

የኔ ደም ግሉኮስ ቁጥር ምን ትርጉም አለው ?

*በግልጽ ህክምና ፍላጎት መሰረት የህክምና አገልግሎት አቅራቢዎ ቁጥሮችን ሊቀይር ይችላል።

<p>በጣም ከፍተኛ</p> <p>ከ 250 በላይ ወይም "HI"</p> <p>ወይም ከፍተኛ ጥማት ፣ በተደጋጋሚ የሽንት መምጣት ፣ ወይም የማየት ችግር ካለበት</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በደምዎ ውስጥ ያለውን የግሉኮስ መጠን ከመመገብ በፊት እና ከመተኛት በፊት ይመዘኑ • የስኳር በሽታ መድሃኒቶቻችሁን ይውሰዱ • ብዙ ውኃ ይጠጡ • ዳቦ እና ጣፋጭ ምግቦችን ይቀንሱ <p>በ 24 ሰዓት ውስጥ ሁለት ጊዜ ከ 250 በላይ ከሆነ: UW መድሀኒት ማእከል ይደውሉ (206) 520 - 5000</p>
<p>ከፍተኛ</p> <p>181 እስከ 250</p> <p>ጥሩ ቢሰማዎ እንኳ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በደምዎ ውስጥ ያለውን የግሉኮስ መጠን በተደጋጋሚ ይፈትኑት • ብዙ ጣፋጭ ፍራፍሬዎችን ወይም ጣፋጭ ምግቦችን ያስወግዱ • ተጨማሪ የሰውነት እንቅስቃሴን ያግኙ <p>ከ 2 ቀናት በላይ ከፍተኛ ቁጥር ከቀጠለ: UW መድሀኒት ማእከል ይደውሉ (206) 520 - 5000</p>
<p>ደና</p> <p>131 እስከ 180</p>	<p>ከምሳ በፊት ፣ በእራት ፣ እና ከመተኛት በፊት</p>
<p>ተፈላጊ</p> <p>ከ 90 እስከ 130</p>	<p>በጣም ጥሩ ለአብዛኞቻች ሰዎች</p>
<p>ትንሽ ዝቅተኛ</p> <p>ከ 70 እስከ 89</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በሚቀጥለው አንድ ሰዓት ውስጥ ምግብ ይመገቡ
<p>ዝቅተኛ</p> <p>ከ 70 በታች</p> <p>ወይም ላብ ካላበት ፣ ፈጣን የልብ ምት ፣ ወይም ብስጭት ካለበት</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ከተቻለ የግሉኮስ መጠንዎን ይፈትሹ • 1 ማንክያ ስኳር (እውነተኛ) ስኳር ይብሉ ወይም ትንሽ ጁስ ይጠጡ • በ 15 ደቂቃዎች ውስጥ የግሉኮስዎን መጠን እንደገና ይፈትሹ • ከዚያ ምግብ ወይም መክሰስ ይብሉ
<p>በጣም ዝቅተኛ</p> <p>ከ 60 በታች</p> <p>ከአንድ ጊዜ በላይ</p> <p>ወይም ደግሞ በጣም ያልተረጋጋ ፣ ግራ የተጋባ ወይም ነቃ ያ ለማለት ስሜቶች ካሉት</p>	<p>911 ይደውሉ እና እገዛ ያግኙ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ዝቅተኛ የደም ውስጥ የግሉኮስ ህክምና ይደገሙ (1 ማንክያ የ (እውነተኛ) ስኳር ይብሉ ወይም ትንሽ ጭማቂ ይጠጡ) እርዳታ እስኪያገኙ ድረስ በ15 ደቂቃዎች ወይም የ ግሉኮስዎ መጠን ከ 100 በላይ እስከሚደርስ ድረስ ይገባሉ • የጋሉኮስ መጠንዎን በ15 ደቂቃዎች ይለኩ

What Does My Blood Glucose Number Mean?*

*Your provider may adjust the number range in some categories based on your specific medical needs.

<p><u>Very High</u></p> <p>Over 250 or “HI”</p> <p>Or if you have extreme thirst, frequent urination, blurred vision</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Test your blood glucose before each meal and at bedtime • Take your diabetes medicines • Drink lots of water. • Eat less starchy or sweet foods. <p>If number is <i>more than 250 twice in 24 hours</i> call: UW Medicine Contact Center (206) 520 – 5000</p>
<p>High</p> <p>181 to 250</p> <p>Even if you feel fine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Test your blood glucose more frequently • Avoid large amounts of sweet or starchy foods • Get more exercise <p>If number stays high for more than 2 days call: UW Medicine Contact Center (206) 520 – 5000</p>
<p>OK</p> <p>131 to 180</p>	<p>Before lunch, dinner, and bedtime</p>
<p>GOAL ZONE</p> <p>90 to 130</p>	<p>Perfect for most people</p>
<p>Slightly Low</p> <p>70 to 89</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eat a Meal within the next hour
<p>Low</p> <p>Less than 70</p> <p>Or if you are sweaty, shaky, irritable or have fast heart beat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Test your glucose level, if possible • Eat 1 tablespoon of REAL sugar OR drink a small juice • Retest your glucose level in 15 minutes • Then eat a meal or snack
<p><u>Very Low</u></p> <p>Less than 60 more than once</p> <p>Or you are very unsteady, confused or can't stay awake</p>	<p>CALL 911 and Get Help</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repeat low blood glucose treatment (Eat 1 tablespoon of REAL sugar OR drink a small juice) every 15 minutes until help arrives or your glucose level stays above 100 • Retest your glucose level every 15 minutes