

KUDHIBITI KISUKARI NA MTOA HUDUMA WAKO WA OB

MWONGOZO WA MAZUNGUMZO

Leta karatasi hii kwenye ziara yako inayofuata na mtoa huduma wako wa afya. Tumia mwongozo ulio hapa chini kusaidia kuanzisha mazungumzo na kuandika majibu ya mtoa huduma wako.

Anza Mazungumzo (mfano):

"Asante kwa kuniona. Kama unavyojua, nimegunduliwa na ugonjwa wa kisukari. Ninapanga kufanya kazi na watoa huduma wangu wanaotembelea nyumbani ili kudhibiti sukari yangu ya damu nyumbani. Kabla sijaanza, nilitaka kukuuliza maswali kadhaa."

MUULIZE MTOA HUDUMA WAKO WA AFYA NA UANDIKE MAJIBU YAO:

Je, sukari yangu ya sasa ya damu (au A1c), shinikizo la damu, na viwango vya cholesterol ni nini?
[A1c ni kipimo cha damu. Inakuambia wewe na mtoa huduma wako kiwango chako cha wastani cha sukari ya damu katika kipindi cha miezi mitatu iliyopita]

Je, niangalie viwango vyangu vya sukari ya damu nyumbani? Ikiwa ndivyo, ni mara ngapi na wakati gani wa siku?

Ni wakati gani ninapaswa kuripoti usomaji wangu kwako na ni ipi njia bora ya kuripoti?

Usomaji wa sukari ya damu yenye afya kwangu ni nini?

Ikiwa usomaji wangu ni wa juu au wa chini, ni lini ninapaswa kupiga simu ofisini kwako au kwenda kwenye chumba cha dharura?

Nitajisikiaje ikiwa kiwango changu cha sukari kwenye damu ni cha chini au cha juu?



Ni dalili gani zinaweza kumaanisha kuwa nina matatizo na sukari yangu ya damu?

Nifanye nini ikiwa ninazo?

Ninawezaje kupunguza hatari yangu ya matatizo ya kisukari? Ni mambo gani mengine ninapaswa kufanya ili kunisaidia kuwa na afya njema?

Nani mwingine anapaswa kuwa kwenye timu yangu ya huduma ya afya ya kisukari?

Je, nifanye kazi na mwalimu wa kisukari?

Malengo ya Viwango vya glukosi (Sukari ya Damu) Wakati wa Ujauzito

Unaweza kuwa na viwango tofauti vya lengo. Fanya kazi na timu yako ya huduma ya afya ili kujua viwango unavyolenga.

Wakati kiwango cha glukosi ya damu (sukari ya damu) kinapimwa	Kiwango cha lengo la jumla	Kiwango chako cha lengo
Kufunga - baada ya kutokuwa na chochote cha kula au kunywa (isipokuwa maji) kwa angalau masaa 8 kabla ya kupima. Mara nyingi watu wanapoamka, kabla ya kifungua kinywa.	70-95 mg/dL	_____
Saa 1 baada ya kula	110-140 mg/dL	_____
Masaa 2 baada ya kula	100-120 mg/dL	_____

Viwango vinavyolengwa kutoka: Kamati ya Mazoezi ya Kitaalamu ya Chama cha Kisukari cha Marekani; 15. Udhhibiti wa Kisukari katika Ujauzito: Viwango vya Utunzaji wa Kisukari—2025. Huduma ya Kisukari 1 Januari 2025; 48 (Supplement_1): S306–S320. <https://doi.org/10.2337/dc25-S015>

