

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

இரத்த சர்க்கரை பரிசோதனைகள்: விரைவான வழிகாட்டி

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை சரிபார்க்கவும்

உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவைச் சரிபார்ப்பது, உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பதன் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும். இது உங்களுக்கும் உங்கள் மருத்துவருக்கும் உதவுகிறது:

- உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை ஆரோக்கியமான வரம்பில் வைத்திருங்கள்
- உணவுத் தேர்வுகள், செயல்பாடு அல்லது மருந்துகள் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதைப் பார்க்கவும்
- நீரிழிவு நோய் தொடர்பான கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைகளின் அபாயத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

விரல் குத்தல் இரத்த குளுக்கோஸ் சோதனை செய்வது எப்படி

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை எவ்வாறு சரிபார்க்க வேண்டும் என்பதை உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு சுகாதார நிபுணர் உங்களுக்குக் காண்பிப்பார். ஒரு பொது வழிகாட்டி கீழே உள்ளது. உங்களுக்கு இது தேவைப்படும்:



இரத்த குளுக்கோஸ் மீட்டர்



இரத்த குளுக்கோஸ் சோதனை கீற்றுகள்



ஒரு விரல் குத்தும் சாதனம்



ஒரு கூர்மையான தொட்டி.

முக்கிய படிகள்:

1. உங்கள் கைகளை வெதுவெதுப்பான நீர் மற்றும் சோப்பு கொண்டு கழுவவும், நன்கு உலர வைக்கவும்.
2. துண்டுகளை மீட்டரில் வைக்கவும்.
3. விரல் குத்தும் சாதனத்தைப் பயன்படுத்தி உங்கள் விரலை குத்தவும்.
4. துண்டை இரத்தத்துடன் தொட்டு அதை உறிஞ்ச விடுங்கள்.
5. மீட்டர் எண்ணி, உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவைக் காண்பிக்கும்.

உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவைச் சரிபார்க்க வேறு வழிகளும் உள்ளன. உங்களுக்கு எது பொருத்தமானது என்பது குறித்து உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு சுகாதார நிபுணரிடம் பேசுங்கள்.

NDSS உதவி இணைப்பு எண் 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002492-NDSS_TA
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

இரத்த சர்க்கரை பரிசோதனைகள்: விரைவு வழிகாட்டி

உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவுகளுக்கான ஆரோக்கியமான வரம்பு

நீரிழிவு நோய் உள்ள பெரும்பாலானவர்களுக்கு, இரத்த குளுக்கோஸின் ஆரோக்கியமான வரம்பு:

- **உணவுக்கு முன்** அல்லது நோன்பு காலத்தில்: 4 முதல் 7 mmol/L
- **உணவுக்கு 2 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு** (உங்கள் முதல் கடியிலிருந்து): 5 முதல் 10 mmol/L

உங்கள் ஆரோக்கியமான வரம்பு என்ன என்று உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள் - அது வேறுபட்டதாக இருக்கலாம்.

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை மாற்றக்கூடிய விஷயங்கள்

இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு உயரும்



அதிக கார்போஹைட்ரேட் உணவை சாப்பிடுதல்



குறைவான சுறுசுறுப்பாக இருப்பது



போதுமான நீரிழிவு மருந்து இல்லை



உடல்நிலை சரியில்லாமல் அல்லது வலியில் இருப்பது



மன அழுத்தம்

இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு உயரும்



அதிக கார்போஹைட்ரேட் உணவை சாப்பிடுதல்



அதிக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது



போதுமான நீரிழிவு மருந்து இல்லை



வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு



மது அருந்துதல்

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு அடிக்கடி உங்கள் ஆரோக்கியமான வரம்பிற்கு மேல் அல்லது குறைவாக இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் சொல்லுங்கள். உங்கள் நீரிழிவு நிர்வாகத்தை நீங்கள் மாற்ற வேண்டியிருக்கலாம்.

NDSS மற்றும் நீங்கள்

மேலும் ஆதாரங்களுக்கான அணுகலுக்கு (உங்கள் மொழி உட்பட), இதற்குச் செல்லவும் **ndss.com.au** அல்லது அழைக்கவும் **NDSS உதவி எண் 1800 637 700**.

குறிப்பு: இந்தத் தகவல் ஒரு வழிகாட்டியாக மட்டுமே வழங்கப்படுகிறது. இது தனிப்பட்ட மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றாக அமையக்கூடாது. உங்கள் உடல்நலம் குறித்து ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால் அல்லது மேலதிக கேள்விகள் இருந்தால், உங்கள் சுகாதார நிபுணரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002492-NDSS_TA
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.