

# ਆਪਣੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼) 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੀ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪੈੜ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ (ਡਾਕਟਰ, ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਖਲਾਇਕ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਆਦਿ) ਕੋਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਣਾ ਆਪਣੀ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੋ।

ਅਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਖਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ। ਸ਼ੱਕਰ (ਆਮ ਪੌਪ, ਮਿੱਠੇ ਪਕਵਾਨ, ਕੈਂਡੀਆਂ), ਫੈਟ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘਟਾਓ।



ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ! ਮੈਨੂੰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਸਾਹ ਚੜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਰਗਰਮੀ (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਭੱਜਣਾ, ਤੈਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣੀ) ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਲ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਿੰਨੇ-ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਮਾਪਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।



ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਚੰਗਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵਾਂ, ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਾਜ਼ੀ ਸੂਚੀ ਰੱਖਣੀ।

ਆਪਣੇ A1C ਟੈਸਟ\* ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ - ਮੇਰਾ A1C ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

\*A1C ਟੈਸਟ, ਖੂਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕਾਬੂ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ।



ਖੂਨ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਬਾਅ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ (130/80 mmHg ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ)।



ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਫੈਟ (ਕਲੈਸਟ੍ਰੋਲ) ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ।



ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣੀ ਛੱਡਣੀ। ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ।

ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੀਣ ਬਾਰੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਚੀਰੇ, ਛਾਲੇ, ਲਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਅੱਟਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਮੇਰੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇ।

ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਫਲੋਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ।



ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ (ਜਾਂ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ) ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ।

# ਇੰਸੁਲਿਨ‡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਸਿਰਫ਼ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼










ਜਾਂ



ਸਿਰਫ਼ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਇੰਨੀ ਵਾਰੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਉਹ ਹੁਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

ਭਾਵੇਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ:

- 
**ਮੈਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ(ਆਂ) ਦਵਾਈ(ਆਂ)\* ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਮੇਰੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਘਟ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ (ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ) ਹੋਵੇ**
- 
**ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਘੱਟ ਪੱਧਰ (ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ) ਹੋਣ ਦਾ ਮੇਰਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੋਵੇ**
- 
**ਮੈਨੂੰ ਅਣ-ਵਿਉਂਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਖਾਂਦਾ ਹੋਵਾਂ**
- 
**ਮੇਰਾ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ - ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ**

- 
**ਮੇਰੀ(ਆਂ) ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦਵਾਈ(ਆਂ) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ - ਮੇਰੀ(ਆਂ) ਦਵਾਈ(ਆਂ) ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਮੇਰੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ**
- 
**ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵਾਂ - ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਜੁਖਾਮ, ਫਲੂ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਵੇਗੀ**
- 
**ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵਾਂ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੋਵਾਂ**

ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਸਤਾਖਰ: \_\_\_\_\_

\* ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਮੇਰੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟਣ (ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ) ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

† ਕਨੇਡੀਅਨ ਏਜੰਸੀ ਫੌਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਐਂਡ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀਜ਼ ਇੰਨ ਹੋਲਡਿੰਗ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟਿਪੈਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ਕ ਤਜਵੀਜ਼ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ। Optimal Therapy Report - COMPUS [Internet]. 2009 [cited 2009 Dec 10];3(6). [http://www.cadth.ca/media/pdf/compus\\_BGTS\\_OT\\_Rec\\_e.pdf](http://www.cadth.ca/media/pdf/compus_BGTS_OT_Rec_e.pdf) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਟਿਪੈਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.cadth.ca/smbg](http://www.cadth.ca/smbg) 'ਤੇ ਜਾਓ।