



NW London

know diabetes

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੇਮਿਆ

ਸਮੱਗਰੀ:

- ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣ
- ਕਾਰਣਨ
- ਇਲਾਜ
 - ਹਲਕਾ ਹਾਈਪੋ
 - ਮੱਧਮ ਹਾਈਪੋ
 - ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪੋ
- ਆਮ ਸਲਾਹ
- ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ
- ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੇਮਿਆ ਜਾਂ "ਹਾਈਪੋ" ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (4mmols/l ਤੋਂ ਘੱਟ)। ਇਹ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦਾ ਇੱਕ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਮਾਤ੍ਰਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸਤਿਹਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੇਮਿਆ ਰੋਕਣ, ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਹਾਈਪੋ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋਗੇ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ;

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

- ਸਿਰ ਦਰਦ

- ਕੰਬਣੀ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
- ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਪੱਛੜ
- ਭੁੱਖ
- ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਗਲਾਂ ਦੀ ਫੜਕਣ

ਦੇਰ ਨਾਲ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮੂਡੀ
- ਚਿੜਚਿੜਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧਿਤ ਵਿਵਹਾਰ
- ਤਰਕਹੀਣ
- ਉਲਝਣ ਭਰਿਆ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ
- ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ (ਬਰਬਰਾਉਦਾ)
- ਕਮਜ਼ੋਰ

ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
ਕਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਰੋਟੀ, ਪਾਸਤਾ, ਚਾਵਲ, ਆਲੂ, ਅਨਾਜ ਨਾ ਲੈਣਾ)
- ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਖਾਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣਾ
- ਕਸਰਤ - ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕਸਰਤ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਜਾਂ ਖੇਡ। ਨੋਟ: ਇੱਕ "ਦੇਰੀ ਵਾਲਾ ਹਾਈਪੋ" ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਨੈਕ ਹੋਵੇ।
- ਸ਼ਰਾਬ - ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਦੇਰੀ ਵਾਲਾ ਹਾਈਪੋ" ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਹੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਨੈਕ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ
- ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਨਜੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਕ

ਲਿਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫੀ ("ਢਿੱਲੀ ਚਮੜੀ ") ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ "ਸਧਾਰਣ" ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਬਦਲਣਾ

- ਸਿੱਧੀ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਸੋਨਾ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੋਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਵਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ (ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਾਈਪੋ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਸਲਾਹ ਲਈ ਅਭਿਆਸਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।

ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ("ਹਾਈਪੋ")

ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ ਫਲੋਚਾਰਟ ਸਮੁੱਚੇ ਇਲਾਜ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ

ਹਲਕਾ ਹਾਈਪੋ(ਦੂਸਰੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਉਪ ਸਿਰਲੇਖ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਰੁਕ ਜੋ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ (ਚਰਣ 1) ਨੂੰ ਫਿਰ ਲਵੋ। ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਚਾਕਲੇਟ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਚਰਣ 1

15 - 20 ਗ੍ਰਾਮ ਤੇਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲਵੋ
ਇਸ ਲਈ ਉਚਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ:

- 4 – 6 ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ
- ਸੰਤਰੇ ਦਾ 200 ਮਿਲੀ ਗਾੜ੍ਹਾ ਜੂਸ
- 4 - 5 ਜੈਲੀ ਬੇਬੀਜ਼

ਚਰਣ 2

ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ >4 mmol/l ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ 10 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਚਰਣ 3'ਤੇ ਜਾਓ।
ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ ਚਰਣ 1ਦੁਹਰਾਓ

ਚਰਣ 3 - ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ >4 mmol/l ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਾਲ ਮੱਧਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲਵੋ।

ਇਸ ਲਈ ਉਚਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ:

ਇੱਕ ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਸੈਂਡਵਿੱਚ
ਫਲ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਲਾਸ
ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਭੋਜਨ

ਇਹ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ।

ਮੱਧਮ ਹਾਈਪੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਚੇਤਨ/ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੌਕਿੰਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਉਸ ਚਰਣ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਾਲ ਇਲਾਜ

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੱਕ "ਸੂਗਰ" ਜੈਲ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ x 1 ਟਿਊਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਾਈਪੋ ਇਲਾਜ ਲਈ x2 ਟਿਊਬ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਨੂੰ ਨਿਗਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਗਲੂਕੋਜ਼ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

ਇੱਕ ਮਿੱਤਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠ ਅਨੁਸਾਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਕਿੰਝ ਵਰਤਣਾ ਹੈ:

- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟਿਊਬ ਦਾ ਢੱਕਣ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜੈਲ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਦਬਾਓ

- ਗਲੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਬਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਗਲੂਕੋਜ਼ੈਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੋਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਇਹ 15 ਮਿੰਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ
- ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਚ ਯੁਕਤ "ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਨੈਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਸਟ, ਸੈਂਡਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਲੈਣਾ ਬਾਕੀ ਹੈ
- ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੇਹੋਸ਼/ਗੈਰ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (1-2mmol/l ਤੋਂ ਘੱਟ) ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਮਰੀਜ਼ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ) ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਬੰਧੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਗਲੂਕਾਜਨ ਹਾਈਪੋ ਕਿੱਟ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਲੀਵਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕਰਕੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਲੀਵਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ/ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹਾਈਪੋ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿਖਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
2. ਪੁਨਰ-ਨਿਰਮਾਣ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ (ਗਲੂਕਾਗਨ) ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿਓ, ਮਤਲਬ ਪੱਟ ਦੇ ਮਾਂਸ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ। (ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹਦਾਇਤ ਸ਼ੀਟ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ)।
3. ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਭਗ 10 - 15 ਮਿੰਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
4. ਜੇਕਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਕੜਨ (ਇੱਕ ਫਿਟ) ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋਣ, 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

5. ਜੇਕਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 10 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
6. ਜਦੋਂ ਹਾਈਪੋ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ "ਸਟਾਰਚ ਯੁਕਤ" ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦਾ ਸਨੈਕ ਦਿਓ- ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਜਾਂ ਟੋਸਟ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ
7. ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ

ਹਾਈਪੋ - ਆਮ ਸਲਾਹ

ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਜੈਲੀ ਬੇਬੀਜ਼।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ/ਜਾਂ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਸਬੰਧੀਆਂ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿੰਝ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੱਲਣਾ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਵੇਰੇ 3 ਵਜੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਹਾਈਪੋ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ
- ਹਾਈਪੋ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕਾ ਲੈਣਾ ਬਾਕੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹਾਈਪੋ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

1. ਕੁੱਝ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲਵੋ
2. ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
3. ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ 4 mmol ਤੋਂ ਵਧ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਲਵੋ (ਕਦੇ-ਕਦੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ- ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ)
4. ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਰੀ ਦੇ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
5. ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਹਾਈਪੋ ਅਕਸਰ ਜਾਂ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋਣ

ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਕਦੇ ਨਾ ਛੱਡੋ - ਤੁਹਾਡੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬਾਕੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹਾਈਪੋ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਕੁੱਝ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲਵੋ - ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ ਸਾਰਣੀ ਦੇਖੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ 4 mmols ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਵੋ
- ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਰੀ ਦੇ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲੱਭੋ
- ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਖਾਸਕਰ ਜੇਕਰ ਹਾਈਪੋ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਧਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 1 - 2 ਹਲਕੇ ਹਾਈਪੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਿਣ ਨਾ ਕਰੋ - ਸਲਾਹ ਲਵੋ

ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ

ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ- ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਪੜ੍ਹੋ

- ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ
- ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ 5 mmol/l ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ
- ਜੇਕਰ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਰੁਕ ਜਾਓ।
- ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕੁੰਜੀਆਂ ਕੱਢ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।
- ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ 45 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ 5 mmol/l ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

