

* គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអាចកែតម្រូវលេខក្នុងចំនួនជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នកដោយពឹងផ្អែកវេជ្ជសាស្ត្រជាក់លាក់របស់អ្នក។

<p>ខ្ពស់ខ្លាំង</p> <p>លើសពី 250 ឬ "HI"</p> <p>ឬប្រសិនបើអ្នកមានការស្រេកទឹកខ្លាំង នោមញឹកញាប់ មើលឃើញព្រិល។</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ធ្វើតេស្តជាតិគ្រុធាម្បាលក្នុងឈាមមុនពេលអាហារ និងពេលចូលគេង • លេបថ្នាំទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក • ញ៉ាំទឹកច្រើន។ • បរិភោគអាហារផ្អែម ឬជាតិម្សៅតិច។ <p>ប្រសិនបើលេខច្រើនជាង 250 ពីរដងក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង សូមទូរស័ព្ទទៅ៖ មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនង UW Medicine (206) 520 – 5000</p>
<p>ខ្ពស់</p> <p>181 ទៅ 250</p> <p>សូម្បីតែអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រួលខ្លួនក៏ដោយ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ធ្វើតេស្តជាតិគ្រុធាម្បាលក្នុងឈាមឱ្យបានញឹកញាប់ • ជៀសវាងទទួលបានអាហារណាដែលមានជាតិផ្អែម ឬម្សៅច្រើន • ធ្វើលំហាត់ប្រាណបន្ថែម <p>ប្រសិនបើលេខនៅតែខ្ពស់សម្រាប់រយៈពេលច្រើនជាង 2 ថ្ងៃ សូមទូរស័ព្ទទៅ៖ មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនង UW Medicine (206) 520 – 5000</p>
<p>អូខ</p> <p>131 ទៅ 180</p>	<p>មុនអាហារថ្ងៃត្រង់ អាហារពេលល្ងាច និងពេលចូលគេង</p>
<p>តំបន់គោលដៅ</p> <p>90 ទៅ 130</p>	<p>ល្អឥតខ្ចោះ សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើន</p>
<p>ទាបបន្តិច</p> <p>70 ទៅ 89</p>	<ul style="list-style-type: none"> • បរិភោគអាហារក្នុងម៉ោងបន្ទាប់
<p>ទាប</p> <p>តិចជាង 70</p> <p>ឬប្រសិនបើអ្នកបែកញើស ញ័រ ឆាប់ងារ ឬមានចង្វាក់បេះដូងល្បឿន</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ធ្វើតេស្តជាតិគ្រុធាម្បាលរបស់អ្នក ប្រសិនបើអាច • ទទួលបានស្ករពិត 1 ស្លាបព្រា ឬទទួលបានទឹកផ្លែឈើតូច ១ កំប៉ុង • ធ្វើតេស្តកម្រិតជាតិគ្រុធាម្បាលរបស់អ្នកឡើងវិញក្នុងរយៈពេល 15 នាទី • បន្ទាប់មកទទួលបានអាហារ ឬអាហារសម្រន់
<p>ទាបណាស់</p> <p>តិចជាង 60 ច្រើនជាងម្តង</p> <p>ឬអ្នកមិនសូវស្រួល វង្វេងវង្វាន់ ឬមិនអាចនៅដឹងខ្លួនទេ</p>	<p>ទូរស័ព្ទមកលេខ 911 និងទទួលបានជំនួយ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ធ្វើការព្យាបាលកម្រិតជាតិស្ករទាបឡើងវិញ (សូមទទួលបាន ស្ករពិត 1 ស្លាបព្រា ឬទទួលបានទឹកផ្លែឈើតិច) រៀងរាល់ 15 នាទី រហូតទាល់តែជំនួយមកដល់ ឬកម្រិតជាតិគ្រុធាម្បាលស្ថិតនៅលើស 100 • ធ្វើតេស្តកម្រិតជាតិគ្រុធាម្បាលរបស់អ្នក រៀងរាល់ 15 នាទីម្តង

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