



NW London

# know diabetes

## વિષયવસ્તુ

- લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પરીક્ષણ
- લોહીમાં ગ્લુકોઝના લક્ષ્યાંકનાં સ્તરો
- HbA1c
- હું મારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરોને નિયંત્રિત કેવી રીતે કરી શકું?
- મારા પરીક્ષણનું પરિણામ વધારે આવે તો શું કરવું?
- મારા પરીક્ષણનું પરિણામ ઓછું આવે તો શું કરવું?
- મારે મારા લોહીનું પરીક્ષણ ક્યારે કરવું જોઈએ?
- પરીક્ષણ કેવી રીતે કરવું?

## લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પરીક્ષણ

જેમને ડાયબીટીસ હોય એવા લોકો માટે લોહીમાં ગ્લુકોઝને નિયંત્રિત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.

તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ નિયમિતપણે તપાસવાથી (આંગળી પર ભોંકીને થતા પરીક્ષણનો ઉપયોગ કરીને) તમને જોવા મળે છે કે કેવી રીતે જીવનશૈલીમાં ફેરફારો કરવાથી લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરો પર અસર પડે છે અને તે તમને તમારા ડાયબીટીસને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. જેમને ડાયબીટીસ હોય એવા લોકોને હૃદય, મૂત્રપિંડ અને આંખના રોગો, જ્ઞાનતંતુને નુકસાન, સ્ટ્રોક અને નબળું પરિભ્રમણ જેવી ઘણી સ્થિતિઓ થવાના જોખમમાં વધારો થાય છે.

ડાયબીટીસ વિનાના લોકો માટે લોહીમાં ગ્લુકોઝની સામાન્ય મર્યાદાઓ નીચે પ્રમાણે છે: ભોજન પહેલાં 3.5થી 5.5 mmol/mol અને ભોજન બાદ બે કલાક બાદ 8 mmol/mol; લોહીમાં ગ્લુકોઝ 'સામાન્ય'ની જેટલી વધારે નજીક એટલું વધારે સારું.

સ્વ-દેખરેખ (આંગળી પર ભોંકીને થતા ગૃહ પરીક્ષણ દ્વારા) એ નીચેના લોકો માટે સૌથી યોગ્ય છે:

- ટાઈપ 1 ડાયબીટીઝ ધરાવતા દર્દીઓ
- ઈન્સ્યુલિનના વ્યવસ્થાપનનો ઉપયોગ કરતાં અને લોહીમાં ગ્લુકોઝના પરીક્ષણના પરિણામે પોતાના ડોઝમાં ફેરફાર કરતાં ટાઈપ 2 ડાયબીટીસના દર્દીઓ
- ગર્ભવતી દર્દીઓ, પછી ભલે તેમને ટાઈપ 1, ટાઈપ 2 અથવા ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જેનું નિદાન થયું હોય એવો ડાયબીટીસ.

જેમને ટાઇપ 2 ડાયબિટીસ હોય એવા ઘણા લોકોમાં, ખાસ કરીને જેઓ યુસ્ત આહાર નિયંત્રણ પર હોય, મેટફોર્મિન પર હોય અથવા ગ્લિટાઝોન પર હોય તેઓ ઘરે ગ્લુકોઝના મૂલ્ય પર દેખરેખ રાખે એ જરૂરી નથી. હાઇપોગ્લાયસેમિયાનું કોઈ જોખમ ન હોય અને લોહીમાં શર્કરાનાં સ્તરો પરનું નિયંત્રણ વધારે સારું હોય અને નિયમિત HbA1c પરીક્ષણ દ્વારા પર્યાપ્ત રીતે નજર રાખવામાં આવતી હોય.

ટાઇપ 2 ડાયબિટીસ ધરાવતા દર્દીઓ કે જેઓ ભોજન દરમિયાન ગ્લુકોઝનું નિયમન કરતી સલ્ફોનાઇલ્યુરિયા લઈ રહ્યા હોય, ઈન્ક્રેટિન મિમેટિક અથવા ગ્લિપિટિન લઈ રહ્યા હોય તેમના માટે સામાન્ય સંજોગોમાં નિયમિત પરીક્ષણ જરૂરી નથી. એક્લદોકલ દર્દી માટે સલામત ડ્રાઇવિંગની ખાતરી કરવા માટે પરીક્ષણ યોગ્ય હોઈ શકે છે, દા.ત. શૈક્ષણિક સાધન પુનરાવર્તનશીલ બિમારી. જ્યાં હાઇપોગ્લાયસેમિયા સામાન્ય રીતે થતો હોય ત્યાં લોહીમાં ગ્લુકોઝ પર નજર રાખવી જોઈએ.

