

National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

रगतमा ग्लुकोज परीक्षण: संक्षिप्त जानकारी पुस्तिका

रगतमा ग्लुकोजको मात्रा किन जाँच गर्ने?

रगतमा ग्लुकोजको मात्रा जाँच गर्नु आफ्नो मधुमेहको राम्रो व्यवस्थापन गर्ने महत्त्वपूर्ण भाग हो।
यसले तपाईं र तपाईंको डाक्टरलाई निम्न कुरामा मद्दत गर्छ:

- रगतमा ग्लुकोजको मात्रा स्वस्थ दायराभित्र राख्न
- खानपान, गतिविधि वा औषधिले रगतमा ग्लुकोजको मात्रामा कस्तो असर गर्छ भनेर बुझ्न
- मधुमेहसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिम कम गर्न।

औँलामा सुई घोचेर रगतमा ग्लुकोज कसरी जाँच गर्ने

तपाईंको डाक्टर वा मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कसरी जाँच गर्ने भनेर देखाउनेछन्। सामान्य मार्गदर्शन तल दिइएको छ। तपाईंलाई आवश्यक पर्ने सामग्री:



रगतमा ग्लुकोज मापन गर्ने मिटर



रगतमा ग्लुकोज जाँच गर्ने स्ट्रिपहरू



औँलामा सानो छेड्ने उपकरण



प्रयोग गरिएका सुई तथा धारिला सामग्री फाल्ने कन्टेनर (Sharps Bin)।

मुख्य चरणहरू यस प्रकार छन्:

1. तातो पानी र साबुनले हात धुनुहोस् र राम्ररी सुकाउनुहोस्।
2. स्ट्रिपलाई मिटरमा राख्नुहोस्।
3. औँला छेड्ने उपकरण प्रयोग गरेर औँला छेड्नुहोस्।
4. स्ट्रिपलाई रगतमा छोएर रगत सोस्न दिनुहोस्।
5. मिटरले केही समय गणना गरेर तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा देखाउनेछ।

रगतमा ग्लुकोजको मात्रा जाँच गर्ने अन्य तरिकाहरू पनि छन्। तपाईंका लागि कुन विधि उपयुक्त छ भनेर आफ्नो डाक्टर वा मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श गर्नुहोस्।

NDSS हेल्पलाइन 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002484-NDSS_N
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

रगतमा ग्लुकोजको स्वस्थ दायरा

अधिकांश मधुमेह भएका व्यक्तिहरूका लागि रगतमा ग्लुकोजको स्वस्थ दायरा निम्नानुसार हुन्छ:

- **खाना खानुअघि** वा उपवासको अवस्थामा: 4 देखि 7 mmol/L
- **खाना खाएको 2 घण्टापछि** (खान शुरू गरेको पहिलो गाँसपछि): 5 देखि 10 mmol/L

तपाईंको स्वस्थ दायरा कति हो भनेर आफ्नो डाक्टरसँग सोध्नुहोस् – यो फरक हुन सक्छ।

रगतमा ग्लुकोजको मात्रा परिवर्तन गर्न सक्ने कुराहरू

रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढ्ने कारणहरू	रगतमा ग्लुकोजको मात्रा घट्ने कारणहरू
 बढी कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना खानु	 कम कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना खानु
 कम सक्रिय हुनु	 बढी सक्रिय हुनु
 मधुमेहको औषधि पर्याप्त नहुनु	 मधुमेहको औषधि धेरै हुनु
 बिरामी हुनु वा दुखाइ हुनु	 बान्ता वा पखाला हुनु
 तनाव	 मदिरा सेवन गर्नु

यदि तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बारम्बार स्वस्थ दायराभन्दा माथि वा तल हुन्छ भने आफ्नो डाक्टरलाई जानकारी दिनुहोस्। तपाईंले आफ्नो मधुमेह व्यवस्थापनको तरिका परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

NDSS र तपाईं

थप संसाधन (तपाईंको भाषामा उपलब्ध सामग्रीसहित) प्राप्त गर्न QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् वा **ndss.com.au** मा जानुहोस् वा **NDSS Helpline 1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस्।

नोट: यो जानकारी मार्गदर्शनका लागि मात्र प्रदान गरिएको हो। यसलाई व्यक्तिगत चिकित्सकीय सल्लाहको विकल्पका रूपमा लिनु हुँदैन। यदि तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्यबारे कुनै चिन्ता छ वा थप प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002484-NDSS_N
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.