خون میں شوگر کی پیمائش

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے خون ناپنے کے آلہ کو استعمال کرنے سے پہلے اور انگلی میں چبھونے والی سوئی کو چیک کرنے کے لیے دی گئی ہدایات کو اچھی طرح پڑھیں۔

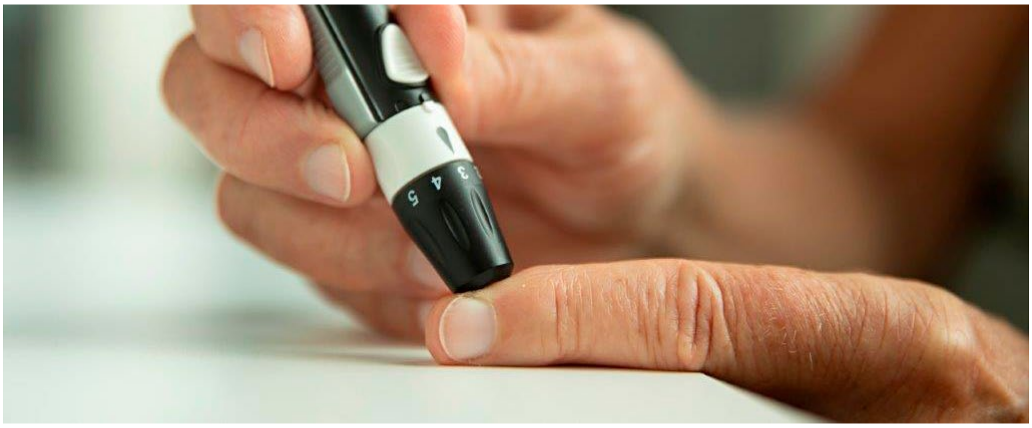
خون میں شوگر کی پیمائش کرنے سے پہلے

اپنی پیمائش کا سب سے صحیح نتیجہ حاصل کرنے کے لیے یقینی بنائیں کہ جب آپ خون میں شوگر کی پیمائش کریں تو آپ کے ہاتھ صاف اور خشک ہوں۔

- مثال کے طور پر اگر آپ کی انگلیوں پر سیب یا دیگر میٹھی چیز کا رس لگا ہو تو آپ کے خون میں شوگر کی غلط پیمائش ہونےکا خطرہ ہے۔ خون میں شوگر ناپنےکے آلات جیسے کہ پھل یا دودھ کی مٹھاس یا خون میں شوگر میں فرق کا پتہ نہیں لگا سکتے ہیں ۔
- اگر آپ کی انگلیاں گیلی ہیں، تو آپ کے خون میں شوگر کی غلط پیمائش ہونے کا خطرہ ہے کیونکہ پانی سے خون پتلا ہو جاتا ہے۔

اگر آپ کو پانی اور صابن تک رسائی نہ ہو تو الکحل وائپ یا دیگر گیلی چیز کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ عام ہاتھ کا مائع سینیٹائزر کافی نہیں ہے۔

ٹھنڈی انگلیوں سے ایک کافی قطرہ خون حاصل کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ لہٰذا، اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کی انگلیاں سوئی چبھونے سے پہلے گرم ہوں۔



خون میں شوگر ہمیشہ انگلی کے پوروں، کان کی لو میں یا پیر کی انگلی سے ناپیں۔

خون میں شوگر کی پیمائش یوں کریں

- انگلی میں چبھونے کی سوئی تیار کریں۔ بیکٹیریا والی اور کند سوئی سے بچنے کے لیے ہر بار جب آپ پیمائش کریں تو نئی سوئی استعمال کریں۔ سوئی کی گہرائی سیٹ کریں۔
- ٹیسٹ پتے کو اپنے خون ناپنے والے آلہ میں داخل کریں - آلہ خود بخود آن ہو جاتا ہے۔

- اپنی انگلی کی نوک کی طرف انگلی میں چبھونے والی سوئی داخل کریں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ ہر بار ایک ہی جگہ پر سوئی نہ چبھوئیں ۔ تمام 10 انگلیاں دونوں طرفوں سے استعمال کی جا سکتی ہیں۔
- خون کا ایک قطرہ نچوڑیں اور اسے ٹیسٹ والے پتے کے سرے سے پکڑ کر رکھیں حتیٰ کہ پتا بھر جائے۔
- پیمائش کا نتیجہ تقریباً سیکنڈ 5 بعد سکرین پر ظاہر ہوتا ہے۔
- ٹیسٹ کے پتے کو آلے سے نکال کر ضائع کر دیا جاتا ہے۔
- استعمال شدہ سوئی کو اس مقصد کے لئے بنائے گئے ڈبے میں پھینک دیا جاتا ہے۔

خون کا ایک اچھا گول قطرہ بنانا یقینی بنائیں اور اسے ٹیسٹ کے پتے پر رکھیں ۔

اگر آپ ایک دوسرے کے بعد دو مرتبہ خون میں شوگر کی پیمائش کرتے ہیں، تو نتائج تقریباً 10% مختلف ہو سکتے اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ خون کی پیمائش کرے والے آلہ میں کوئی غلطی ہے۔ یہ عام پیمائش کی غیر یقینی صورتحال ہے۔ اگر آپ دو مختلف آلات سے پیمائش کرتے ہیں تو آپ اُسی چیز کا تجربہ کر سکتے ہیں۔

جب آپ کے خون میں اونچی شوگر کا علاج کیا جا رہا ہو، تو آپ اپنی کمیون میں ٹیسٹ کرنے آلات (بلڈ گلوکوز میٹر، انگلیوں میں چبھونے کی سوئیوں اور ٹیسٹ والے پتوں) کے لیے چھوٹ کی درخواست دے سکتے ہیں۔

Steno Diabetes Center Copenhagen
Borgmester Ib Juuls Vej 83
Herlev 2730