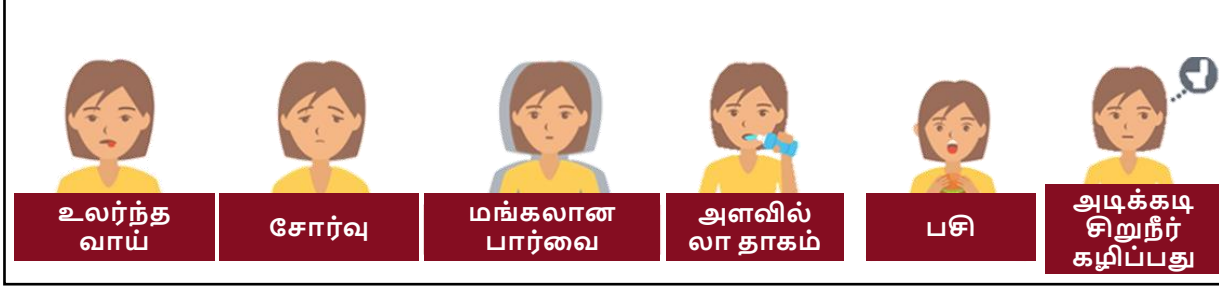


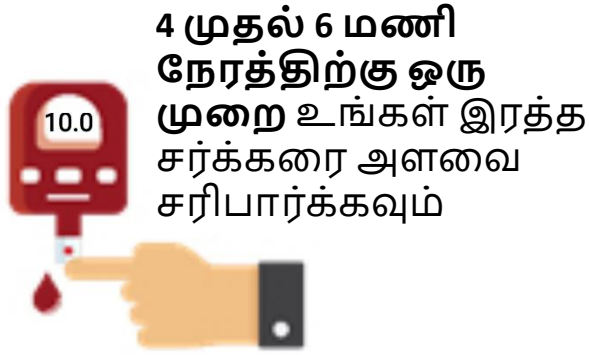
உயர் இரத்த சர்க்கரையைக் கையாளும் முறை – விரைவான வழிகாட்டி

உயர் இரத்தச் சர்க்கரைகான அறிகுறிகள் என்ன:



இரத்தச் சர்க்கரைகான இலக்கு வரம்பு:

	சாப்பாட்டுக்கு முன்பு (mmol/L)	சாப்பாட்டுக்கு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து (mmol/L)
நன்று	4.0 - 6.0	5.0 - 7.0
உகந்த அளவு	6.1 - 8.0	7.1 - 10.0
உகந்த நிலைக்கு குறைவாக	8.1 - 10.0	10.1 - 13.0
ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத அளவு	10.0 - க்கும் அதிகமாக	13.0 - க்கும் அதிகமாக



4 முதல் 6 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை சரிபார்க்கவும்



உங்கள் மருத்துவரின் அறிவுரை படி அதிக தண்ணீர் குடிக்கவும்

சர்க்கரை நிறைந்த பானங்கள் உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்

ஸ்டெராய்டு மருந்துகள் தேவைப்பட்டால் உங்கள் மற்ற மருந்தில் அல்லது மருந்துகளில் மாற்றங்கள் தேவையா என்று உங்கள் மருத்துவர் அல்லது தாதுயிடம் கேளுங்கள்



பின்வரும் ஏதேனும் அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகவும்:

- தொடர்ச்சியாக இரத்தச் சர்க்கரையின் அளவு 13mmol/L-கும் அதிகமாக இருப்பது
- தொடர்ச்சியாக குமட்டல், வாந்தி மற்றும் வயிற்றுபோக்கு இருப்பது
- வயிற்று வலி இருப்பது
- குழப்பமான நிலையில் இருப்பது
- மூச்சு திணறல் அல்லது பழ வாசனை கொண்ட சுவாசம் இருப்பது
- வாய் வறட்சி அல்லது உடல் நீரேற்றத்தைப் பராமரிக்க முடியாமல் இருப்பது

கிளினிக் B2B

டான் டோக் செங் மருத்துவமனை மெடிக்கல் சென்டர், B2 மாடி | தொடர்புக்கு : 6357 7000

PECC-END-ED-2020-790T-v1