

ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ - ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੀ ਕਰਾਂ?

Diabetes - What to do for my health

ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਨਸੂਲਿਨ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਟਾਈਪ 1 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼- ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਬਣਾਉਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਮੈਨੂੰ ਹੈ
I have

ਟਾਈਪ 1
 Type 1

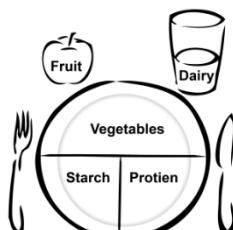
ਟਾਈਪ 2
 Type 2

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫੁਰਤੀਲਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਗਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਦੋਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

Watch for low blood sugar

- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਰੰਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?
- ਜੇ ਮੈਂ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਵੇਖਾਂ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ 4 ਐਮ ਐਮਓਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ:
 - ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
 - ਭੁੱਖਾ ਹੋਣਾ
 - ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ
 - ਥਿੜਕਿਆ ਹੋਣਾ
 - ਥੱਕਿਆ
 - ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਹੋਣਾ
 - ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ
- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਦਰਸਾਏ ਚਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਛੌਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਜ਼ਰੀਹੀ ਹੈ। (using the chart on the next page).



ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ Take my medicines

- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਮੇਰੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਕਿੰਨੀ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।
- ਮੇਰੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨੁਸ਼ਕਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਡਾਰਮੇਸਿਸਟ ਇਹ ਪੁਨਰ-ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਕਿੰਜ ਲਵਾਂ।
- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਰਮੇਸਿਸਟ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ Quit Smoking

- ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਬੰਦਾ ਕਰਨਾ।
- ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ 1-877-455-2233 ਤੇ ਛੋਨ ਕਰ ਕੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ (www.quitnow.ca).



ਆਪਣੀ ਕੋਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ See my Care Team

- ਮੇਰੀ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰ ਕੇ ਇੱਕ (1) ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਅਪੁਆਇਟਮੈਂਟ ਬਣਾਵਾਂ।
- ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਮੈਂ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਆਖਾਂਗਾ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪੁਆਇਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਵਾਂਗਾ।

ਮਦਦ ਲਵੋ Get help

- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਚੈਨ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਜੇ 8 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮੇਰੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ 14 ਐਮਐਮਓਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰਾਂਗਾ।
- ਜੇ ਮੇਰੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਐਮਐਮਓਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰਾਂਗਾ।
- ਮੈਂ 8-1-1 (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ) ਤੇ ਛੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਗਸ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

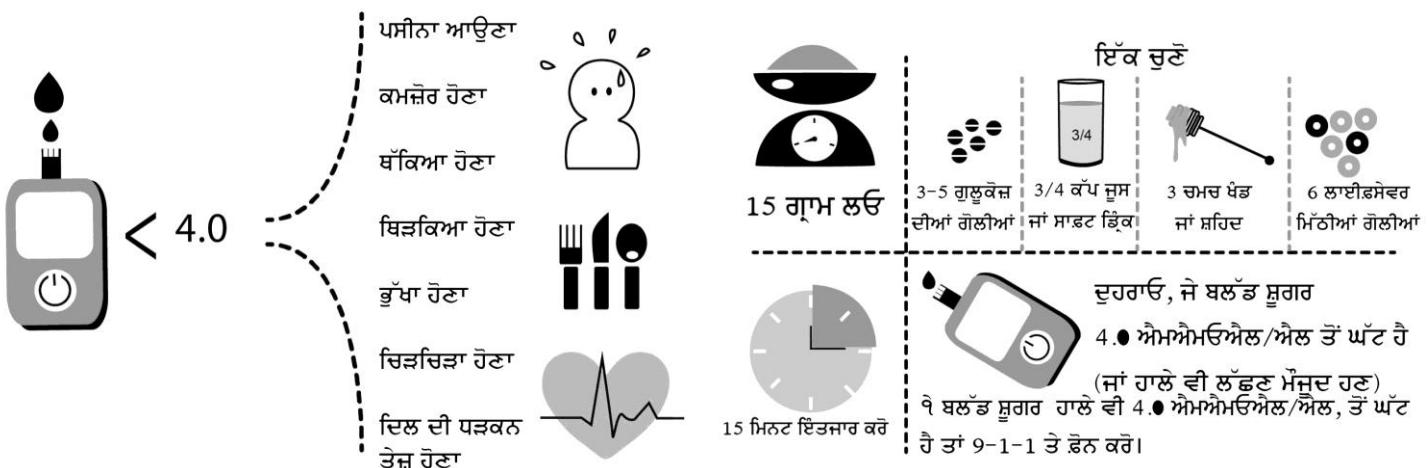
www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ - ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੀ ਕਰਾਂ - ਚਲਦਾ ਹੈ Diabetes - What to do for my health - continued

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੁਗਰ) ਦਾ ਇਲਾਜ
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ...

15 ਲਾਈ > 15 ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ



ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰ

Fraser Health Diabetes Health Centres

ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਭਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ
(ਬਰਨਬੀ ਤੋਂ ਹੋਪ) www.fraserhealth.ca

Outpatient Diabetes Health Centres ਲਈ, Your
Health' > 'Health Topics' > 'Diabetes' ਚੁਣੋ

Chronic Disease Self-Management Program

1-866-902-3767
ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ
ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ
www.selfmanagementbc.ca

Canadian Diabetes Association

1-800-665-6526
www.diabetes.ca

QuitNow BC

1-877-455-2233
ਸਿਗਾਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਘੂੰਅਂ ਮੁਕਤ ਰਹੋ।
www.quitnow.ca

HealthLinkBC

8-1-1

ਇੱਕ ਨਰਸ, ਖੁੱਗਾਕ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਡਾਗਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ
130 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ-ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਂ
ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਫੋਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਦਾ
ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। www.healthlinkbc.ca

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।