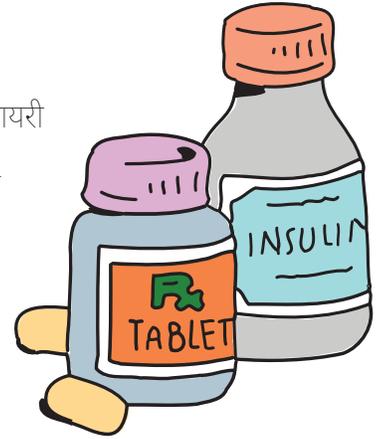


ब्लड शुगर के लिए लक्ष्य



मधुमेह वाले हर एक व्यक्ति के लिए अच्छा ब्लड शुगर नियंत्रण महत्वपूर्ण है। लेकिन आपके ब्लड शुगर के लक्ष्यों तक पहुँचना कई बार कठिन हो सकता है। यहाँ कुछ चीजें हैं जो आपकी आपके लक्ष्यों तक पहुँचने में मदद कर सकती हैं:

- अक्सर अपनी ब्लड शुगर जाँचें
- अपनी सभी ब्लड शुगर की रीडिंग को एक डायरी में रखें
- नियमित समय पर भोजन करें और भोजन लेना कभी न भूलें
- खाने से संबंधित जानकारियों की डायरी या जर्नल रखें
- प्रतिदिन कम से **30** मिनट सक्रिय (चलें, दौड़ें, तैराकी करें, बाइक की सवारी करें) रहें
- अपने जीवन में तनाव को कम करें
- डॉक्टर के अपॉइंटमेंट्स को बनाए रखें
- डॉक्टर की अपॉइंटमेंट होने पर अपनी ब्लड शुगर डायरी लेकर आएँ
- डॉक्टर के पास हर अपॉइंटमेंट पर अपने ब्लड शुगर लक्ष्यों की चर्चा करें
- हर रात **7** से **8** घंटे की नींद लें
- बिमार पड़ने पर क्या करना है इसकी योजना बनाएं
- ब्लड शुगर कम होने के लक्षण और उसका उपचार जानें
- अपनी मधुमेह की दवाइयाँ प्रतिदिन लें



इस तालिका में आपके और आपके डॉक्टर द्वारा तय किए गए अपने उपयुक्त ब्लड शुगर लक्ष्यों को लिखें। फिर तालिका को काट कर उसे अपने साथ रख लें। इससे आपको अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद मिलेगी।



ब्लड ग्लूकोज़		
मधुमेह की बिमारी वाले		
समय	वयस्क	आपके लक्ष्य
भोजन से पूर्व	80 से 130 mg/dL	<input type="text"/>
भोजन से 2 घंटे बाद (पोस्टप्रानडायल)	180 mg/dL से कम	<input type="text"/>
A1C	7% या कम	<input type="text"/>

* अमेरिकन डायबिटिज़ एसोसिएशन निर्देश (प्लाज्मा मान)

अगर आपकी ब्लड शुगर अनियंत्रित होती है और आपको नहीं पता है कि क्या करना है या जो करना है उसके लिए सुनिश्चित नहीं हैं तो उसी वक्त डॉक्टर के ऑफिस या मधुमेह के क्लिनिक पर कॉल करें। वे वहाँ आपकी मदद करने के लिए हैं।