ઘરે ઉપયોગ માટેના બ્લડ ગ્લુકોઝ મીટર પર સલાહ માટે તમારી ડાયબિટીસની સંભાળ ટીમનો સંપર્ક કરો

### લોહીમાં ગ્લુકોઝના લક્ષ્યાંકનાં સ્તરો

આંગળી પર સોંચ ભોંકીને લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પરીક્ષણ કરવામાં આવે છે. લોહીમાં ગ્લુકોઝના લક્ષ્યાંકો દરેક વ્યક્તિ માટે વ્યક્તિગત હોય છે અને લક્ષ્યાંકનાં સ્તરો અંગે તે વ્યક્તિ અને તેમની ડાયબિટીસની ટીમ વચ્ચે સમજૂતી થયેલી હોવી જોઈએ. નીચે લોહીમાં ગ્લુકોઝની લક્ષ્યાંકિત મર્યાદાઓ (રાષ્ટ્રીય માર્ગદર્શિકાઓ તરફથી) માત્ર એક માર્ગદર્શિકા તરીકે જ સૂચવવામાં આવે છે.

	જાગવું	ભોજન પહેલાં	ભોજન બાદ 2 કલાક
બાળકો - ટાઇપ 1 ડાયબિટીસ*	4-7 mmol/l	4-7 mmol/l	5-9 mmol/l
પુખ્ત વ્યક્તિઓ - ટાઇપ 1 ડાયબિટીસ*	5-7 mmol/l	4-7 mmol/l	5-9 mmol/l
ટાઇપ 2 ડાયબિટીસ**		4-7 mmol/l	<8.5mmol/l
ડાયબિટીસ ધરાવતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ*	<5.3 mmol/l	<5.3 mmol/l	<7.8 mmol/l (ભોજન બાદ 1 કલાક પછી) <6.4 mmol (ભોજન બાદ 2 કલાક

નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ક્લિનિકલ એક્સેલન્સ (NICE) 2015\* & ડાયબિટીસ યુકે કાઉન્સિલ ઓફ હેલ્થ કેર પ્રોફેશનલ્સ 2015\*\*

### HbA1c

જ્યારે તમે ડાયબિટીસની તપાસ કરાવો ત્યારે HbA1C માટે લોહીનો નમૂનો લેવામાં આવે છે. અગાઉના 3 મહિના દરમિયાન તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સરેરાશ મૂલ્યો ક્યાં છે તેની તમને જાણ થાય છે. લક્ષ્યાંકિત મર્યાદાઓ (રાષ્ટ્રીય માર્ગદર્શિકાઓ તરફથી) નીચે બતાવવામાં આવી છે. પુરાવો બતાવે છે કે આ સ્તરો પ્રાપ્ત કરવાથી સ્તવાહિકાઓ સાથે સંબંધિત લાંબા ગાળાની જટિલતાઓ થવાનું જોખમ ઘટે છે

	લક્ષ્યાંકિત HbA1C	વિચારણાઓ
પુખ્ત વ્યક્તિઓ- ટાઇપ 1 ડાયબિટીસ*	48 mmol/mol (6.5%) અથવા ઓછું	રોજિદી પ્રવૃત્તિઓ, શ્વસન, જટિલતાઓની સંભાવના, રોગ સાથે હાજર અન્ય સ્થિતિઓ, વ્યવસાય અને હાઇપોગ્લાયસેમિયાના ઈતિહાસ

