

मधुमेहको व्यवस्थापनको लागि क्षेत्रहरू

हरियो क्षेत्र – उत्कृष्ट नियन्त्रण

- ब्लड सुगरको नम्बर 80 -120 को औसतमा बढ्ने
- औसत ब्लड सुगर 80-140



हरियो क्षेत्रको अर्थ:

- तपाईंको ब्लड सुगरको स्तरहरू सुव्यवस्थित छन्
- आदेश दिइएअनुसार आफ्नो औषधिहरू सेवन गर्न जारी राख्ने
- आफ्नो दैनिक ब्लड सुगरको जाँच जारी राख्ने
- स्वस्थकर खानपिन बानीहरू पालना गर्नुहोस्
- आफ्ना सबै अपोइन्टमेन्टहरूमा उपस्थित हुने

पहेलो क्षेत्र = सावधानी

- द्रुत ब्लड सुगर 120-150 वा 70 भन्दा कम छ भने
- औसत ब्लड सुगर 150 देखि 300 को बीचमा छ भने



पहेलो क्षेत्रको अर्थ:

- आफ्नो चिकित्सा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् र उहाँहरूलाई तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भनी बताउनुहोस्
- कम कार्बोहाइड्रेट र कम गुलियो खानाहरू खानुहोस्
- आफ्नो चिकित्सा प्रदायकसँग काम गर्नुहोस् र प्रत्येक अपोइन्टमेन्टमा आफ्नो रक्त सुगर लगबुक साझा गर्नुहोस्

रातो क्षेत्र = रोकुहोस् र सोच्नुहोस्

- 180-300 को औसत ब्लड सुगर
- तपाईंको ब्लड सुगर 400 वा सो भन्दा बढी भएमा
- तपाईंको ब्लड सुगर 70 वा सो भन्दा कम भएमा
- तिर्खा बढ्ने, बारम्बार पिसाब लाग्ने र/वा भोक बढ्ने

रातो क्षेत्रको अर्थ:

- तपाईंले आफ्नो चिकित्सा प्रदायकलाई सम्भव भएसम्म चाँडो फोन गर्न आवश्यक हुन्छ

