

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ (Gestational Diabetes)

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

(What is gestational diabetes?)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ 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।

ਖੂਨ 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 ਪੀੜ੍ਹੂਤ 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 ਪੀੜ੍ਹੂਤ 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 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਂਚਿਆਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(How is it treated?)

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੀੜੂਤ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਕਾਸ਼ 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 ਖਦ ਨੂੰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਸ਼ੋਟਸ 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 (ਇੰਟਰਪ੍ਰੈਟਰ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: ਫਰਵਰੀ 10, 2023

ਸਰਤ: myhealth.alberta.ca

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਫਿਲਮ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ," "ਜਿੱਥੋਂ ਹੈ" ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਰਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ੀ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਮੁਕੱਬਲਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦਿਕ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਵਰਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਤਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵ ਦਿੰਦੀ ਜਾਂ ਵਿਧਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਦਾਖਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਬਲਾਂ ਲਈ ਸਿੰਖਾਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।