ndss
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative



خون میں گلوکوز چیک کرنا: مختصر رہنمائی

اپنے خون میں گلوکوز کیوں چیک کرنا چاہیے

اپنے خون میں گلوکوز چیک کرنا ذیابیطس کی دیکھ بھال کا ایک اہم حصہ ہے۔
اس سے آپ اور آپکے ڈاکٹر کو:

- خون میں گلوکوز کو صحتمندانہ رینج میں رکھنے میں مدد ملتی ہے
- یہ دیکھنے میں مدد ملتی ہے کہ خوراک کے فیصلوں، ورزش یا دوائیوں سے آپ کے خون میں گلوکوز پر کیسے اثر پڑتا ہے
- ذیابیطس سے تعلق رکھنے والے مسائلِ صحت کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

انگلی میں سوئی چبھو کر خون میں گلوکوز چیک کرنے کا طریقہ

آپ کا ڈاکٹر یا ڈائبیٹیز ہیلتھ پروفیشنل آپ کو اپنے خون میں گلوکوز چیک کرنے کا طریقہ دکھائے گا۔ نیچے عمومی رہنمائی دی جا رہی ہے۔ آپ کو ان چیزوں کی ضرورت ہوگی:


بلڈ گلوکوز میٹر


بلڈ گلوکوز چیک سٹرپس


انگلی میں سوئی چبھونے والا آلہ


شارپس (سوئیاں اور تیز دھار چیزیں) پھینکنے کا ڈبا۔

اہم مراحل یہ ہیں:

1. اپنے ہاتھ گرم پانی اور صابن سے دھوئیں اور اچھی طرح خشک کریں۔
2. سٹرپ کو میٹر میں رکھیں۔
3. انگلی میں سوئی چبھونے والے آلے سے اپنی انگلی میں سوئی چبھوئیں۔
4. خون کا قطرہ نکلنے پر خون کو سٹرپ سے چھوئیں اور جذب ہونے دیں۔
5. میٹر پر کاؤنٹ ڈاؤن شروع ہو جائے گا اور آپ کے خون میں گلوکوز کا لیول نظر آ جائے گا۔

خون میں گلوکوز چیک کرنے کے دوسرے طریقے بھی ہیں۔ اپنے ڈاکٹر یا ڈائبیٹیز ہیلتھ پروفیشنل سے بات کریں کہ آپ کے لیے کونسا طریقہ درست ہے۔

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002497-NDSS_U
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

خون میں گلوکوز چیک کرنا:
مختصر رہنمائی

آپ کے لیے خون میں گلوکوز کی صحتمندانہ رینج

ذیابیطس رکھنے والے زیادہ تر لوگوں کے لیے خون میں گلوکوز کی صحتمندانہ رینج یہ ہے:

- **کھانے سے پہلے** یا خالی پیٹ: 4 سے 7 mmol/L
- **کھانے کے 2 گھنٹے بعد** (اپنے پہلے نوالے سے وقت نوٹ کریں): 5 سے 10 mmol/L

اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آپ کے لیے صحتمندانہ رینج کیا ہے – یہ مختلف ہو سکتی ہے۔

وہ چیزیں جو آپ کے خون کے گلوکوز لیول کو بدل سکتی ہیں

خون میں گلوکوز بڑھ جاتا ہے	خون میں گلوکوز کم ہو جاتا ہے
زیادہ کاربوہائیڈریٹ والی خوراک کھانے سے	کم کاربوہائیڈریٹ والی خوراک کھانے سے
کم ورزش کرنے سے	زیادہ ورزش کرنے سے
ذیابیطس کی دوائی کی کافی مقدار نہ لینے سے	ذیابیطس کی دوائی بہت زیادہ لینے سے
بیماری میں یا درد کے ساتھ	الٹیوں یا دستوں سے
ذہنی دباؤ کے ساتھ	شراب پینے سے

اگر آپ کے خون میں گلوکوز اکثر صحتمندانہ رینج سے اوپر یا نیچے رہتا ہو تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔
ممکن ہے، آپ کو ذیابیطس کنٹرول کرنے کے لیے کچھ تبدیلیاں کرنے کی ضرورت ہو۔

NDSS اور آپ

مزید معلوماتی وسائل (اور اپنی زبان میں وسائل بھی) حاصل کرنے کے لیے **ndss.com.au** پر جائیں یا **NDSS Helpline 1800 637 700** کو کال کریں۔

نوٹ: یہ معلومات صرف رہنمائی کی خاطر دی گئی ہیں۔ انہیں انفرادی طبی مشورے کی جگہ نہیں لینی چاہیے۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے بارے میں کوئی خدشات ہوں یا آپکے مزید سوالات ہوں تو آپ کو اپنے ماہرِ صحت سے رابطہ کرنا چاہیے۔

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002497-NDSS_U
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.