Punjabi

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਇਲਾਜ Treating Low Blood Sugar

ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਨਸੁਲੀਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ When taking insulin during pregnancy

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ

ਜਿਮ ਪੈਟੀਸਨ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰJim ◆ ਐਬਸਫ਼ੋਰਡ ਰੀਜਨਲ ਹਸਪਤਾਲ & ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲੀਨ ਤੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ **3.8 ਤੋਂ ਘੱਟ** ਹੈ ਤਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ ਕਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ:

- ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਜਾਂ ਲੇਟ ਖਾਧਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਹੀਂ ਖਾਧੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨਸੁਲੀਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਲਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਲਿਆ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਹੈ?

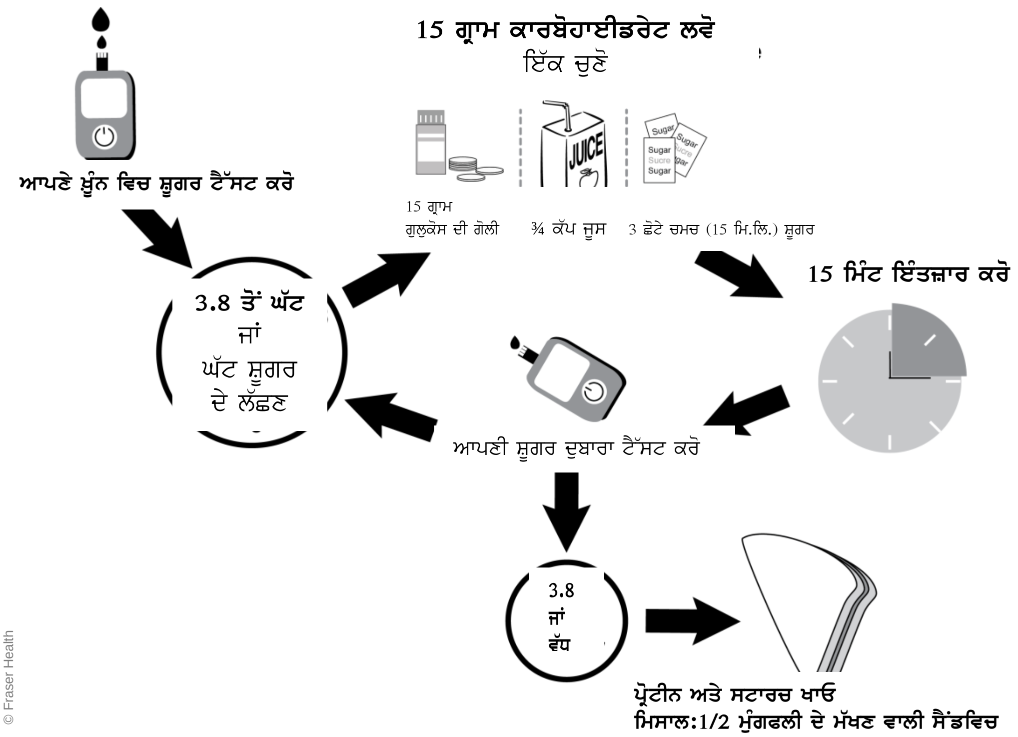
ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਡੌਰ ਭੌਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬਹੁਤ ਭੁੱਖ ਲਗਣੀ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਮੂੰਹ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਝੁਣਝੁਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ
- ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪਸੀਨਾ, ਠੰਢ, ਚਿਪਚਿਪਾ
- ਚਕਰਾਉਣਾ, ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਸਣਾ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।
- ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਖ਼ੂੰਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਇਲਾਜ: 15 ਲਵੋ...15 ਆਰਾਮ ਕਰੋ



ਜਲਦੀ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ 3.8 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 45 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

© Fraser Health