

ब्लड शुगर की जाँच से पहले ध्यान दें...

3Aक्सर ब्लड शुगर जाँच कराने के पहले मरीज बहुत अधिक सावधानी बरत कर जाते हैं। तीन-चार दिन तक भोजन में पूरा नियंत्रण करते हैं। अच्छा व्यायाम करते हैं तथा समय पर इन्सुलिन या गोली की मात्रा भी ले लेते हैं। नतीजा यह होता है कि उनकी रिपोर्ट सामान्य या सामान्य के करीब आ जाती है। बड़ी शान से यह रिपोर्ट घरवालों को रिश्तेदारों को तथा डॉक्टर को अगले कुछ महीनों तक छाती ठोक-ठोककर दिखलाई जाती है। खाने-पीने में रोक-टोक करने वालों के तीरों का इसी ढाल से सामना किया जाता है। जीवन शैली वही ढाक के तीन पात।

दूसरी तरह के मरीज वो हैं जो जाँच के लिये गये तो मगर चाय पीकर। सुबह 6 बजे सिर्फ दो बिस्कुट खाये थे अभी तो दस बज रहे हैं। आप तो ब्लड ले लीजिये-वो लैब के कर्मचारी को नसीहत देते हैं। याद रखें ऐसी जाँच को सिर्फ रेन्डम की रेणी में ही रख सकते हैं।

आईये कुछ छोटी-छोटी बातों पर एक बार विचार करें :-

- खाली पेट या फास्टिंग ब्लड शुगर का अर्थ है रात के भोज के बाद 8-10 घंटे कुछ भी नहीं लिया गया हो।
- भोजन के बाद की ब्लड शुगर की जाँच खाना शुरू करने के 2 घंटे बाद अपनी दवाईयों के लेते हुये करवायें।
- खाने के बाद की ब्लड शुगर की जाँच घुमा-घुमाकर करें। यानि एक बार नाश्ते के बाद, अगली बार दोपहर के भोजन के बाद, फिर अगली बार रात के भोजन के बाद जाँच करायें।
- आज टेस्ट कराना है इसीलिये दवा नहीं लेना है ऐसी सोच गलत है।
- आज टेस्ट कराना है इसीलिये डेंटकर मीठा खा लिया जाये फिर टेस्ट करके देखें यह तो गलत ही नहीं घातक भी है।
- महीने में एक-दो बार रात को दो बजे की शुगर भी चेक करें।
- साल में एक या दो बार जाँच कराकर अपने कर्त्तव्य की इतिश्री मत समझिये।
- भारतीय परिवेश में माह में कम-से-कम एक बार दोनों प्रकार की (खाली पेट व भोजन के दो घंटे बाद) जाँच कराईये और इसका अच्छा सा चार्ट बनाकर रखिये।
- साल में दो या तीन बार अपना HbA1C भी कराईये। (इसकी चर्चा समय-समय पर हम करते रहे हैं)।
- ऊल-जलूल बेमतलब के सलाह-मशविरों से बचिये।

● संपादक