
- ਬਰਫ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਕੋਲੇ ਇਕ ਚਿੱਠੀ ਲੈ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕੋ।

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

- ਜਦੋਂ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਅਦਾਰੇ ਨੂੰ ਚੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ- ਸਿਰਫ ਟਾਈਪ 1 ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀ. ਡੀ. ਐਮ. ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੇ ਪੁੱਛ ਲਓ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਲਓ – ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਧਰ 5 ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹਾਈਪੋਗਲੇਕੇਮੀਆ (ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਘੱਟ ਪੱਧਰ) ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਇਕ ਪਾਸੇ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਾਰ ਰੋਕ ਦੇਵੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਹਾਈਪੋਗਲੇਕੇਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਕਿ ਇਹ 5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣਾ ਮੀਟਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।



ਸੁਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ

ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਪਰਚੂਨ ਫਾਰਮੈਸੀਆਂ ਜਾਂ ਡਾਈਬੀਟਿਕ ਅਸਟਰੇਲੀਆ, ਕੁਇਨਜ਼ਲੈਂਡ ਤੇ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਸੁਈਆਂ ਦੇ ਸੁੱਟਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਕੌਂਸਲ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰੋ।

ਹਾਈਪੋਗਲੇਕੇਮੀਆ (ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਘੱਟ ਪੱਧਰ)

ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਕਦੇ ਲੈਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹਾਈਪੋਗਲੇਕੇਮੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ

- ਖਾਣਾ ਰਹਿ ਜਾਣਾ, ਲੈਟ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਗਲਤ ਖਾਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ
- ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣੀ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ. ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ (ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੁਗਰ ਵਿਚ ਜੋ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਵੇ।

ਹਾਈਪੋਗਲੇਕੇਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ:

- ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
- ਕੰਬਣਾ, ਹਿਲਣਾ
- ਝੁੱਲਾਂ ਤੇ ਉਗਲੀਆਂ ਤੇ ਖਾਰਿਸ਼
- ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਠੰਡ ਅਤੇ ਚਿਪਚਿਪਾ
- ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ

ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਚੈਕ ਕਰੋ – ਜੇਕਰ ਇਹ 4.0 ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈਪੋਗਲੇਕੇਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਚੁਣੋ:

- ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ ਦਾ ਇਕ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਡਰਿੰਕ (ਡਾਇਟ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ ਨਹੀਂ)
- ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਸੱਤ ਜੈਲੀਬੀਨਜ਼
- ਤਿੰਨ ਭਰੇ ਹੋਏ ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਚਮਚੇ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ।
- 100 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਲੂਕੋਯੇਡ

ਜੇਕਰ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ 4 ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਛੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦਾ ਇਕ ਸਰਵ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਪਰ ਅਜੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਖਾ ਲਓ (ਘੱਟ ਜੀ ਆਈ) ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ

- ਤਾਜੇ ਫਲ ਦਾ ਇਕ ਟੁੱਕੜਾ, ਉਦਾਹਰਣ ਸੇਬ ਜਾਂ ਸੰਤਰਾ
- ਮਲਟੀਗ੍ਰੈਨ ਬਰੈਡ ਜਾਂ ਫਲ ਦੀ ਬਰੈਡ ਦਾ ਸੈਂਡਵਿਚ
- ਘੱਟ ਫੈਟ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇਕ ਗਲਾਸ

ਜਿਆਦਾ ਹਾਈਪੋਗਲੇਕੇਮੀਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਹੋਸ਼ ਖੋਹਣ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਜਿਆਦਾ ਹਾਈਪੋਗਲੇਕੇਮੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਓ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋ ਹੋਣ ਤੇ ਬਚਾਉਣ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਖਾਓ।
- ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋ ਕਰੋ।
- ਜਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਿਅਸਤ ਹੋ।
- ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਜਿੰਨਾ ਵਿਚ ਕਿ ਸ਼ੁਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਲੀ ਬੀਨਜ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨਾਲ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਲ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣਾ ਪਹਿਚਾਣ ਪੱਤਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣਾ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੁਗਰ ਵਿਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਇਲਾਜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

BD – www.bd.com

Novonordisk – www.novonordisk.com.au

Diabetes Australia (Victoria) – www.diabetesvic.org.au

