

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਪਵੇ।

ਬਿਮਾਰ ਪੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ [ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ](#) ਵਿੱਚ ਗਤਬਤੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਟੀਚੇ ਮੁਤਾਬਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ [ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ](#) ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਨਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਸੁਲਿਨ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ, ਖੂਨ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਹੀ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ – ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ [15 ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ](#) ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਣਾਅ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੱਖਿਆ ਤੰਤਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਇੰਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬਸ ਲੜਨ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਇੰਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇੰਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ। [ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ](#) ਮੂਲ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਲਾਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣਾ

ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਪਾਲੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪਾਲੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮੀ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਹਸਪਤਾਲ](#) ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

- ਘਬਰਾਓ ਨਾ – ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਵੀ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ – ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਦਾ ਮਨ ਨਾ ਕਰੇ। ਪਰ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਸਾਰ ਹੀ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਣ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ [ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ](#) ਘਰੇ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਕਰਨੀ ਪਵੇ - ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਘਰੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ [ਹਾਈਪਰ](#) (ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮਿਆ) ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ।
- ਪਾਲੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ – ਫਿੱਕੇ ਡਿੰਕ ਖੂਬ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਓ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਕੁਝ-ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਖਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 15mmol/l ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਜਾਂ ਜੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 13mmol/l, ਪਰ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਟੀਚੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ), ਤਾਂ ਆਪਣੇ [ਕੀਟੋਨਾਂ](#) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੀਟੋਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ **SGLT2i** ਨਾਮ ਦੀ ਗੋਲੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੀਟੋਨਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੱਟ ਹੈ) ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ ਫੋਰਕਜ਼ੀਗਾ, ਇਨਵੋਕਾਨਾ ਅਤੇ ਜਾਰਡੀਆਂਸ (Forxiga, Invokana, ਅਤੇ Jardiance) ਹਨ। ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਡਾਇਬਟਿਕ ਕੀਟੋਐਸੀਡੋਸਿਸ (DKA)** ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ **ਲੱਛਣਾਂ** ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਯੁਕਤ ਡ੍ਰਿੰਕ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ (ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਜਾਂ ਨੋਨ-ਡਾਇਟ ਕੋਲਾ ਜਾਂ ਨੀਂਬੂ ਪਾਣੀ) ਘੱਟ-ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਜੈਲੀ ਬੀਨ ਜਿਹੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਚੁਸੋ। ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਦੀ ਗੈਸ ਕੱਢ ਦੇਣ

ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟਿਰੋਈਡ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ

ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਡੀਸਨ ਰੋਗ, ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ, ਰੂਮੈਟੋਈਡ ਗਠੀਆ ਅਤੇ ਲਿਊਪਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਟਿਰੋਈਡ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਟਿਰੋਈਡ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟਿਰੋਈਡ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੈਣੇ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟਿਰੋਈਡ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਵਧਾਉਣੀ ਜਾਂ ਬਦਲਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਟਿਰੋਈਡ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ

ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੁਝ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਨੂੰ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰ ਲਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ – ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ 15 ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਫਿਰ ਭਾਵੇਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿਹਾਰਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ।
- ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਵੀ ਵਾਰਡ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕਰਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ – ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਦਵਾਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ।
- ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਦਾ ਸਮਾਨ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਜਾਂਚ ਕਿੱਟ ਜਾਂ ਪੰਪ ਦਾ ਸਮਾਨ (ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪੰਪ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਕਰਾਉਣ)।
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ, ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ **ਹਾਈਪੋ** ਅਤੇ **ਹਾਈਪਰ** ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।
- ਇਹ ਨਾ ਮਿੱਥ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ – ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਿਰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Sick day rules translations were made possible thanks to a medical education grant to Sirona Care and Health from Napp Pharmaceuticals limited.