

การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด: คู่มือฉบับย่อ

เหตุผลที่ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดของคุณ

การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นส่วนสำคัญของการดูแลโรคเบาหวานของคุณ การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดช่วยให้คุณและแพทย์สามารถ:

- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่ดีต่อสุขภาพ
- สังเกตว่าการเลือกอาหาร การทำกิจกรรม หรือยาที่ใช้ มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดอย่างไร
- ลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพร้ายแรงที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน

วิธีเจาะเลือดปลายนิ้วเพื่อตรวจระดับน้ำตาลในเลือด

แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านเบาหวานของคุณจะแนะนำวิธีตรวจระดับน้ำตาลในเลือดของคุณ คำแนะนำโดยรวมมีดังนี้ คุณจะต้องเตรียมสิ่งต่อไปนี้:



เครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด



แถบตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด



อุปกรณ์เจาะปลายนิ้วเพื่อตรวจน้ำตาลในเลือด



ถังทิ้งของมีคม

ขั้นตอนสำคัญมีดังนี้

1. ล้างมือด้วยน้ำอุ่นกับสบู่ แล้วเช็ดให้แห้งสนิท
2. ใส่แถบตรวจลงในเครื่องตรวจ
3. เจาะปลายนิ้วด้วยอุปกรณ์เจาะนิ้ว
4. นำแถบทดสอบแตะเลือดและปล่อยให้ซึมเข้าไปในแถบ
5. เครื่องจะเริ่มนับถอยหลังและแสดงระดับน้ำตาลในเลือดของคุณ

ยังมีวิธีอื่น ๆ ที่สามารถใช้ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วยปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านเบาหวานของคุณเพื่อดูว่าแนวทางใดเหมาะสมกับคุณที่สุด

ช่วงระดับน้ำตาลในเลือดที่เหมาะสมสุขภาพของคุณ

สำหรับคนส่วนใหญ่ที่เป็นเบาหวาน ระดับน้ำตาลในเลือดที่ถือว่าอยู่ในช่วงเหมาะสมคือ:

- ก่อนมื้ออาหาร หรือขณะอดอาหาร 4 ถึง 7 มิลลิโมล/ลิตร (mmol/L)
- 2 ชั่วโมงหลังมื้ออาหาร (นับจากค่าแรกที่รับประทาน) 5 ถึง 10 มิลลิโมล/ลิตร

ลองปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณว่า ระดับน้ำตาลในเลือดที่เหมาะสมกับคุณคือเท่าใด - เพราะอาจแตกต่างกันไปในแต่ละคน

ปัจจัยที่อาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเปลี่ยนแปลง

ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น



รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น



มีการเคลื่อนไหวไหวน้อยลง



ได้รับยารักษาโรคเบาหวานไม่เพียงพอ

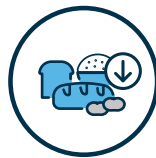


มีอาการไม่สบายหรือเจ็บปวด



ความเครียด

ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง



รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตน้อยลง



มีการเคลื่อนไหวไหวนมากขึ้น



ได้รับยารักษาเบาหวานมากเกินไป



อาเจียนหรือท้องเสีย



ดื่มแอลกอฮอล์

หากระดับน้ำตาลในเลือดของคุณสูงหรือต่ำกว่าช่วงที่เหมาะสมกับสุขภาพของคุณบ่อยครั้ง ควรแจ้งให้แพทย์ทราบ คุณอาจจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนแผนการดูแลโรคเบาหวานของคุณ



โครงการ NDSS และคุณ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม (รวมถึงในภาษาของคุณ) โปรดสแกนคิวอาร์โค้ด ไปที่ ndss.com.au หรือโทรสายด่วน NDSS Helpline 1800 637 700