SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

ਇਪੋਗਲੀਚੇਮਿਆ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਇਪੋਗਲੀਚੇਮਿਆ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਮੀਠੇ(ਗੁਲੁਕੋਸੇ) ਦੀ ਕਮੀ ਜਰੂਰਤ ਤੋਂ ਘਟ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮਤਲਬ ਕੀ ੭੦ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਦਸ੍ਲਿਟਰ. ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਇਹ ਆਮ ਮੁਸਕਿਲ ਹੇ ।

ਕੁਛ ਸਾਧਾਰਣ ਜੇਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਗਰ ਦਾ ਰੋਗੀ ਇਸ ਦਾ ਅਛੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੇ ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਲੇਵਲ ਨੂੰ ਦਿਰੀਲਿਤਰੀ ਵਿਚ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੇ

- ਇੰਸੁਲੀਨ ਵਧ ਲਗ ਜਾਣ ਕਾਰਣ
- ਇਪੋਗਲੀਚੇਮਿਆ ਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਧ ਮਾਤਰਾ ਲਗ ਜਾਣ ਨਾਲ
- ਖਾਣਾ ਘਟ/ਦੇਰ ਨਾਲ/ ਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਵਜਾਹ ਕਾਰਣ
- ਹਾਜਰੀ ਜਾਂ ਸਪੁਨਨਤੀਨੇ ਨਾ ਖਾਣ ਕਾਰਣ
- ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਜੋਰ ਦਾ ਕਮ ਵਧ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਘਟ ਖਾਣ ਨਾਲ
- ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਅਲ੍ਕੋਹੋਲ/ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ

ਇਨਾ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ, ਇਪੋਗਲੀਰੇਮਿਆ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੇ

ਏਸ ਦੀਆਂ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ

- ਭੁਖ ਦਾ ਏਹਸਾਸ ਹੋਣਾ

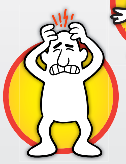
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ

- ਸ਼ਰੀਰ ਢਿਲਾ ਢਿੱਲਾ ਮੇਹਸੂਸ ਹੋਣਾ

- ਕਮਜੋਰੀ ਮੇਹਸੂਸ ਹੋਣੀ

- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ

- ਕਾਂਬਾ ਲਗਣਾ



- ਸਿਰ ਦਰਦ

- ਘਟ ਜਾਂ ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਸਨਾ

ਏਸ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਸਾਮਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੇ

ਘਬਰਾ ਕੇ ਵਧ ਖਾਣ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਨਾ ਕਰੋ
ਜੇ ਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪੇ ਹੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਮੀਠੇ ਦਾ ਲੇਵਲ ਰੇਕ ਕਰੋ

ਜੇ ਕਰ ਖ਼ੂਨ ਲੇਵਲ ۱) ਮੀ.ਗ੍ਰਾਮ/ਡਿਲ ਤੋਂ ਘਟ ਹੇ
ਤਾਂ 15 ਨੰਬਰ ਦੀ ਨਿਯਮ ਡਿ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

1. ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਖਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੈ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋ ਹ੍ਹਾਈ ਡਰੇਟ (ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਖੰਡ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਜਾ ਜੂਸ)

> ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਖਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੈ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋ
> ਹ੍ਹਾਈ ਡਰੇਟ 2 ਖੰਡ ਦਿਯਾਂ ਪੁੜੀਆਂ, ਅਧਾ ਦਬਾ ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ ਦਾ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ 200 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ ਰਸ ਵਿਚ ।

2. ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਗਰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ۱5 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ।

3. ਜੇ ਕਰ ਸੁਗਰ ਦਾ ਲੇਵਲ 50 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਨਹੀਂ ਵਦੇਆ ਤਾਂ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਖਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੈ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋ ਹ੍ਹਾਈ ਡਰੇਟ ਫਿਰ ਲਵੋ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਸੁਗਰ ਦਾ ਲੇਵਲ 100 ਮਿਲਿਗਾਰਾਮ ਤੋਂ ਉਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਯਾਦ ਰਖੋ

- ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਟਾਫੀਆਂ ਨਾ ਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸ਼ੁਗਰ ਦਾ ਲੇਵਲ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਲਾਉਂਦਿਆਂ ਹਨ।
- ਸੋਫਟ ਡਰਿੰਕ ਨਾ ਪੀਵੋ
- ਜੇਕਰਸ਼ੁਗਰ100ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਡੀ.ਲ. ਤੋਂ ਉਤੇ ਹੇ ਲੇਕਿਨ ਲਛਨ ਇਪੋਗਲੀਰੇਮਿਆ ਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹਜਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋ ਹਾਈ ਡਰੇਟ ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਕ੍ਰਾਕੇਰਸ, ਗ੍ਰੀਸਿਨੀ, ਰਸ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਜਾ ਜੂਸ ਆਦਿ ਪੀਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਟਿਕ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੁਗਰ ਦਾ ਲੇਵਲ ਚੇਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂ ਇਪੋਗ੍ਲੇਮਿਆ ਦੇ ਲਛਨ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 15 ਨੰਬਰ ਨਿਯਮ ਡੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

ਜਰੂਰੀ ਹਿਦਾਅਤ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂ ਸੁਗਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਖੰਡ ਦਿਯਾਂ ਕੁਛ ਪੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੁਗਰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੀਕ ਵਗੇਰਾ ਏਮੇਰਜੇਂਸੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਖੋ।

ਇਪੋਗਲੀਰੇਮਿਆ ਦੀ ਵਜਹ ਨਾਲ ਬੇਹੋਸ ਹੋਣੇ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ 118 ਨੰਬਰ ਉਤੇ ਤੇਲੇਫੋਨ ਕਰੋ ।

Ufficio Comunicazione e Rapporti con l'Utenza Ausl Parma
Unità Operativa Diabetologia ambulatoriale Distretto di Parma Ausl Parma