

ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ – ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੀ ਕਰਾਂ?

Diabetes - What to do for my health

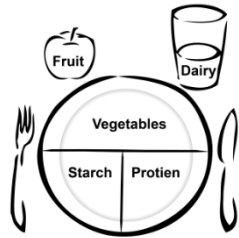
ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

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

ਮੈਨੂੰ ਹੈ	<input type="checkbox"/> ਟਾਈਪ 1	<input type="checkbox"/> ਟਾਈਪ 2
I have	<input type="checkbox"/> Type 1	<input type="checkbox"/> Type 2

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

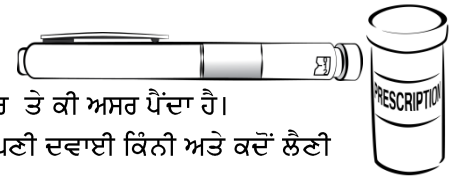


ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦਿਓ Watch for low blood sugar

- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਚੈੱਕ 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
 - ਥਕਾਵਟ ਹੋਣਾ
 - ਥੱਕਿਆ ਹੋਣਾ
 - ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਹੋਣਾ
- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਦਰਸਾਏ ਚਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਫੌਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਨਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ 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 ਫ਼ਾਰਮੇਸਿਸਟ 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 ਫ਼ਾਰਮੇਸਿਸਟ 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 ਬੰਦ ਕਰਨਾ।
- ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ 1-877-455-2233 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ (www.quitnow.ca).



ਆਪਣੀ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ See my Care Team

- ਮੇਰੀ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਇੱਕ (1) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਵਾਂ।
- ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਮੈਂ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਆਖਾਂਗਾ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ 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 ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਾਂਗਾ।
- ਜੇ ਮੇਰੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਐਮਐਮਓਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਾਂਗਾ।
- ਮੈਂ 8-1-1 (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ) ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

www.fraserhealth.ca

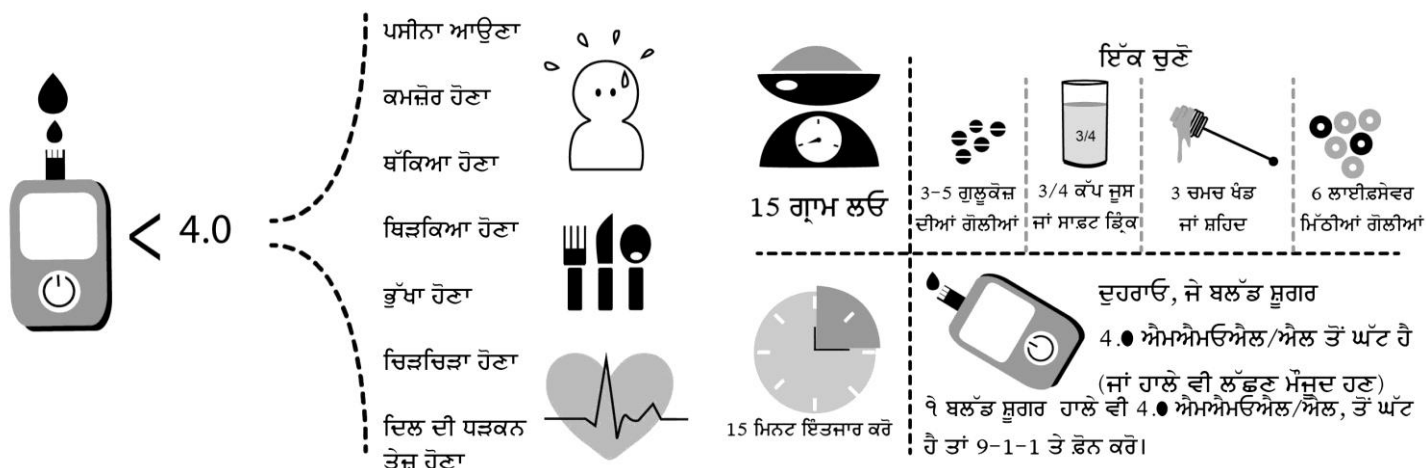
ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ – ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੀ ਕਰਾਂ – ਚਲਦਾ ਹੈ

Diabetes – What to do for my health - continued

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

15 ਲਓ > 15 ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ



ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰ

Fraser Health Diabetes Health Centres

ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਡਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ
(ਬਰਨਬੀ ਤੋਂ ਹੋਪ) www.fraserhealth.ca
Outpatient Diabetes Health Centres ਲਈ, Your Health > 'Health Topics' > 'Diabetes' ਚੁਣੋ

HealthLinkBC

8-1-1

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

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

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਘੁੰਮਾਂ ਮੁਕਤ ਰਹੋ।
www.quitnow.ca

www.fraserhealth.ca

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