मधुमेह : रक्तशर्करा चाचणीची तयारी

१. सकाळी उपाशी पोटी रक्तशर्करा तपासणी करावी (FBS)

२. त्यानंतर न्याहारी (नाश्ता) करण्यापूर्वीचे इन्सूलिन आणि / अथवा मधुमेहासाठी घेत असलेली नेहमीची औषधे (गोळ्या) न चुकता घ्या.

३. इन्स्युलिन घेतल्यानंतर अर्धा तासाच्या अवधीनंतर नाश्ता करावा. (काही नव्या प्रकारच्या इन्स्युलिन नंतर लागलीच खावे लागते. आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.)

४. नाश्त्यानंतर नियमित प्रमाणे घेण्यात येणाऱ्या गोळ्या घ्याव्यात.

५. दुपारच्या भोजनाच्या अगोदर रोजच्याप्रमाणे इन्सुलिन आणि / अथवा गोळ्यांचे सेवन करण्यास विसरु नये.

६. दुपारचे भोजन घेऊन भोजनानंतर नियमित घेण्यात येणाऱ्या गोळ्यांचे सेवन करावे.

७. भोजनाची किंवा नाश्त्याची सुरुवात केल्यानंतर २ तासांनी भोजनोत्तर रक्तशर्करा तपासणी करावी.

८. नाश्त्याची आणि भोजनाची वेळ बदलू नये, त्याचप्रमाणे अन्नाचे प्रमाण बदलू नये.

उदाहरणार्थ :

१. सकाळी ८.०० वाजता - उपाशी पोटी रक्तशर्करा तपासावी.

२. इन्स्युलिन आणि / अथवा गोळ्यांचे सेवन करुन अर्ध्या तासाने नाश्ता करावा. (८.३० वाजता).

३. नाश्त्यानंतर नियमित घेत असलेल्या गोळ्या घ्याव्यात.

४. १२.३० वाजता - इन्स्युलिन /गोळ्या घ्याव्यात.

५. दुपारी १.०० वाजता भोजन करुन त्यानंतरची नियमित औषधे घ्यावीत.

६. दुपारी ३.०० वाजता भोजनोत्तर रक्तशर्करा तपासणी करावी.