



ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼: ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

Diabetes: What do the Numbers Mean?

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ

ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ (Blood Glucose Levels)

ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ਕਰ	ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ਕਰ (ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ)	ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ਕਰ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜੀ ਟੀ ਟੀ ¹ (ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ)
ਆਮ	3.3 – 6.0	4.4 – 7.7
ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ²	6.1 – 6.9	7.8 – 11.0
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ³	7.0 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ	11.1 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ (Your Test Results)

ਤਾਰੀਖ	ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ਕਰ (ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ)	ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ਕਰ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜੀ ਟੀ ਟੀ। (ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ)

ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਉਹ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇੰਨੇ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਗੁਰਦੇ, ਨਸਾਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਚਲਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ਕਰ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਥਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੈ:

- ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼

¹ ਜੀ ਟੀ ਟੀ (ਗਲੂਕੋਸ ਟੌਲਰੈਂਸ ਟੈਸਟ): ਇਕ ਮਿੱਠਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਡਰਿੰਕ (75 ਗਰਾਮ ਗਲੂਕੋਸ = 15 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਚੀਨੀ) ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ਕਰ ਟੈਸਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

² ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ 6.1 – 6.9 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ਕਰ ਨੂੰ ਇੰਮਪੋਅਰਡ ਫਾਸਟਿੰਗ ਗਲੂਕੋਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ 7.9 – 11.0 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ਕਰ ਨੂੰ ਇੰਮਪੋਅਰਡ ਗਲੂਕੋਸ ਟੌਲਰੈਂਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

³ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(Punjabi Dec, 2009)