

Mga pagsusuri sa blood glucose: maikling pamatnubay

Bakit siyasatin ang iyong blood glucose level

Ang pagsusuri ng iyong blood glucose level ay isang mahalagang bahagi ng pag-aalaga sa iyong diabetes. Nakakatulong ito sa iyo at sa iyong doktor na:

- mapanatili ang iyong blood glucose level sa malusog na hanay
- makita kung paano ang mga pagpipilian ng pagkain, aktibidad o mga gamot ay nakakaapekto sa iyong blood glucose
- mapababa ang iyong panganib na magkaroon ng mga problema sa kalusugan na may kaugnayan sa diabetes.

Paano magsagawa ng isang finger prick blood glucose check (pagsusuri ng blood glucose sa pamamagitan ng pagtusok sa daliri)

Ipapakita sa iyo ng iyong doktor o diabetes health professional kung paano magsiyasat ng iyong antas ng glucose sa dugo. Ang isang pangkalahatang gabay ay nasa ibaba. Kailangan mo ng:



isang blood glucose meter



blood glucose check strips



Isang kagamitan na pantusok sa daliri



isang sharps bin (basurahan ng mga matutulis na bagay).

Ang mga pangunahing hakbang ay:

1. Maghugas ng iyong mga kamay gamit ng maligamgam na tubig at sabon, at patuyuin itong mabuti.
2. Ilagay ang strip sa loob ng meter machine.
3. Tusukin ang iyong daliri gamit ang kagamitan na pantusok sa daliri.
4. Idikit ang strip sa dugo at hayaang masipsip ito.
5. Ang meter machine ay magbibilang nang pababa at magpapakita ng iyong blood glucose level.

May iba pang mga paraan upang masiyasat ang iyong blood glucose level. Makipag-usap sa iyong doktor o diabetes health professional kung ano ang nararapat sa iyo.

Ang iyong malusog na antas ng glucose sa dugo

Para sa karamihang tao na may diabetes, ang isang malusog na blood glucose ay:

- **Bago kumain** o nag-aayuno: 4 hanggang 7 mmol/L
- **2 oras pagkatapos kumain** (mula sa iyong unang kagat): 5 hanggang 10 mmol/L

Tanungin sa iyong doktor kung ano ang iyong malusog na hanay – maaari itong iba.

Mga bagay na maaaring magbago sa iyong blood glucose level

Tataas ang antas ng glucose sa dugo



Pagkain ng mas maraming carbohydrate



Pagiging hindi masyadong aktibo



Hindi sapat na gamot para sa diabetes



May sakit o may kirot



Nag-aalala

Bababa ang antas ng glucose sa dugo



Pagkain ng mas kaunting carbohydrate



Pagiging mas aktibo



Sobrang gamot sa diabetes



Pagsusuka o matubig na pagtatae



Pag-inom ng alak

Kung ang iyong blood glucose ay palaging nasa itaas o ibaba ng malusog na hanay, sabihin sa iyong doktor. Baka kailangan mong baguhin ang pangangasiwa mo sa diabetes.



Ang NDSS at ikaw

Para sa pag-access sa karagdagang mga mapagkukunan (kabilang ang sa iyong wika), i-scan ang QR code, o magpunta sa **ndss.com.au** o tumawag sa **NDSS Helpline 1800 637 700**.