		જેવાં પરિબળોને ધ્યાનમાં લઈને વ્યક્તિગત HbA1c માટે સંમત થવું.
પુખ્ત વ્યક્તિઓ- ટાઈપ 2 ડાયબિટીસ*- જીવનશૈલી અને આહારથી નિયંત્રિત, અથવા હાઈપોગ્લાયસેમિયા સાથે સંબંધિત સિંગલ દવા સાથેના સંયોજનમાં જીવનશૈલી અને આહાર દ્વારા નિયંત્રિત,	48 mmol/mol (6.5%) અથવા ઓછું	HbA1c લક્ષ્યાંકોની વ્યક્તિગત આધાર પર સમીક્ષા થવી જોઈએ. લક્ષ્યાંકિત HbA1c સ્તર એવા લોકો માટે હળવું રાખવું જોઈએ જેમના માટે તીવ્ર નિયમન યોગ્ય ન હોય.
પુખ્ત વ્યક્તિઓ- ટાઈપ 2 ડાયબિટીસ*- હાઈપોગ્લાયસેમિયા સાથે સંબંધિત દવા દ્વારા નિયંત્રિત (દા.ત. ઈન્સ્યુલિન અથવા ગ્લિકોલેઝાઈડ)	HbA1cનું સ્તર 53 mmol/mol (7.0%).	

HbA1C વિશે વધુ માહિતી માટે અહીં [ક્લિક કરો](#)

**હું મારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરને નિયંત્રિત કેવી રીતે કરી શકું?**

લોહીમાં ગ્લુકોઝના સ્તરનું નિયંત્રણ ખોરાક, કસરત અને દવાનું સંતુલન છે.

- સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક ખાઓ
- નિયમિત કસરત કરો
- તમારી ડાયબિટીસની દવાને સૂચવ્યા પ્રમાણે લો
- તમારી દવા તમારા શરીરમાં કેવી રીતે કામ કરે છે તે સમજવું

**મારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પરીક્ષણ શા માટે કરવું જોઈએ?**

લોહીનું પરીક્ષણ એ તમારા ડાયબિટીસને નિયંત્રિત રાખવા માટેની શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ છે, કારણ કે તે તમને કહે છે કે તાત્કાલિકપણે શું થઈ રહ્યું છે. તેનાથી એ નક્કી કરવામાં મદદ મળી શકે છે કે તમારા પર હાઈપો [લોહીમાં ગ્લુકોઝનું ઓછું પ્રમાણ] અથવા હાઈપર [લોહીમાં ગ્લુકોઝનું ઊંચું પ્રમાણ]નું જોખમ છે. એકાદ વખત વધારે કે ઓછું રીડિંગ આવે તેના પ્રતિસાદરૂપે ક્યારેય લાંબા સમયની દવા બદલશો નહિ. પ્રથમ નક્કી કરો કે તમારી દવા બદલતાં પહેલાં કોઈ ચોક્કસ ભાત(પેટર્ન) પકડાય છે કે નહિ.

**મારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ વધારે આવે તો શું કરવું?**

જો તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનું સ્તર તમારી ડાયબિટીસની ટીમ દ્વારા નક્કી કરવામાં આવેલા લક્ષ્યાંક કરતાં સતત વધારે હોય તો ડાયબિટીસથી થઈ શકે એવી સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓનું તમારા પર જોખમ વધી શકે છે.

તમને તમારી દવામાં ફેરફારો કરવાની જરૂર પડી શકે છે અથવા હાઈપોગ્લાયસેમિયા ટાળવા વિશેની સલાહની જરૂર પડી શકે છે. જો તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ ઘણી વખત લક્ષ્યાંક કરતાં વધારે રહેતું હોય તો સલાહ માટે તમારી ડાયબિટીસની સંભાળ ટીમનો સંપર્ક કરો.

### મારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ ઓછું આવે તો શું કરવું?

જો તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ 4mmol/lથી ઓછું આવે તો તમારા પર હાઈપોગ્લાયસેમિયાનું જોખમ છે. હાઈપોગ્લાયસેમિયાને ટાળવા માટે તમને તમારી દવામાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડી શકે છે અથવા આહાર કે જીવનશૈલી વિશેની સલાહનું પાલન કરવાની જરૂર પડી શકે છે. જો તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ ઘણી વખત 4.0 - 4.5 mmol/lથી ઓછું રહેતું હોય તો સલાહ માટે તમારી ડાયબિટીસની સંભાળ ટીમનો સંપર્ક કરો.

