Nationwide Children's
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

रगतमा चिनीको निरीक्षण

Monitoring Blood Glucose (Nepali)

डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंको रगतमा चिनी, एक प्रकारको चिनी, कति छ भनेर मापन गर्न चाहन्छ। यसलाई प्रायः रगतमा चिनी भनिन्छ। शरीरलाई सही काम गर्नका लागि ऊर्जा प्राप्त गर्न रगतमा चिनी सन्तुलित हुनु आवश्यक छ। अत्यधिक चिनी, जसलाई हाइपरग्लाइसेमिया भनिन्छ, समयको साथ शरीरलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ। निकै कम, हाइपोग्लाइसेमिया भनिन्छ एउटा व्यक्ति धेरै छिटो बिरामी हुन सक्छ। हाइपोग्लाइसेमिया हुँदा त्यसको तुरुन्तै उपचार गर्नुपर्छ। जति धेरै पटक रगतमा चिनीको परीक्षण गरिन्छ, त्यति नै राम्रोसँग यसलाई सन्तुलित राख्ने तरिका थाहा हुनेछ।

कहिले रगतमा चिनीको परीक्षण गर्ने

- तपाईंको बच्चाको डाक्टर वा स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकले तपाईंलाई कति पटक र कुन समयमा उनीहरूको रगतमा चिनीको जाँच गर्ने भनेर बताउनेछन्।
  - तपाईंले दिनमा 2 देखि 4 वा बढी पटक रगतमा चिनीको परीक्षण गर्नुपर्ने हुन सक्छ।
  - समय सँगै जाँच गर्ने संख्या बदल्न सक्छ।
- तपाईंको बच्चाको अहिलेका लागि परीक्षण तालिका निम्न छ:
  - ☐ बिहानको नास्ता, दिउँसोको खाना, रातको खाना र सुत्ने समय भन्दा पहिले
  - ☐ ______ दिनका लागि बिहान 3 बजे
  - ☐ बिहानको नास्ता भन्दा पहिले र बेलुकाको 2 घण्टा पछि
  - ☐ अन्य: ______________________________

©2008, संशोधित 2022, Nationwide Children’s Hospital
जारी…

तपाईंलाई आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू

- रगतमा चिनीको निरीक्षण (मिटर वा मेसिन)
- ल्यान्सेट्स (छालामा घोच्नका लागि धारिला वस्तु)
- स्प्रिङ-लोड गरिएको ल्यान्सेट उपकरण
- अल्कोहल स्वाब्स वा साबुन र पानी
- परीक्षण गर्ने स्ट्रिप्स
- Band-Aid® (वैकल्पिक)
- टिस्यु, कटन बल वा पेपर टावल
- ढक्कन भएको कन्टेनर, जस्तै लुगा धुने डिटर्जेन्टको बोतल वा धारिलो कन्टेनर, प्रयोग गरिएका सामानहरू सुरक्षित रूपमा मिल्काउन
- रगतमा चिनी लग वा रीडिंग लेख्नका लागि एउटा किताब (रगतमा चिनीको संख्या)

परीक्षण स्ट्रिप्सको बारेमा

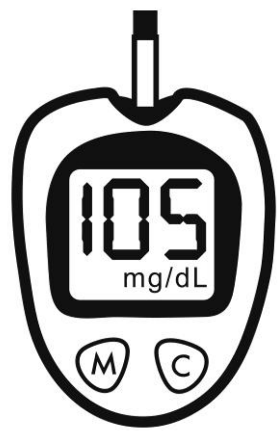
- परीक्षण स्ट्रिपहरू निर्माताको म्याद सकिने मिति सम्म वा बोतल खोलेको 6 महिनाका लागि राम्रो हुन्छ, जुन पहिले आउँछ।
- स्ट्रिप्स किन्नु अघि म्याद सकिने मिति हेर्नुहोस्। म्याद सकिने मिति नभएको वा म्याद सकिएको परीक्षण स्ट्रिप्स नकिन्नुहोस् वा प्रयोग नगर्नुहोस्।
- बोतल खोलिसकेपछि त्यसमा मिति लेख्नुहोस्।
- बिग्रिएका परीक्षण स्ट्रिप्स मिल्काउनुहोस्। बिग्रिनबाट जोगाउन परीक्षण स्ट्रिप्सलाई तातो, सीधै प्रकाश वा चिस्यानबाट टाढा राख्नुहोस्।

गर्नुहोस्	नगर्नुहोस्
• दराजमा जस्तै प्रकाशबाट टाढा स्ट्रिप्स राख्नुहोस्। • कोठाको तापक्रम, 86° फरेनहाइट (F) वा 30° सेल्सियस (C) भन्दा बढी र सुख्खा ठाउँमा राख्नुहोस्। • तिनीहरूको मुख्य बोतलमा स्ट्रिप्स राख्नुहोस्।	• सीधा घाम, कार वा बाथरूममा स्ट्रिप्स नराख्नुहोस्। • फ्रिजमा नराख्नुहोस्। • स्ट्रिप्सलाई फरक बोतलमा नराख्नुहोस्। • बिर्को नलगाउनुहोस्।

• स्ट्रिप्सलाई बोतलबाट निस्किन, ओसिलो वा तातोबाट जोगाउनका लागि बिर्कोलाई बलियोसँग बन्द गर्नुहोस्। • सबै परीक्षण सामग्रीहरूलाई बालबालिका र घरपालुवा जनावरहरू नपुग्ने गरी राख्नुहोस्।	• सबै परीक्षण सामग्रीहरूलाई बालबालिका र घरपालुवा जनावरहरू पुग्न सक्ने ठाउँमा नराख्नुहोस्।

