

Metformin Information: *Punjabi*

# ਮੈਟਫੋਰਮਿਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੋਰਾਨ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਸ਼ੁਗਰ ਹੋਣਾ (ਜੀ. ਡੀ. ਐਮ) ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਡਾਕਟਰੀ ਉਲਝਣ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੋਰਾਨ ਲਗਭਗ 5-8 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੀ. ਡੀ. ਐਮ. ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਜੀ. ਡੀ. ਐਮ. ਦੀਆਂ ਆਮ ਉਲਝਣਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਮਾਂ ਲਈ ਖਤਰਾ:

- ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ
- ਵੱਡਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਵਿਚ ਵਾਧਾ
- ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੁਗਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ

### ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤਰੇ:

- ਜਨਮ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਮੋਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਨਮ ਤੇ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਘੱਟ ਪੱਧਰ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਖਾਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਖਾਸ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੀ ਨਰਸਰੀ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਜੀ ਡੀ ਐਮ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਸਧਾਰਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਉਲਝਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਧੀਆ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜੀ ਡੀ ਐਮ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਟਫੋਰਮਿਨ (ਡਿਆਬੈਕਸ - Diabex) ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚੁਣਿਆ ਹੈ। ਇਥੇ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਰਵੇਖਣ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਰਵੇਖਣ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਟਫੋਰਮਿਨ ਮਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਮੈਟਫੋਰਮਿਨ ਦੀ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬੜੇ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਟਫੋਰਮਿਨ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਉਲਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਦਸਤ
- ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ
- ਪੇਟ ਵਿਚ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਅਰਾਮੀ
- ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਉਲਟ ਪੁਲਟ ਹੋਣਾ

ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਆਪੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਉਲਟ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਟਫੋਰਮਿਨ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲਈ ਜਾਵੇ – ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ।

ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਧਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ।

## ਟੀਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਹਨ:

ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ .....

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ .....

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ 2 ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ .....

## ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ:

ਮੈਟਫੋਰਮਿਨ 500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ \_\_\_\_\_ ਗੋਲੀ ਹਰ ਦਿਨ – ਭੋਜਨ

ਹੋਰ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸ਼ੁਗਰ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ 3-4 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮਿਲੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ 2000 ਤੋਂ 2500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਮਾਤਰਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸੇ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਕਾਰ ਕੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ੁਗਰ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਹੀ ਵਰਤੋ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

© State of Queensland (Queensland Health) 2013



<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/au/deed.en/>

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਲੀਨੀਕਲ ਅਸੈਸ ਅਤੇ ਰੀਡੀਜ਼ਾਇਨ ਯੂਨਿਟ (Clinical Access and Redesign Unit), ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ (Department of Health), ਈ-ਮੇਲ [CARU@health.qld.gov.au](mailto:CARU@health.qld.gov.au), ਫੋਨ (07) 3646 9872.

ਇਸ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲਈ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਆਗਿਆ ਲੈਣ ਲਈ ਮਿਲੇ।

ਇਨਟੈਲੈਕਚੁਅਲ ਪ੍ਰਾਪਟੀ ਆਫਿਸਰ,

ਈ-ਮੇਲ [ip\\_officer@health.qld.gov.au](mailto:ip_officer@health.qld.gov.au),  
ਫੋਨ (07) 3328 9862.



Queensland  
Government

Metformin Information: Punjabi  
05/2014