### મારે મારા લોહીનું પરીક્ષણ ક્યારે કરવું જોઈએ?

લોહીનું પરીક્ષણ કેટલી વખત કરવું તે ડોક્ટર અથવા નર્સ દ્વારા ચર્ચવામાં આવશે; માહિતી જે તે વ્યક્તિની આવશ્યકતાઓ પ્રમાણે આપવામાં આવશે. સામાન્ય માર્ગદર્શિકા નીચે આપવામાં આવશે.

જો તમારા ડાયબિટીસની ઈન્સ્યુલિન વડે સારવાર કરવામાં આવે તો તમને વધારે નિયમિતપણે તમારાં લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરોનું પરીક્ષણ કરવાનું કહેવામાં આવશે. તમે જે લક્ષ્યાંકિત મર્યાદા માટે સંમત થયા હો એ જ મર્યાદામાં પરિણામો આવે તો તમે પરીક્ષણોની સંખ્યા ઘટાડી શકો છો. જ્યારે તમે તમારાં ડાયબિટીસ નર્સ અથવા ડોક્ટરને મળો ત્યારે તમારા પોતાના સંજોગોને અનુકૂળ આવે તે રીતે તમને યોગ્ય સલાહ પૂરી પાડવામાં આવશે. જો તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરો લક્ષ્યાંકિત મર્યાદાની બહાર હોય તો તમારે તમારા ઈન્સ્યુલિનમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર હોઈ શકે છે. હોમ પેજ પર તમારી સ્થાનિક સેવાઓની લિન્ક્સ દ્વારા સ્થાનિક માર્ગદર્શિકાઓ ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે. જો તમે 'બેસલ બોલસ' ઈન્સ્યુલિન વ્યવસ્થાપનનો ઉપયોગ કરતાં હો તો ગ્લુકોઝનાં સ્તરો વધારે વારંવાર ચકાસવાં હિતાવહ છે, એટલે કે પ્રવૃત્તિ અને આહારની પેટર્નના આધારે રોજ તમારા ઝડપથી કામ કરતા ઈન્સ્યુલિનના ડોઝમાં ફેરફાર કરવો. બેસલ બોલસ વ્યવસ્થાપન પર હોવા દરમિયાન લોહીમાં ગ્લુકોઝની દેખરેખ રાખવા માટેના યોગ્ય સમય છે: ભોજન પૂર્વે, સૂતાં પહેલાં, ડ્રાઈવિંગ કરતાં પહેલાં અને રાત્રિ દરમિયાન ઈન્સ્યુલિનનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે ક્યારેક રાત્રે 3 વાગ્યે રીડિંગ લેવાં.

જો રોજ દિવસમાં બે વખત ઈન્સ્યુલિનના મિશ્રણ પર હો તો ડોઝની આવશ્યકતાનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે પહેલી વખતમાં રોજ 4 વખત લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પરીક્ષણ કરો (દરેક ભોજન પૂર્વે અને સૂતાં પહેલાં). આ એક દિવસ માટે સવારના નાસ્તા પૂર્વે અને સાંજના ભોજન પૂર્વના સમય અને બીજા દિવસે સૂતા પહેલાંના સમય સુધી ઘટાડી શકાય છે. દરેક દિવસે એકાંતરે ગોઠવીને આ પ્રકારે પરીક્ષણ કરવાનું ચાલુ રાખો.

### મારે મારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પરીક્ષણ વારંવાર ક્યારે કરવું જોઈએ?

#### સારવારમાં ફેરફાર બાદ

તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનું નિયમન 4-7mmol/l મૂલ્ય સુધી થાય છે તેની ખાતરી કરવા માટે વારંવાર પરીક્ષણ કરો. પરામર્શના સમયે આની ચર્ચા કરવી જોઈએ

#### બિમારી

બિમારીના પ્રતિસાદ તરીકે તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝમાં ફેરફાર થઈ શકે છે - લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પરીક્ષણ વધુ વારંવાર કરો (દર 2થી 4 કલાકે, ખાસ કરીને જો તમે ઈન્સ્યુલિન પર હો તો). તમારે સારવારમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડી શકે છે. તમારી ડાયબિટીસની સંભાળકર્તા ટીમ સાથે બિમારીના દિવસના નિયમોની ચર્ચા કરો.

