

# रक्त शर्करा की जाँच

आपके लिए रक्त शर्करा के स्तर को मापना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह आपको कौन सा भोजन लेना है, शारीरिक गतिविधियों के बारे में तथा यदि आपको दवाओं की आवश्यकता है तो उसके बारे में निर्णय लेने में मदद करता है। इन निर्णयों को करने से, आप समय के साथ बेहतर महसूस करेंगे और मधुमेह के कारण होने वाली जटिलताओं जैसे कि दिल का दौरा, स्ट्रोक या अंधापन को रोकने या रोकने में सक्षम होंगे।

## मेरे रक्त शर्करा की जाँच कैसे करें?

रक्त ग्लूकोज मीटर का उपयोग रक्त शर्करा के स्तर की जाँच के लिए किया जाता है। यह एक छोटा उपकरण है जिससे आपके रक्त की एक छोटी बूँद से आपकी रक्त शर्करा के स्तर का पता चलता है। आपकी रक्त शर्करा का मूल्य स्क्रीन पर प्रदर्शित होता है। रक्त की एक बूँद लेने के लिए त्वचा पर छेद करने के लिए लैंसेट नामक उपकरण का उपयोग किया जाता है।



## मधुमेह के लोगों लिए रक्त शर्करा लक्ष्यांक क्या हैं?

अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन मधुमेह के लोगों को निम्न लक्ष्यांक की सिफारिश करता है। फिर भी, क्या ये लक्ष्यांक आपके लिए उपयुक्त हैं यह जानने के लिए आपको अपने चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए। एडीए लक्ष्यांक:

- जब आप सुबह उठते हैं और अपना भोजन लेने से पहले: 80 से 130 मिलीग्राम / डीएल।
- खाना खाने के 2 घंटे बाद: यह 180 मिलीग्राम / डीएल से कम होना चाहिए।



## दिन में मेरे रक्त शर्करा की जाँच करने का सबसे अच्छा समय कब है?

सुबह में कुछ भी खाने से पहले रक्त शर्करा के स्तर की जाँच की जा सकती है या आपके नियमित भोजन लेने से पहले (खाली पेट की शर्करा की जाँच कहते हैं) उनकी जाँच की जा सकती है। हालांकि, आप अपने भोजन लेने के बाद अपने रक्त शर्करा की जाँच कर सकते हैं, यह समय है जब आपके ग्लूकोज का स्तर ऊंचा हो जाता है (खाना खाने के बाद की शर्करा की जाँच कहते हैं)।

जाँच के लिए अन्य समय:

- जब आपको उच्च या निम्न रक्त शर्करा के लक्षण महसूस होते हैं।
- यदि आप बीमार हैं या उल्टी या निर्जलीकरण जैसी स्थितियाँ हैं।
- शारीरिक गतिविधि करने से पहले, दौरान या बाद में
- गाड़ी चलाने से पहले
- सोने जाने से पहले



ज्यादातर लोग सुबह में खाने से पहले या कुछ भी करने से पहले अपने रक्त शर्करा की जाँच करते हैं।

## मुझे कितनी बार अपने रक्त शर्करा की जाँच करने की आवश्यकता है?



यदि आपको टाइप 1 मधुमेह हैं या यदि आप इंसुलिन ले रहे हैं, तो आपको एक दिन में कई बार अपने रक्त शर्करा की जाँच करनी चाहिए।

यदि आप गर्भवती हैं, यदि आपने अपनी शारीरिक गतिविधियों, भोजन योजना या दवाओं में कुछ बदलाव किए हैं, तो आपको अपने ग्लूकोज की अधिक बार जाँच करनी चाहिए। आपके डॉक्टर इस मामले में आपकी मदद करने के लिए सक्षम होंगे।