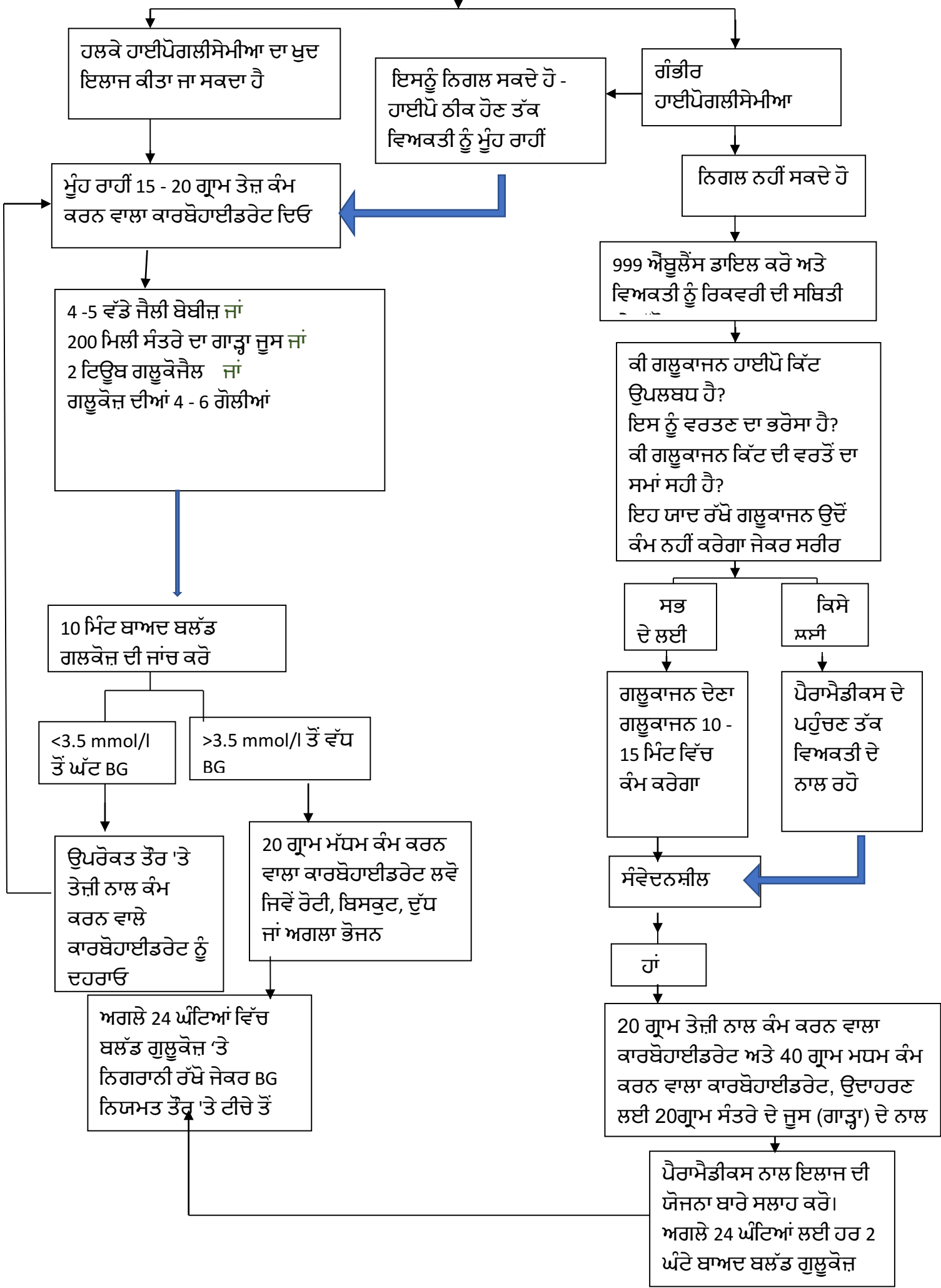
ਇਹ ਗਾਈਡ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਬਣੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਟਾਈਪ 1, [ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਟਾਈਪ 2 ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੇਖੋ](#))

ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ www.hypoglycemia.uk/

ਹਾਈਪੋ ਫਲੋਚਾਰਟ

ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ



ਹਲਕੇ ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ ਦਾ ਖੁਦ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਸਨੂੰ ਨਿਗਲ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਹਾਈਪੋ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ

ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ

ਨਿਗਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ

999 ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

ਕੀ ਗਲੂਕਾਜਨ ਹਾਈਪੋ ਕਿੱਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?
ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ?
ਕੀ ਗਲੂਕਾਜਨ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਹੀ ਹੈ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਗਲੂਕਾਜਨ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ

ਸਭ ਦੇ ਲਈ

ਕਿਸੇ ਲਈ

ਗਲੂਕਾਜਨ ਦੇਣਾ ਗਲੂਕਾਜਨ 10 - 15 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ

ਪੈਰਾਮੈਡੀਕਸ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ

ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ

ਹਾਂ

20 ਗ੍ਰਾਮ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ 40 ਗ੍ਰਾਮ ਮਧਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ 20ਗ੍ਰਾਮ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ (ਗਾੜ੍ਹਾ) ਦੇ ਨਾਲ

ਪੈਰਾਮੈਡੀਕਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਹਰ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼

ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ 15 - 20 ਗ੍ਰਾਮ ਤੇਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦਿਓ

4 - 5 ਵੱਡੇ ਜੈਲੀ ਬੇਬੀਜ਼ ਜਾਂ 200 ਮਿਲੀ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਜੂਸ ਜਾਂ 2 ਟਿਊਬ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜਾਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ 4 - 6 ਗੋਲੀਆਂ

10 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

<3.5 mmol/l ਤੋਂ ਘੱਟ BG

>3.5 mmol/l ਤੋਂ ਵੱਧ BG

ਉਪਰੋਕਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਦਹਰਾਓ

20 ਗ੍ਰਾਮ ਮੱਧਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲਵੇ ਜਿਵੇਂ ਰੋਟੀ, ਬਿਸਕੁਟ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਅਗਲਾ ਭੋਜਨ

ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ ਜੇਕਰ BG ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਚੇ ਤੋਂ