कसरी रगतमा चिनी जाँच गर्ने

1. आफ्नो सामग्रीहरूलाई उनीहरूले पुग्न सजिलो हुने ठाउँको सफा सतहमा राख्नुहोस्।
2. आफ्नो बच्चालाई साबुन र पानीले हात धोई सुकाउन भन्नुहोस्। वा अल्कोहल स्वाबले परीक्षणका लागि प्रयोग गरिने औँला सफा गर्न भन्नुहोस्। यसलाई हावा सुक्न दिनुहोस्।
   - ह्यान्ड स्यानिटाइजर, जेल स्प्रे वा अल्कोहल फोम नलगाउनुहोस्।
   - औँलाहरू चिसो भएमा तिनीहरूलाई न्यानो (तातो होइन) ट्यापको पानीमा समातेर न्यानो पार्नुहोस्। औँलाहरू सुकाउनुहोस्। चिसो औँलाबाट रगत निकाल्न गाह्रो छ।
3. ल्यान्सेट उपकरणमा ल्यान्सेट राख्नुहोस्। ल्यासेन्टको बिर्को बन्द गर्नुहोस्। उपकरणको बिर्को पछि लगाउनुहोस्। टेस्ट स्ट्रिपलाई रगतको ग्लुकोज मिटरमा पुर्‍याउनुहोस् (चित्र 1)।



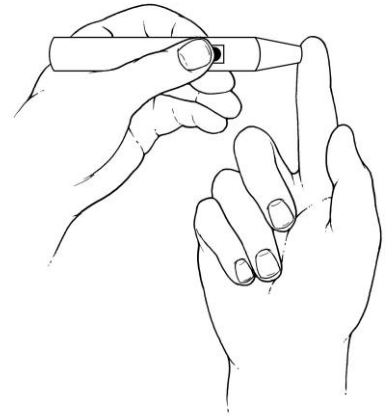
तस्विर स्रोत: National Institute of Diabetes and Digestive तथा Kidney Disease, National Institute of Health

चित्र 1 रगतमा ग्लुकोज मिटर परीक्षण स्ट्रिप राखिएको छ।

4. परीक्षण गर्नको लागि औँलाको छेउमा ठाउँ रोज्नुहोस् (चित्र 2)।
   - औँलाको छेउमा ठाउँ रोज्नुहोस्। औँलाको बीचमा वा धेरै टुप्पोमा नघोच्नुहोस् (चित्र 2)।
   - परीक्षणका लागि औँलाको प्रयोग नगर्नुहोस्।
   - निको नभएको वा पीडा भएको ठाउँमा छालालाई नघोच्नुहोस्।

- प्रत्येक पटक फरक औँला र ठाउँको प्रयोग गर्नुहोस्। यसले ठाउँमा दाग तन्तु (कल्लोस) बन्नबाट रोक्ने छ। त्यो ठाउँबाट रगत आउन कठिन र थप पीडादायी बनाउन सक्छ।

5. अझै पनि परीक्षण औँला स्थिर राख्नुहोस्। औँलाको छेउमा रहेको ल्यान्सेट उपकरणलाई बलियोसँग थिच्नुहोस्। उपकरणको ट्रिगर बटन थिच्नुहोस्। ल्यान्सेटले औंला घोच्ने छ।



चित्र 2 ल्यान्सेटले औँलाको छेउमा घोच्नुहोस्।

6. तपाईंले तुरुन्तै रगतको एक थोपा देख्नु पर्छ। **तपाईंले अल्कोहल प्याडको प्रयोग गर्नुभएमा सफा टिस्यू वा कटनको बलले पहिलो थोपालाई पुछ्नुहोस्।**
7. रगतको थोपा परीक्षणका लागि पर्याप्त धेरै नभएमा बिस्तारै निचोरी औँलाको टुप्पो छोड्नुहोस्। रगतको प्रवाहलाई मद्दत गर्न निचोर्दा भुइँतिर औँला देखाउनुहोस्।
8. ग्लुकोज मोनिटरले तपाईंलाई संकेत गर्दा रगतको थोपाको साथ स्ट्रिपको अन्त्यमा छुनुहोस्। स्ट्रिपले रगत चुस्ने छ।
9. सफा टिस्यु वा कटनको बलले औँला पुछ्नुहोस्। आवश्यक भएमा ब्यान्ड-एड लगाउनुहोस्।
10. लग वा रेकर्ड बुकमा रगतमा ग्लुकोजको रिडिङ लेख्नुहोस्।
11. फोहोर सामानहरू मिल्काउनुहोस्। ल्यान्सेट्स 1 पटक मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। तिनीहरूलाई सुरक्षित रूपमा प्लास्टिकको डिटर्जेन्टटको बोतल वा तिखा कन्टेनरमा मिल्काउनुहोस्।

फलो-अप

- तपाईंको बच्चाको डाक्टर वा स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकले तपाईंलाई तपाईंको बच्चाको रगतमा ग्लुकोज लगहरू पठाउन भन्न सक्छ। Nationwide Children's Hospital मा देखिएका परिवारहरूका लागि लगहरू यहाँ पठाउनुहोस्: bloodsugar@nationwidechildrens.org।

- **सबै** चिकित्सा अपोइन्टमेन्टहरूमा आफ्नो ग्लुकोज मिटर र रगतमा चिनीका लगहरू ल्याउनुहोस्।

डाक्टरलाई कहिले बोलाउने

निम्न कुरा भएमा Endocrinology क्लिनिकलाई (614) 722-4425 मा फोन गर्नुहोस् वा तपाईंको बच्चाको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई बोलाउनुहोस्:

- तिनीहरूको रगतमा ग्लुकोज रीडिङ भन्दा बढी छ: ______________________________
- गतमा ग्लुकोज रीडिङ निम्न छ: ____

अन्य: ____