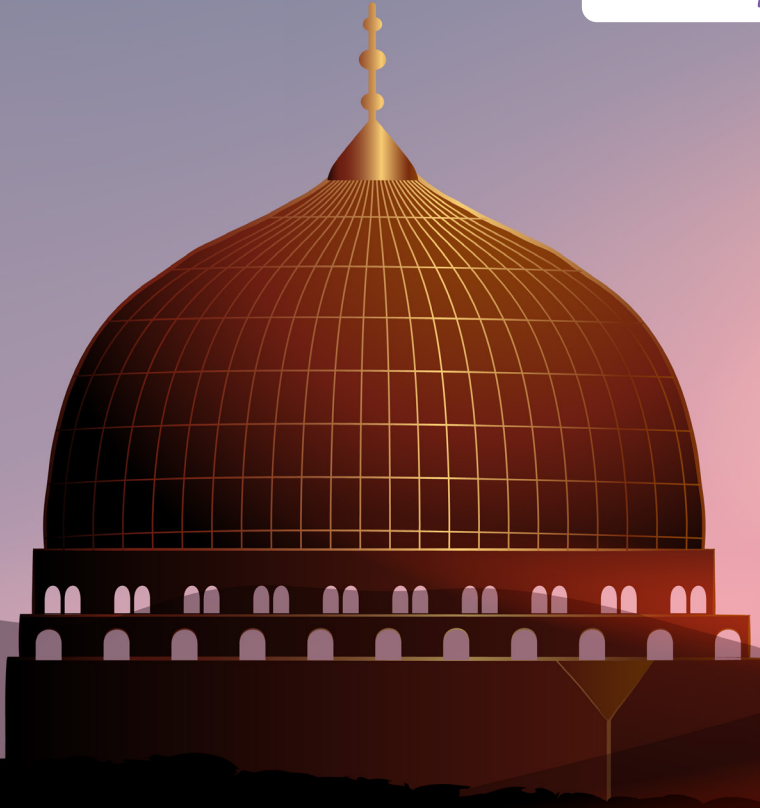


# س طی با ی ذ ی م لم ح



حاملہ ماؤں کے لئے غذا



ڈکی جورپ DIP



”مقالع یدر ابمول“ پورگ گن کرو قلعت م س لم ح AMD - SID  
"Regione Lombardia"



# DIP پروجیکٹ



SID-AMD حمل سے متعلق ورکنگ گروپ ”لومبارڈی علاقہ“  
”Regione Lombardia”

## بلڈ گلوکوز کی نگرانی

**دوران حمل ہونے والا ذیابیطس: حمل کے دوران بلڈ گلوکوز کی نگرانی کیسے کی جاتی ہے؟**

دوران حمل ہونے والے ذیابیطس کے ساتھ، آپ کے خون میں گلوکوز (شکر) کی پیمائش کرنا ضروری ہے؛ اس سے یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ آپ جس خوراک یا علاج پر عمل کر رہی ہیں وہ مناسب ہے یا نہیں۔

بلڈ شوگر کی جانچ کرنا یہ جاننے کے لیے ضروری ہے کہ آپ نے جو کچھ کھایا ہے وہ صحیح ہے یا نہیں: یہ آپ کو دوران حمل ہونے والے ذیابیطس کے ساتھ رہنے والے دنوں کا سامنا کرنے، زندگی کو آسان بنانے اور غلط چیزوں کے کھانے... کی پریشانی کو کم کرنے میں بہتر مدد کرے گا!



اس کے علاوہ، بلڈ گلوکوز کی جانچ دوران حمل ہونے والے ذیابیطس کی دیکھ بھال کا ایک ستون ہے، جو اپنے لیے اور ہمارا علاج کرنے والی ذیابیطس ٹیم کے لیے مفید ہے۔

ذیابیطس سینٹر کے آپ کے پہلے دورے کے دوران، آپ کو اپنے بلڈ گلوکوز کی پیمائش کرنے کے لیے ایک آلہ (گلوکو میٹر) دیا جائے گا۔

یہ آلہ انگلی کے سرے میں سوراخ کرنے کے بعد خون کے ایک چھوٹے سے قطرے کو استعمال کر کے کام کرتا ہے۔



## دوران حمل ہونے والا ذیابیطس: حمل کے دوران بلڈ گلوکوز کی نگرانی کیسے کی جاتی ہے؟

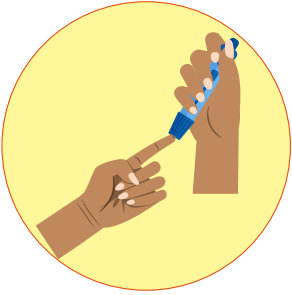
اس سوال کا جواب دینے کے لیے، بس ذیل میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔



تھوڑے گرم یا زیادہ گرم پانی اور صابن سے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں، پھر انہیں اچھی طرح خشک کریں۔ جراثیم کش کا استعمال ضروری نہیں ہے۔



