ब्लड सुगर लग

मिति (महिना/वर्ष) _____

अमेरिकी असक्षमतासम्बन्धी ऐन ADA अन्तर्गत ब्लड सुगरका लक्ष्यहरू

बिहानको खाजाअघि:
70 देखि 130 mg/dL सम्म

खाना खाएको दुई घण्टामा:
180 mg/dL भन्दा कम

मेरा लक्ष्यहरू

बिहानको खाजाअघि:

_____

खाना खाएको दुई घण्टामा:

_____

मेरो चिकित्सक

नाम: _____

फोन: _____

दिन	बिहानको खाजा		दिउँसोको खाना		रातिको खाना		राति	अन्य	टिप्पणीहरू *(ब्लड सुगरमा प्रभाव पार्न सक्ने अभ्यास, बिमारी, तनाव, विशेष खानेकुरा, अन्य तत्त्वहरू)*
	अघि	पछि	अघि	पछि	अघि	पछि			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									

CENTRAL HEALTH
TRAVIS COUNTY HOSPITAL DISTRICT

दिन	बिहानको खाजा		दिउँसोको खाना		रातिको खाना		राति	अन्य	टिप्पणीहरू *(ब्लड सुगरमा प्रभाव पार्न सक्ने अभ्यास, बिमारी, तनाव, विशेष खानेकुरा, अन्य तत्त्वहरू)*
	अघि	पछि	अघि	पछि	अघि	पछि			
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

वयस्कहरूमा ब्लड सुगर व्यवस्थित गर्नेबारे

कम ब्लड सुगरका लक्षणहरू

आफ्ना लक्षणहरूमा गोलो लगाउनुहोस्


पसिना आउने


काम्ने


धड्कन बढ्ने


चिन्ता


भोकाउने


वाकवाकी लाग्ने


टाउको दुख्ने


झमझमाउने


निद्रामा अवरोध हुने


अनौठा सपनाहरू


कमजोरी/चक्कर लाग्ने


ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो


दृष्टि शक्तिमा परिवर्तनहरू हुन


लठ्ठ बनाउने


बोल्न गाह्रो हुने


बेहोस हुने

तपाईंले सवारी चलाउँदा कम ब्लड सुगरका कुनै पनि लक्षण अनुभव गर्नुभयो भने यसको उपचार गर्नुहोस् र ब्लड सुगर 90 mg/dL भन्दा बढी नहुँदा र/वा लक्षणहरू नियन्त्रण नहुँदासम्म प्रतिक्षा गर्नुहोस्। फेरि सुरक्षित तरिकाले सवारी चलाउनुअघि मस्तिष्कलाई पुनः पहिले कै अवस्थामा ल्याउन 40 मिनेट लाग्न सक्छ।

उच्च ब्लड सुगरका लक्षणहरू


जतिबेला पनि तिर्खा लाग्ने


दृष्टि धमिलो हुने


बारम्बार पिसाब लाग्ने


कमजोर वा थकित महसुस हुने


छाला सुक्खा हुने


बारम्बार भोक लाग्ने

CENTRAL HEALTH
TRAVIS COUNTY HOSPITAL DISTRICT

कम ब्लड सुगर व्यवस्थित गर्ने तरिका

तपाईं कम ब्लड सुगरका लक्षणहरू अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने यी चरणहरू पालना गर्नुहोस्।

चरण 1। रोकेर जाँच गर्नुहोस्

तपाईंले गरिरहनुभएको काम रोक्नुहोस् र आफ्नो ब्लड सुगर जाँच्नुहोस्



चरण 2। ऐन

ब्लड सुगरको मात्रा 70 mg/dL भन्दा कम छ भने छिटो काम गर्ने चिनीहरू सेवन गर्नुहोस् वा खानुहोस्। तलका उदाहरणहरू।



15g ग्लुकोज ट्याब्लेट



1 चियाचम्चा (15 mL) मह



पानीमा नियमित चिनीको 1 चियाचम्चा (15 mL)



2/3 कप (150 mL) वास्तविक फलफूलको जुस, फलफूलको पञ्च वा नियमित हल्का पेयपदार्थ



15g हार्ड क्यान्डीज (उदाहरण: 6 Life Savers® वा Rocket Candy 2 रोल)

चरण 3। 15/15 नियम

15g कार्बोहाइड्रेट खाएपछि, 15 मिनेट पर्खनुहोस् त्यसपछि आफ्नो ब्लड सुगर जाँच्नुहोस्।

- ब्लड सुगर 70 mg/dL भन्दा बढी छ र अबको खाना 1 घण्टाभन्दा **कम** समयमा खानुहुन्छ भने तपाईं ठिक हुनुहुन्छ।
- ब्लड सुगर 70 mg/dL भन्दा बढी छ र अबको खाना 1 घण्टाभन्दा **बढी** समयमा खानुहुन्छ भने चरण 4 मा जानुहोस्।
- ब्लड सुगर 70 mg/dL भन्दा कम छ भने चरण 2 र चरण 3 दोहोऱ्याउनुहोस्।

चरण 4। स्टार्च खानुहोस्

तलका स्टार्च र प्रोटिनका उदाहरणहरू मध्ये एउटा खानेकुरा खानुहोस्।

स्टार्चका उदाहरणहरू:



वा

7 क्र्याकर वा रोटीको 1 टुक्रा

प्रोटिनका उदाहरणहरू:



वा

चिजको 1 टुक्रा वा 2 चियाचम्चा पिनट बटर

कम ब्लड सुगर व्यवस्थित गर्ने तरिका



प्रायः ब्लड सुगर जाँच्नुहोस्



औषधि सेवन गर्न जारी राख्नुहोस्



खानाको योजना पालना गर्नुहोस्



पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस्



सम्भव भएसम्म व्यायाम गर्नुहोस्

तपाईंको ब्लड सुगर तीन दिनका लागि तपाईंको लक्ष्यभन्दा बढी छ र तपाईंसँग प्रश्नहरू छन् भने तपाईंको मधुमेह हेरचाह टोलीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्: चिकित्सक, नर्स परिचारिक, फार्मासिस्ट वा आहार विशेषज्ञ।

06/2024 मा अपडेट गरिएको