Punjabi

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼
(Gestational Diabetes)

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
(What is gestational diabetes?)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਧਾਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸ਼ੂਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਮੇਂ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਵਜ਼ਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?
(What causes gestational diabetes?)

ਪੈਂਕ੍ਰੀਆਜ਼ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਪਲੇਸੇਂਟਾ ਅਜਿਹੇ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਵਿਰੋਧ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਦੀ ਪੈਂਕ੍ਰੀਆਜ਼ ਉਸਦੇ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਇਨਸੂਲਿਨ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੀ।

ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?
(What are the symptoms?)

ਕਿਉਂਕਿ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ
- ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਆਉਂਣਾ
- ਬਾਰ-ਬਾਰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ
- ਧੁੰਦਲਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਣਾ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਸ਼ਾਬ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਉਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਨਿਦਾਨ (ਡਾਇਗਨੋਜ਼) ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(How is gestational diabetes diagnosed?)

Diabetes Canada (ਜਿਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ Canadian Diabetes Association ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ) ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਓਰਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੋਲਰੇਂਸ ਜਾਂਚ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ 24 ਅਤੇ 28 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਂਚਿਆਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(**How is it treated?**)

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਭਵਿੱਖੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਸ਼ਾੱਟਸ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਸੂਲਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

24/7 ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ 811 'ਤੇ Health Link ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ (ਇੰਟਰਪ੍ਰੇਟਰ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਤਰੀਕ: 25 **ਜੁਲਾਈ** , 2018

ਸਰੋਤ: myhealth.alberta.ca

Healthwise Inc.© ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜਗਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਤੋਂ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਚਿਕਤਸਕ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।