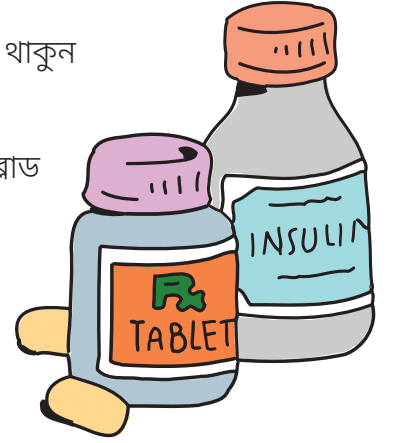


# ব্লাড সুগারের লক্ষ্য



ডায়াবেটিসে আক্রান্ত প্রত্যেকের জন্য রক্তে শর্করার ভাল নিয়ন্ত্রণ গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু আপনার রক্তে শর্করার লক্ষ্যে পৌঁছানো সময়ে সময়ে কঠিন হতে পারে। আপনার লক্ষ্যে পৌঁছাতে আপনাকে সহায়তা করতে এখানে কিছু বিষয় উল্লেখ করা হলোঃ

- প্রায়ই আপনার ব্লাড সুগার পরীক্ষা করুন
- সমস্ত ব্লাড সুগার রিডিংয়ের জন্য একটি ডাইরি রাখুন
- নিয়মিত সময়ে খাবার খান, পেট খালি রাখবেন না
- ফুড ডাইরি বা জার্নাল রাখুন
- প্রতিদিন অন্তত 30 মিনিট সক্রিয় (হাঁটা, দৌড়ানো, সীতার কাটা, সাইকেলে চড়া) থাকুন
- আপনার জীবনের চাপ কমান
- ডাক্তারের সমস্ত অ্যাপোয়েন্টমেন্টে উপস্থিত থাকুন
- ডাক্তারের অ্যাপোয়েন্টমেন্টে আপনার ব্লাড সুগার ডাইরি নিয়ে আসুন
- প্রতিবার ডাক্তার ভিজিটের সময় আপনার ব্লাড সুগারের লক্ষ্য নিয়ে আলোচনা করুন
- প্রতি রাতে 7 থেকে 8 ঘণ্টা ঘুমান
- অসুস্থ হলে কি করবেন তার পরিকল্পনা করে রাখুন
- লো ব্লাড সুগারের উপসর্গগুলি ও কিভাবে এর চিকিৎসা করাবেন তা জানুন
- প্রতিদিন আপনার ডায়াবেটিসের ওষুধ নিন



এই টেবিলে আপনি ও আপনার ডাক্তার আপনার ক্ষেত্রে সবচেয়ে ভালো ব্লাড সুগারের লক্ষ্য লিখুন। তারপর টেবিলটি কেটে নিয়ে হাতের কাছে রাখুন। এটি আপনাকে আপনার লক্ষ্য মনে রাখতে সহায়তা করবে।



## ব্লাড গ্লুকোজ লক্ষ্য\*

সময়	ডায়াবেটিস থাকা প্রাপ্তবয়স্ক	আপনার লক্ষ্য
খাওয়ার আগে	80 থেকে 130 mg/dL	<input type="text"/>
খাওয়ার 2 ঘণ্টা পর (ভোজনোত্তর)	180 mg/dL-এর কম	<input type="text"/>
A1C	7% বা কম	<input type="text"/>

\* আমেরিকান ডায়াবেটিস অ্যাসোসিয়েশনের (American Diabetes Association) নির্দেশিকা (প্লাজমা ভ্যালু)

যদি আপনার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায় এবং আপনি তার কারণ জানেন না বা কি করতে হবে তা জানেন না এমন হয়, তাহলে তখনই আপনার ডাক্তারকে বা ডায়াবেটিস ক্লিনিকে কল করুন। তারা সাহায্যের জন্য রয়েছেন।