हाल ही में निरंतर ग्लूकोज मॉनिटर (सीजीएम) बने हैं। ये उपकरण नियमित अंतराल पर रक्त शर्करा के स्तर की निगरानी कर सकते हैं। सीजीएम में सेंसर का उपयोग होता है जो आपकी त्वचा से जुड़ा होता है। यह सेंसर आपके रक्त शर्करा के बारे में रिसीवर को संकेत भेजता है, यदि आपके रक्त शर्करा का स्तर कम हो रहा है या बढ़ रहा है तो उसे पहचानता है। इस तरह के मॉनिटर का उपयोग करने से आपको इस बात का पूरा दृष्टिकोण मिलता है कि दिन और रात के दौरान आपके रक्त का स्तर कैसे बदल रहा है।

## क्या मैं अपनी उंगली को चिपकाए बिना रक्त का नमूना ले सकता हूँ?

कुछ ऐसे ग्लूकोज मॉनिटर हैं जो उंगली के अलावा आपके शरीर के हिस्से से रक्त के नमूने लेते हैं जैसे हाथ के मांसल हिस्से, बांह की कलाई, बाहरी जांघ, पिंडली या पेट। हालांकि, कुछ समय में सबसे सटीक परिणाम के लिए, अपनी उंगलियों से लिए गए रक्त के नमूने से आपके ग्लूकोज के स्तर की जाँच करने की सिफारिश की जाती है। उंगलियों से रक्त का नमूना लेने की आवश्यकता उस समय होती है:

- जब आपका रक्त शर्करा स्तर कम है या आपका शर्करा स्तर कम होने की संभावना है।
- आपको यह जानने में कठिनाई होती है कि आपका रक्त शर्करा का स्तर कम है।
- जिस समय आप जाँच कर रहे हैं वह आपके भोजन करने के दो घंटे से भी कम समय के लिए है।
- आप शारीरिक रूप से सक्रिय रहे हैं।
- यदि आप अपनी उंगलियों पर घाव नहीं चाहते हैं या यदि आप वैकल्पिक स्थलों से रक्त लेने में परेशानी का सामना कर रहे हैं, तो आपको अपने डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए जो आपको अन्य प्रकार के लेंसेट्स या अन्य तकनीकों के लिए सलाह दे सकते हैं।

आप अपने मीटर का उपयोग कैसे कर रहे हैं इसके बारे में साल में कम से कम एक बार अपने डॉक्टर या अपने मधुमेह प्रशिक्षक से बात करें।

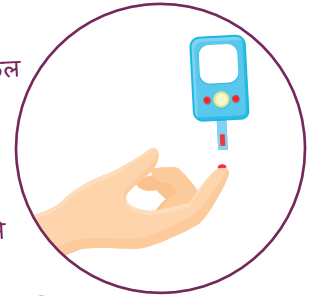
## मेरे मीटर द्वारा प्राप्त सटीक परिणामों के बारे में कैसे यकीन रहें?

सबसे सटीक परिणामों के लिए आपके मीटर के नियमावली में दिए गए निर्देशों का पालन करना सबसे अच्छा होगा।

इसमें आमतौर पर शामिल हैं:

- आपके मीटर को साफ रखना।
- पता लगाएँ कि आपके परीक्षण स्ट्रिप्स की समय सीमा समाप्त नहीं हुई है।
- दिए गए अनुशंसा के अनुसार परीक्षण स्ट्रिप्स को संग्रहित करें।
- यदि आवश्यक हो तो अपने स्ट्रिप्स के लिए मीटर की कोडिंग (सेटिंग) का पालन करें और अनुशंसित नियंत्रण समाधान का उपयोग करें।
- सुनिश्चित करें कि आपके रक्त के नमूने जाँच के लिए पर्याप्त हैं।

यदि आपका मीटर बिल्कुल भी काम नहीं कर रहा है, तो आपको बैटरी बदलने की आवश्यकता हो सकती है। यदि उससे काम नहीं होता है, तो निर्माता के संपर्क नंबर के लिए अपने मीटर के पीछे देखें और सहायता के लिए उन्हें कॉल करें।



यदि आप अपनी उंगलियों पर घाव नहीं चाहते हैं या यदि आप वैकल्पिक स्थलों से रक्त लेने में परेशानी का सामना कर रहे हैं, तो आपको अपने डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए जो आपको अन्य प्रकार के लेंसेट्स या अन्य तकनीकों के लिए सलाह दे सकते हैं।