

நீரிழிவின் போது எய்தப்பட வேண்டிய
குருதி சீனி இலக்குகள்

- உணவுக்கு முன் சீனியளவு 130mg/dl ஐ விட குறைவாக இருக்க வேண்டும்.
- உணவுக்கு 2 மணித்தியாலத்துக்குப் பின் 180mg/dl ஐ விட குறைவாக இருக்க வேண்டும்.
- உங்கள் நீரிழிவு சிறந்த கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால், அடிக்கடி சீனி குறைவடையும் அனுபவங்களுக்கு உங்களுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டியிருக்காது. நீண்ட கால சுகாதார பிரச்சனைகளுக்கான வாய்ப்புகளும் குறைவாக இருக்கும்.
- உங்கள் குளுக்கோமீட்டரை பயன்படுத்தி உங்கள் குருதியிலுள்ள சீனியின் அளவை பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டிய தடவைகள், நீங்கள் பெறும் சிகிச்சையைப் பொறுத்து தீர்மானிக்கப்படும். உங்கள் நீரிழிவு பராமரிப்பு அணியுடன் நீங்கள் இதை கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

உங்களின் நீரிழிவு நோயின் கட்டுப்பாடு உங்களின் கைகளில் இருக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

குளுக்கோமீட்டர்

(Glucometer) ஒன்றை ஏன் வைத்திருக்க வேண்டும்?



உங்களிடம் ஏன் ஒரு குளுக்கோமீட்டர் இருக்க வேண்டும்?

- நீங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சீனியின் அளவை வேண்டிய போது வீட்டில்/வேலைத்தளத்தில் அளக்க முடியும்.
- இவ்வாறு அடிக்கடி அளப்பதால் சிறந்த கட்டுப்பாட்டு நிலையை அடைய முடியும்.
- இது உங்கள் மருத்துவருக்கு மருந்துகளை மிக தகுந்த முறையில் மாற்றுவதற்கு உதவும்.
- இது உங்களுக்கு உடலிலுள்ள சீனி குறையும் தருணங்களில், நோய்கள் ஏற்படும்போது, மற்றும் கருத்தரித்த தருணங்களில் உதவி அளிக்கும்.



நீரிழிவு அறிக்கை:-

திகதி	காலை		மதியம்		இரவு	
	காலையுணவிற்கு முன்	2 மணித்தியாலத்துக்கு பின்	உணவுக்கு முன்	2மணித்தியாலத்துக்கு பின்	உணவுக்கு முன்	2 மணித்தியாலத்துக்கு பின்