گلوکوز میٹر کے اندر اسٹریپ کو رکھیں تاکہ یہ چالو ہو جائے۔



لانسنگ ڈیوائس لیں اور اسے انگلی کے سرے پر سیدھا کھڑا کریں۔ انگلی کے سروں کے کنارے والی جگہوں کا استعمال کریں، جو کم حساس ہوتی ہیں اور کم درد کا باعث بنتی ہیں۔



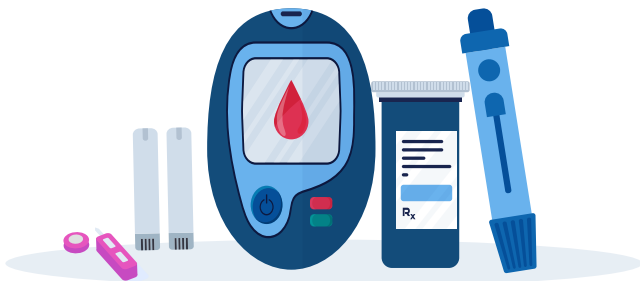
انگلی کی بنیاد پر زیادہ دباؤ نہ ڈالیں جس پر لانسنگ ڈیوائس کا استعمال کیا گیا تھا تاکہ خون کا قطرہ باہر آ سکے۔ آہستہ سے دبائیں کیونکہ بہت کم مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔



گلوکوز میٹر سے چپکی ہوئی اسٹریپ کو کھینچے جانے والے خون کے قطرے کے قریب لائیں۔



گلوکوز میٹر کو چپٹی سطح پر رکھیں اور چند سیکنڈ کے بعد آپ اسکرین پر خون میں گلوکوز کی قدر کو دیکھ سکیں گے۔



یہ تجویز کی جاتی ہے کہ ڈیوائس اور بلڈ گلوکوز کی جانچ کے لیے درکار تمام مواد کا خیال رکھیں، اسے گندا ہونے سے بچائیں اور اسٹریپس کو اچھی طرح سے ذخیرہ کریں، یہ اس بات کو یقینی بنائے گا کہ آپ کے پاس ہمیشہ قابل اعتماد قدریں ہیں۔

## کسی کو کتنی بار اپنی انگلی چھیدنی پڑے گی؟

ان سب کا انحصار کیے جانے والے علاج کی قسم پر ہوتا ہے۔ اگر کسی کو صرف خوراک پر عمل کرنے کا مشورہ دیا جائے تو بس چیس بورڈ پیٹرن کے مطابق دن میں دو بار بلڈ گلوکوز کی جانچ کرنا کافی ہوگا:

ہر روز ایک مختلف کھانے کو چیک کرنا چاہئے:



• پیٹ میں

• بازوؤں میں

• ٹانگوں میں

حمل میں، بلڈ گلوکوز کو کھانے سے بالکل پہلے اور کھانے کے آغاز کے 1 گھنٹہ بعد مایا جاتا ہے۔

## خود سے نگرانی کے گلیسیمک اہداف کیا ہیں؟

ان سب کا انحصار کیے جانے والے علاج کی قسم پر ہوتا ہے۔ اگر کسی کو صرف خوراک پر عمل کرنے کا مشورہ دیا جائے تو بس چیس بورڈ پیٹرن کے مطابق دن میں دو بار بلڈ گلوکوز کی جانچ کرنا کافی ہوگا



خالی پیٹ 90 ملی گرام/ڈیسی لیٹر سے کم یا اس کے برابر

کھانے کے 1 گھنٹہ بعد 130 ملی گرام/ڈیسی لیٹر سے کم یا اس کے برابر

کھانے کے 2 گھنٹہ بعد 120 ملی گرام/ڈیسی لیٹر سے کم یا اس کے برابر

ذیابیطس سینٹر کے پہلے دورے کے بعد، دو ہفتوں کے اندر ایک نیا چیک اپ شیڈول کیا جائے گا، اور خوراک پر توجہ دینے کے باوجود اگر بلڈ شوگر کی سطحیں اشارہ کردہ حد کے اندر نہیں ہیں، تو انسولین تھراپی شروع کرنے کی تجویز دی جائے گی۔



اگر انسولین تھراپی کی تجویز دی جاتی ہے، تو کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے اور بعد میں بلڈ گلوکوز کو زیادہ کثرت سے چیک کرنا پڑے گا، اس شیڈول کے مطابق جو علاج کرنے والی ٹیم کے ساتھ شیئر کیا جائے گا۔

## Gruppo di Lavoro AMD - SID "Regione Lombardia"

Coordinatore: *Alessandra Ciucci*

Componenti:

- *Barbara Agosti*
- *Valeria Guazzoni*
- *Elisabetta Lovati*
- *Paola Morpurgo*
- *Cristina Romano*
- *Silvia Severgnini*

Traduzione in Lingua Urdu a cura di: Traducta Italy

Realizzazione  
Progettuale Grafica



A cura di  
Federico Paoli