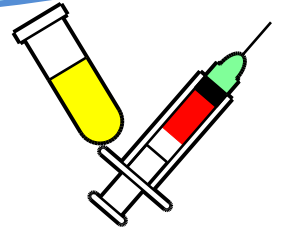


2. 血糖の状態を知る検査 2. रक्त ग्लूकोजको अवस्था थाहा हुने जाँच



★**血糖** : केँतु, ग्लुकोस, Glu

रक्त ग्लूकोज: सुगर, ग्लूकोज, Glu

[**基準値**] **空腹時** 70~110mg/dL **随時** ≤200mg/dL

[**हुनु पर्ने सूचकाङ्क**] **खाली पेटमा** 70~110mg/dL **जुनसुकै बेला** ≤200mg/dL

- 血液中のブドウ糖濃度を表しています。
रक्त ग्लूकोज (Glu)ले रगतमा ग्लूकोजको मात्रा कति छ थाहा दिन्छ।
- 100~110mg/dLは正常高値といい、将来糖尿病を発症するリスクが高くなります。
100~110mg/dL लाई सामान्यदेखि उच्च स्तरको सूचकाङ्क भनिन्छ र यस्तो अवस्थामा भविष्यमा मधुमेह हुने जोखिम बढ्छ।
- 空腹時とは、前の食事から約10時間経過した時間のことです。
खानेकुरा खाएपछि सालाखाला 10 घण्टा बितेको छ भने त्यसलाई खाली पेट भनिन्छ।
- 食事のタイミングにかかわらず測定した血糖値を随時血糖といいます。
खानेकुरा खाएको छ छैन भन्ने कुरालाई आधार नबनाई दिन भरी जुनसुकै बेला नापे पनि देखिने रक्त ग्लूकोजको मात्रालाई सामान्य अवस्थाको सुगर लेबल (न्यान्डम ब्लड सुगर लेबल) भनिन्छ।

★**HbA1c** : हेमोग्लोबिनए-वान-सी

HbA1c: हेमोग्लोबिन ए-वान-सी

[**基準値**] 4.6~6.2%(NGSP)

[**हुनु पर्ने सूचकाङ्क**] 4.6~6.2%(NGSP)

- 血液中のヘモグロビンは、全身に酸素を運ぶ働きをしています。ヘモグロビンにブドウ糖が結合したものがHbA1cであり、過去1~2ヶ月の血糖状態がわかる検査です。
रगतमा भएको हेमोग्लोबिनले शरीरभरि अक्सिजन पुऱ्याउने काम गर्दछ। हेमोग्लोबिनमा ग्लूकोज संयोजन भएको तत्त्व HbA1c हो। यो HbA1cको परीक्षणबाट पछिल्लो 1~2 महिनामा रगतमा ग्लूकोजको मात्रा कस्तो अवस्थामा थियो थाहा हुन्छ।
- **ご自分の目標値を知っておきましょう。**
आफ्नो HbA1c कतिसम्म घटाउने लक्ष्य बनाइएको छ चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्।

★**尿糖 : ilyoung
युरिन सुगर**

[基準値] 陰性 (—)

[हुनु पर्ने सूचकाङ्क] नेगेटिभ (—)

- 尿の中に排泄されるブドウ糖のことで、高血糖状態では血液中のブドウ糖が尿の中に排泄されます。血糖値170mg/dL前後を超えると尿糖が陽性になります。

युरिन सुगर भनेको पिसाबबाट शरीर बाहिर निस्कने ग्लूकोज हो। अति ग्लूकोज रक्तता (रगतमा बढी सुगर) भएको अवस्थामा रगतमा भएको ग्लूकोज पिसाबबाट शरीर बाहिर निस्कन्छ। रगतमा ग्लूकोजको मात्रा (सुगर लेबल) लगभग 170mg/dL भन्दा बढी भयो भने पिसाबमा सुगर (युरिन सुगर पोजेटिभ) देखिन्छ।



★**経口ブドウ糖負荷試験 : 75 g OGTT
ग्लूकोज पचाउने क्षमता पत्ता लगाउने परीक्षण
(ओरल ग्लूकोज टोलोरेन्स टेस्ट): 75g OGTT**

- 糖尿病を診断するための検査です。
यो ग्लूकोज पचाउने क्षमता पत्ता लगाउने परीक्षण (ओरल ग्लूकोज टोलोरेन्स टेस्ट) मधुमेह भएको छ छैन पहिचान (निदान) गर्नको लागि गरिने परीक्षण हो।
- 10時間以上の絶食の後に、75gのブドウ糖を溶かした水を飲んで、その後の血糖値の変動を見ます。
यो परीक्षण गर्नु अगाडी 10 घण्टा वा सोभन्दा बढी भोकै बस्न लगाइन्छ। त्यसपछि 75 g ग्लूकोज घोलिएको पानी पिउन लगाइन्छ अनि रगतमा भएको ग्लूकोजको मात्रा (सुगर लेबल)को परिवर्तन हेरिन्छ।
- ブドウ糖を飲んだ2時間後が140mg/dLなら正常型、140~200mg/dLが境界型、200mg/dL以上は糖尿病型となります。
ग्लूकोज पिएको 2 घण्टा पछि 140mg/dL भएमा मधुमेह नभएको, 140~200mg/dL भएमा मधुमेह भई नसकेको तर हुन खोजेको, 200mg/dL वा सोभन्दा बढी भएमा मधुमेह भएको भनी बुझिन्छ।
- 空腹時の血糖値が基準値範囲内でも、食後の血糖値が高い場合は、将来、糖尿病になるリスクがあります。
खाली पेटमा रगतमा भएको ग्लूकोजको मात्रा (सुगर लेबल) हुनु पर्ने सूचकाङ्क भित्र परेता पनि खानेकुरा खाएपछि बढी देखिएमा भविष्यमा मधुमेह हुने जोखिम हुन्छ।