



دیابت و کنترل قند خون

تهیه کننده: معصومه میریادختی

ویراست علمی: سوپروایزر آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: ۹۷/۱۰/۳



برای انجام تست قند خون باید موادی زیر را دنبال کنید

۱. ابتدا دست ها را با آب گرم و صابون بشوید
۲. سوزن را روی قلم قرار دهید و آماده کنید
۳. نواری را داخل دستگاه قرار دهید
۴. محل مورد نظر را برای گرفتن قند خون مشخص کنید
۵. قلم را در مقابل محل مورد نظر قرار داده و فشار دهید
۶. نوک انگشت را فشار داده تا خون خارج شود و قطره خون را روی نواری بگذارید
۷. چند ثانیه صبر کنید تا دستگاه قند خون را نمایش دهد
۸. نوک انگشت شما مقدار زیادی عصب دارد یادتان باشد برای به حداقل رساندن درد از کناره انگشت نمونه بگیرید و محل را به صورت چرخشی تغییر دهید



ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

بخش داخلی یک: 1188



برای خرید دستگاه کنترل قند خون به نکات زیر توجه نمایید:

- ✚ دقت دستگاه
- ✚ درد نمونه گیری
- ✚ زمان مورد نیاز برای مشاهده نتیجه
- ✚ استفاده آسان
- ✚ حافظه
- ✚ قابلیت اتصال به کامپیوتر
- ✚ دستگاه و نواری دستگاه در ایران موجود باشد

مواردی که احتمال دارد دستگاه کنترل قند خون، قند شما را به درستی نشان ندهد:

- ممکن است نمونه خون کافی نباشد.
- نوار در مقابل حرارت بالا، پایین و یا رطوبت بالا قرار گیرد.
- گاهی دستگاه گلوکومتر کثیف است.
- احتمال دارد کد نواری با کد دستگاه همخوانی نداشته باشد.
- امکان دارد دستگاه قبل از جایی پرت شده باشد.
- گاهی دستگاه در محیط خیلی گرم یا سرد قرار داده آید.
- در مجمع همه بیماران مبتلا به دیابت نوع یک یا دو هر ۳ ماه تست HbA1C را انجام دهند.
- افراد مبتلا به دیابت باید میزان این فاکتور را زیر ۷ درصد نگه دارند.
- میزان این فاکتور معیار مهمی برای کنترل دراز مدت قند خون می باشد.





قند خون هدف برای بیماران دیابتی :

قند خون ناشتا کمتر از ۱۴۰ قابل قبول است بهترین میزان قند خون ناشتا ۷۰-۱۳۰ می باشد

قند خون ۲ تا سه ساعت بعد غذا کمتر از ۱۶۰ قابل قبول می باشد و بهترین میزان آن ۹۰-۱۴۰ می باشد این میزان از فردی به فرد دیگر متفاوت می باشد و توسط پزشک معالج تان تعیین می شود

تمام افراد مبتلا به دیابت باید دفترچه ای برای ثبت میزان قند خون روزانه داشته باشند و در آن زمان و تاریخ انجام تست قند خون و میزان آن ثبت شود و در مراجعه به پزشک معالج همراه داشته باشند

برنامه کنترل دیابت شامل موارد زیر است:



در چه مواقعی باید قند خون اندازه گیری شود؟

- با توجه به نظر پزشک معالج زمان های مهم کنترل قند خون
- قبل وبعد غذا
- قبل وبعد ورزش
- قبل خواب

برنامه فوق مربوط به زمانی است که شما مشکلاتی مانند بیماری ندارید در مواردی که:

- در برنامه درمان شما تغییراتی به وجود آمده است
- درمان شما تازه شروع شده است
- فکر می کنید قند خونتان خیلی بالا یا پایین است
- بیمار هستید
- برنامه کنترل قند خون شما دقیق تر و با صلاحدید پزشک معالج شما ممکن است به صورت زیر باشد:
- قبل از صبحانه (قند) ناشتا که حداقل ۸ ساعت باید ناشتا باشید
- ۲ تا ۳ ساعت بعد صبحانه
- قبل ناهار
- ۲ تا سه ساعت بعد ناهار
- قبل شام
- ۲ تا ۳ ساعت بعد شام
- قبل خواب
- ساعت ۲ تا ۳ صبح اگر بعد از ظهر یا شب انسولین تزریق کرده اید یا حالات افت قند در ابتدای صبح دارید



تست قند خون

گلوکز نوعی قند است که در خون وجود دارد و در افراد دیابتی میزان آن افزایش می یابد

کنترل قند خون اهمیت بالایی برای افراد مبتلا به دیابت دارد. این کنترل روزانه که توسط خود فرد و با دستگاهی به نام گلوکومتر انجام می شود خود پایشی قند خون نامیده شود،

کنترل روزانه قند خون چگونه انجام می شود؟

کنترل منظم و روزانه قند خون و پایش نگر داشتن آن خطر ابتلا به عوارض چشمی و کلیوی و عصبی دیابت را به حداقل می رساند.

با کنترل منظم قند خون شما متوجه می شوید چه چیز هایی باعث افزایش و یا افت قند خون شما می شود و باید از آن دوری کنید.

تعداد دفعات انجام تست

تعداد دفعات انجام تست توسط پزشک معالج شما تعیین می شود معمولا تعداد دفعات انجام تست برای افراد مبتلا به دیابت نوع یک که انسولین استفاده می کنند حداقل ۴ بار در روز است قبل وبعد غذا، هنگام خواب وبعد ورزش افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که انسولین می گیرند تعداد دفعات تست قند خون با توجه به نظر پزشکان معالج ی باشد

در افرادی که قند خون شان با رژیم ، ورزش و داروهای خوراکی کنترل می شود دفعات انجام تست قند خون کاهش می یابد.