

रक्त में ग्लूकोज़ की जाँच: संक्षिप्त मार्गदर्शिका

अपने रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर की जाँच क्यों करें

रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर जांचना आपके मधुमेह (डायबिटीज़) की देखभाल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इससे आपको और आपके डॉक्टर को निम्नलिखित में मदद मिलती है:

- आपके रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर को स्वस्थ सीमा के भीतर रखने में
- यह पता लगाने में कि आपके भोजन के विकल्प, गतिविधि या दवाएं आपके रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर को कैसे प्रभावित करती हैं
- मधुमेह (डायबिटीज़) से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं के आपके जोखिम को कम करने में।

फिंगर प्रिक (अंगुली) में सुई चुभा कर रक्त में ग्लूकोज़ की जाँच कैसे करें

आपका डॉक्टर या मधुमेह (डायबिटीज़) स्वास्थ्य पेशेवर आपको बताएँगे कि आप अपने रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर की जाँच कैसे करें। नीचे एक सामान्य मार्गदर्शिका दी गई है। आपको निम्नलिखित की ज़रूरत होगी:



एक रक्त ग्लूकोज़ मीटर



रक्त ग्लूकोज़ जांच स्ट्रिप्स (पट्टियाँ)



अंगुली में सुई चुभाने वाला यंत्र



तीखे सामान फेंकने का बिन (कचरे का डिब्बा)

मुख्य चरण इस प्रकार हैं:

1. अपने हाथों को गर्म पानी और साबुन से धोएं, और अच्छी तरह सुखा लें।
2. मीटर में स्ट्रिप (पट्टी) डालें।
3. अंगुली में सुई चुभाने वाले उपकरण का उपयोग करके अपनी अंगुली में सुई चुभाएँ।
4. स्ट्रिप (पट्टी) को रक्त पर लगाएँ और इसे रक्त सोखने दें।
5. मीटर गिनती करेगा और आपके रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर दिखा देगा।

रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर जांचने के अन्य तरीके भी हैं। अपने डॉक्टर या मधुमेह (डायबिटीज़) स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें कि आपके लिए क्या सही है।

आपके रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर की सामान्य सीमा

मधुमेह (डायबिटीज़) वाले अधिकांश लोगों के लिए, रक्त में ग्लूकोज़ का स्वस्थ स्तर होता है:

- भोजन भोजन से पहले या सवेरे कुछ खाए बिना: 4 से 7 mmol/L
- भोजन के 2 घंटे बाद (आपके पहला निवाला खाने के): 5 से 10 mmol/L

अपने डॉक्टर से पूछें कि आपके लिए स्वस्थ सीमा क्या है – यह दूसरों से अलग हो सकती है।

वे चीज़ें जो आपके रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर को बदल सकती हैं

रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर बढ़ जाता है



अधिक कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन खाने से



कम नियमित व्यायाम करने से



मधुमेह (डायबिटीज़) की दवा पर्याप्त नहीं होने से



अस्वस्थ होने से या कहीं दर्द होने से



तनाव से

रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर कम हो जाता है



कम कार्बोहाइड्रेट वाला भोजन खाने से



ज़्यादा नियमित व्यायाम करने से



मधुमेह (डायबिटीज़) की दवा बहुत ज़्यादा होने से



उल्टियाँ या दस्त होने से



शराब पीने से

यदि आपके रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर अक्सर आपकी स्वस्थ सीमा से ज़्यादा या कम रहता है, तो अपने डॉक्टर को बताएं। आपको अपने मधुमेह (डायबिटीज़) की देखभाल को बदलने की आवश्यकता हो सकती है।



एनडीएसएस और आप

और अधिक संसाधनों (आपकी भाषा में भी) तक पहुंच के लिए, QR कोड स्कैन करें, या ndss.com.au पर जाएं या एनडीएसएस हेल्पलाइन, 1800 637 700 पर फ़ोन करें।