જો તમને ટાઈપ 1 ડાયબિટીસ હોય તો ટાઈપ 1 માટે બિમારીના દિવસના નિયમો જુઓ

જો તમને ટાઈપ 2 ડાયબિટીસ હોય તો ટાઈપ 2 માટે બિમારીના દિવસના નિયમો જુઓ

### સ્ટિરોઈડ ચિકિત્સા

લોહીમાં ગ્લુકોઝનું અવારનવાર પરીક્ષણ કરો. સ્ટિરોઈડ્ઝને કારણે તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરોમાં વધારો થઈ શકે છે. તમારે સારવારમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

### ગર્ભધારણ પૂર્વેનો સમય અને ગર્ભાવસ્થાનો સમય

વધારે વખત પરીક્ષણ કરો. લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં 4-6mmol/lનાં સ્તરો ગર્ભાવસ્થા પહેલાં અને તે દરમિયાન ઈચ્છનીય માનવામાં આવે છે. જો તમે ગર્ભાવસ્થાનું આયોજન કરી રહ્યાં હો તો અથવા તમે ગર્ભવતી છો તેવી તમને જાણ થાય કે તરત સલાહ માટે તમારી ડાયબિટીસ સંભાળ ટીમનો સંપર્ક કરો.

### પરીક્ષણ કેવી રીતે કરવું

પરીક્ષણ કેવી રીતે કરવું તે વિશેના વિડિયો ટ્યુટોરિયલ માટે અહીં ક્લિક કરો

- લૂંકાળા પાણીમાં હાથ ધુઓ
- આંગળીની બાજુઓ પર સોંય ભોંકો (ઓછો ટુખાવો થાય છે)
- જો જરૂર જણાય તો નીચેથી ટેરવા સુધી આંગળીને મસાજ કરો
- ટેસ્ટિંગ સ્ટ્રીપ પર લોહીનું ટીપું મૂકો \* સ્ટ્રીપના ઉત્પાદકની સૂચનાઓનું બરાબર પાલન કરો [સમાપ્તિ તારીખ જુઓ]
- નજરે જુઓ અથવા મીટરનો ઉપયોગ કરો
- મીટરને સ્વચ્છ રાખો અને જરૂર પડે તે પ્રમાણે સારી ગુણવત્તાના કન્ટ્રોલ સોલ્યુશન (દ્રાવણ)નો ઉપયોગ કરીને નિયમિતપણે સચોટતાનું પરીક્ષણ કરો.
- પરિણામ ડાયરીમાં નોંધો

### હું મારા બ્લડ ગ્લુકોઝ મીટરની સંભાળ કેવી રીતે લઈ શકું?

બધાં મીટર ઉત્પાદકની સલાહની પત્રિકાઓ ધરાવતા હોય છે, સૂચનાઓ વાંચો અને તેનું પાલન કરો. મીટર કંપની તરફથી હેલ્પલાઈનની ટેલિફોન સેવા ઉપલબ્ધ છે. વોરંટી કાર્ડ પૂરું કરો અને કંપનીને પરત કરો. તમારા મીટર પર નિયમિતપણે ગુણવત્તા નિયંત્રણ પરીક્ષણ કરવું જરૂરી છે. કન્ટ્રોલ સોલ્યુશન ઉત્પાદક પાસેથી સીધું જ મેળવી શકાય છે.

### હું મારી સ્ટ્રીપ્સ અને લેન્સેટ્સ ક્યાંથી મેળવી શકું?

તમારા મીટર માટે તમારે જે ઉપકરણનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી હોય તે તમારા GP તમને સૂચવી શકશે.

### નિયંત્રણમાં રહો

નિયમિતપણે તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરોનું પરીક્ષણ કરવું એ તમારા શરીરમાં શું થઈ રહ્યું છે તે શોધવાનો ખાતરીપૂર્વકનો માર્ગ છે, જેથી તમે તમારા ડાયબિટીસને નિયંત્રિત કરી શકો અને ડાયબિટીસ તમને નિયંત્રિત ન કરે.