

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ [✓] ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਠੀਕ ਆਉਣ।

**[ ] Lipids (Chol, Trig, HDL) – ਟੈਸਟ ਤੋਂ 10 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ (ਸਿਵਾਇ ਪਾਣੀ ਦੇ) ਨਹੀਂ।** ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਦਾ ਸੈਂਪਲ ਸਵੇਰੇ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

**[ ] Glucose fasting – ਟੈਸਟ ਤੋਂ 10 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ (ਸਿਵਾਇ ਪਾਣੀ ਦੇ) ਨਹੀਂ।** ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਦਾ ਸੈਂਪਲ ਸਵੇਰੇ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

**[ ] Glucose 2 hours post meal – ਰੋਟੀ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਐਨ 2 ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਦਾ ਸੈਂਪਲ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

- ਰੋਟੀ ਰੱਜ ਕੇ ਖਾਓ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਬੁਰਕੀ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਟਾਈਮ ਨੋਟ ਕਰ ਲਓ। ਜੇ ਰੋਟੀ ਨੂੰ 20-25 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਮੁਕਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਟੀ ਖਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਖੂਨ ਦਾ ਸੈਂਪਲ ਨਾ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ। ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ 5 - 10 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਆਓ।

**[ ] GTT (gestational diabetes confirmation) \*\***

**[ ] GTT (non-pregnant) \*\***

- ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 10 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ (ਸਿਵਾਇ ਪਾਣੀ ਦੇ) ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਟੈਸਟ ਚਲਦਾ ਹੈ।

\*\* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਤਿੰਨ (3) ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ 150 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ) ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਖੋਚਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਰੋ, ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ।

\*\* ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਮਗਰੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਟੈਸਟ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਖਾਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨਿੱਕੀ ਮੋਟੀ ਖਾਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ (ਪਨੀਰ), ਗਰੈਨੋਲਾ ਬਾਰ, ਕੋਈ ਫਲ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ, ਆਦਿ।

ਨੋਟ: ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਉਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ): ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ \*

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਚੀਜ਼	ਮਾਤਰਾ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ (ਗਰਾਮ)
ਸੋਬ	1	20
ਕੋਲਾ	1	26
ਦਾਲਾਂ, ਰਿੰਨੂਆਂ ਹੋਈਆਂ	1 ਕੱਪ	39
ਬੀਫ, ਕੀਮਾ	3 ਔਂਸ	0
ਡਬਲਰੋਟੀ	1 ਪੀਸ	13
ਬਰੋਕਲੀ	1 ਕੱਪ	8
ਮੱਖਣ	1 ਚਮਚ	ਮਮੂਲੀ ਜਿਹੇ
ਗਾਜਰ	1	7
ਸੀਰੀਅਲ	1 ਕੱਪ	19
ਚੀਜ਼ (ਪਨੀਰ)	1 ਔਂਸ	1
ਕੋਡ ਮੱਛੀ	3 ਔਂਸ	0
ਕਾਫੀ/ਚਾਹ	1 ਕੱਪ	0
ਕੁਕੀ (ਜਿੰਜਰਸਨੈਪ)	1	5
ਆਂਡਾ	1	1
ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ	1 ਕੱਪ	29
ਗਰੇਪਫਰੂਟ	1/2	13
ਆਈਸਕਰੀਮ	1/2 ਕੱਪ	16
ਜੈਮ/ਜੈਲੀ	1 ਚਮਚ	14
ਦੁੱਧ	1 ਕੱਪ	11
ਮੱਫਿਨ/ਡੋਨੱਟ	1	18
ਨੂਡਲਜ਼/ਪਾਸਤਾ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	1 ਕੱਪ	37
ਸੰਤਰਾ	1	16
ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਮੱਖਣ	1 ਚਮਚ	3
ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਮੱਖਣ	1 ਕੱਪ	27
ਪਾਈ, ਫਲਾਂ ਦੀ	1/8 ਪਾਈ	44
ਆਲੂ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ	1	33
ਕਿਸਮਿਸ਼ (ਰੇਜ਼ਿਨ)	1/2 ਕੱਪ	56
ਚੌਲ, ਰਿੰਨੇ ਹੋਏ	1 ਕੱਪ	50
ਸੂਪ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ	1 ਕੱਪ	14
ਖੰਡ/ਸਿਰਪ	1 ਚਮਚ	12
ਟਮਾਟਰ	1	6
ਵੈਫਲ, 7 ਇੰਚ	1	28
ਦਹੀਂ, ਸਾਦੀ	4 ਔਂਸ	8
ਜੁਕਿਨੀ, ਰਿੰਨੀ ਹੋਈ	1 ਕੱਪ	7