

ናይ ደም ሽኮር ኣታዓቓቕና

ናይ ደመይ ሽኮር መጠን ምዕቓን ንምንታይ የድልየኒ?

ናይ ደምካ ሽኮር እንተልዒሉ ወይ እንተትሒቱ ከስመካን ካልእት ጸገማት ከስዕበልካን ይሽእል ኢዩ።

ናይ ደመይ ሽኮር መጠን መኣስ ምዕቓን ኣሎኒ?

መጠን ሽኮር ደምካ ንምዕቓን ዝጥዕመካ ጊዜ ክትመረጽ ሓኪምካ ክሕገዘካ ኢዩ። እቲ ዝጻቀንካሉ ሰዓት ኣብዚ ታሕቲ ዘሎ ሳጹን ጽሓፍ።

መጠን ሽኮር ደመይ ዝዕቅነሉ እዋን:

ቁርቢ	ምሳሕ	ድራር

ካብዞም ዝስዕቡ ኩነታት እንተጋጠሙካ መጠን ሽኮር ደምካ ክትዕቅን ይገበእካ።

- ናይ መድኣኒት ናይ ምግብ ወይ ናይ ምንቅስቓስን ለውጢ እንተገርካ።
- እንተኣሚምካ ወይ ብዙሕ ጭንቀት ምስገህልወካ።
- መጠን ሽኮር ደምካ ኣዝዩ ዝለዓለ ወይ ዝተሓተ መሲሉ ምስዝተሰመዓካ።

መጠን ሽኮር ደመይ ከመይ ጌረ'የ ዝዕቅኖ?

- መጠን ሽኮር ደም መዕቀኒት ትኸውን ንእሽቶ ማሺን (ግሉኮሚትር) ሓኪምካ ክእዘዘልካ ኢዩ።
- ኣደ ካብቶም ናይ ቤትሕክምና ሰራሕተኛታት ናይታ መዕቀኒት ኣጣቓቕማ ከምህረካ ኢዩ።
- ኩልጊዜ ናብ ቤትሕክምና ክትመጽእ ከለኻ እታ መዕቀኒትን ዘለካ መድኣኒትን ኩሉ ሒዝካ ምጻእ።

ንሓኪምካ ክትሓቶ ዘሎካ ሕቶታት:

- መጠን ሽኮር ደመይ ኣዝዩ ትሒቱ ዝብሎ ክንደይ እንተበጺሑ ኢዩ?-----
- መጠን ሽኮር ደመይ ኣዝዩ ልዒሉ ዝብሎ ክንደይ እንተበጺሑ ኢዩ?-----
- ናብ ቤትሕክምና መኣስ ክድውል ኣሎኒ?-----
- ዕላማይ (ሸቶይ) ናይ ደመይ ሽኮር መጠን ክንደይ ንምብጻሕ ኢዩ?-----

Testing Your Blood Sugar

Why should I test my blood sugar level?

If your blood sugar is too low or too high, it can make you sick or cause other problems.

When should I test my blood sugar level?

Your doctor will help you decide the best times to check your blood sugar. You can write those times in the spaces below.

I will check my blood sugar at:

Breakfast	Lunch	Dinner

You should also check you blood sugar whenever you:

- Have a change in medication, diet, or activity.
- Are sick or have lots of stress.
- You feel like your blood sugar is too high or too low.

How do I test my blood sugar level?

- Your doctor will prescribe a glucose meter for you to use for testing your blood sugar.
- One of the clinic staff will show you how to use it.
- Bring your meter and medicines with you each time you come to clinic.

Questions to ask your doctor:

- What blood sugar level is too low for me? _____
- What blood sugar level is too high for me? _____
- When do I need to call the clinic? _____
- What is my target (goal) blood sugar range? _____