

تست قند خون

گلوکز نوعی قند است که در خون وجود دارد و در افراد دیابتی میزان آن افزایش مییابد. کنترل قند خون اهمیت بسیار بالایی برای افراد مبتلا به دیابت دارد. این کنترل روزانه که توسط خود فرد انجام میشود، خودپایشی قند خون نامیده میشود و با دستگاهی به نام گلوکومتر انجام میشود.



کنترل روزانه قند خون چگونه به شما کمک میکند؟

کنترل روزانه قند خون برای انجام اقدامات بعدی به شما و تیم کنترل سلامتتان کمک زیادی میکند. بهترین راه برای این که مطمئن شوید برنامه ای که برای کنترل قند خون خود دنبال میکنید مفید بوده است یا نه، کنترل منظم قند خون شما میباشد. طبق تحقیقات کنترل منظم قند خون و پایین نگه داشتن آن ریسک ابتلا به عوارض چشمی، کلیوی و عصبی دیابت را به حداقل میرساند.

با کنترل منظم قند خون، شما متوجه خواهید شد که چه چیزهایی باعث افزایش و یا افت شدید قند خون شما میشود و شما باید از آنها دوری کنید.

تعداد دفعات انجام تست

✗ تعداد دفعات انجام تست توسط پزشک معالج شما تعیین می شود. معمولاً تعداد دفعات انجام تست برای افراد مبتلا به **دیابت نوع 1** که انسولین استفاده میکنند حداقل 4 بار در روز میباشد؛ قبل و بعد از غذا، هنگام خواب و بعد از ورزش یا هر 6 ساعت. ✗ افراد مبتلا به **دیابت نوع 2** که

در افرادی که قند خونشان با رژیم، ورزش و داروهای خوراکی کنترل میشود، دفعات انجام تست کاهش مییابد.

در چه مواقعی باید قند خون اندازه گیری شود؟

پاسخ این سوال بستگی به نظر پزشک معالجتان دارد؛ اما به صورت کلی زمانهای مهم کنترل قند خون ✗ قبل و بعد از صرف غذا ✗ قبل و بعد از ورزش ✗ قبل از خواب

برنامه فوق مربوط به زمانی میباشد که شما مشکلاتی مانند بیماری و ... ندارید. در مواردی که:

✗ در برنامه درمان شما تغییراتی به وجود آمده است. ✗ درمانتان تازه شروع شده است. ✗ فکر میکنید قند خونتان خیلی بالا و یا خیلی پایین میباشد. ✗ بیمار هستید.

برنامه کنترل قند خون شما دقیقتر و بیشتر از قبل می باشد و در هر کدام از زمانهای زیر بر اساس صلاحدید پزشک معالجتان ممکن است صورت پذیرد:

1) قبل از صبحانه (قند ناشتا): برای انجام این تست شما باید حداقل 8 ساعت ناشتا باشید.

2) 2 تا 3 ساعت بعد از صبحانه.

3) قبل از ناهار.

4) 2 تا 3 ساعت بعد از ناهار.

5) قبل از شام

6) 3 ساعت بعد از شام.

7) قبل از خواب

8) ساعت 2 تا 3 صبح اگر بعدازظهر یا شب انسولین تزریق کرده اید یا حالات افت قند خون را در ابتدای صبح دارید.

قند خون هدف برای دیابتی ها به طور معمول:

1) قند خون ناشتا (8 ساعت ناشتا)، کمتر از 140 قابل قبول می باشد و بهترین میزان قند خون ناشتا 70-110 میلیگرم بر دسیلیتر (mg/dL) میباشد. 2) قند 2 تا 3 ساعت بعد از غذا، کمتر از 160 قابل قبول میباشد و بهترین میزان 140 mg/dL-90 میباشد.

توجه داشته باشید میزان مناسب

برای شما باید توسط پزشک

معالجتان تعیین شود، چون این

میزان از فرد تا فرد دیگر متفاوت

میباشد.

✗ به یاد داشته باشید چنانچه باردار هستید، میزان مناسب قند خون شما میتواند تغییر کند.

✗ میزان قند خون مناسب شما با افزایش سنتان تغییر میکند.

✗ چنانچه دیابت پیشرفته دارید میزان قند خون مناسب شما متغیر خواهد بود

کنترل روزانه قند خون به شما کمک میکند که:

✗ هر روز از میزان قند خونتان مطلع شوید.

✗ متوجه شوید که چه چیزهایی بر قند خونتان اثر میگذارد.

✗ با کمک آن میتوانید برنامه غذایی، دارویی و فعالیت بدنی خود را تنظیم کنید.

تمام افراد مبتلا به دیابت باید

دفترچه ای برای ثبت میزان قند خون

روزانه خود داشته باشند که در آن،



بیمارستان قائم (عج)
GHAEM HOSPITAL

دیابت و کنترل قند خون



تهیه از
بخش CCU بیمارستان قائم
تأییدکننده و تصویب کننده:
خانم دکتر تاجیک
زیر نظر:
کمیته آموزشی بیمارستان
قائم (عج)
آخرین بازنگری:
فروردین 1403

برای انجام تست قند خون باید موارد زیر را دنبال کنید:

- ✗ ابتدا دستهایتان را با آب گرم و صابون بشویید.
- ✗ سوزن را روی قلم قرار دهید و آن را آماده کنید.
- ✗ نوار را داخل دستگاه قرار دهید.
- ✗ محل مورد نظر برای گرفتن نمونه را مشخص کنید.
- ✗ قلم را مقابل محل مورد نظر بگذارید و فشار دهید.
- ✗ نوک انگشت خود را فشار دهید؛ با کمی فشار خون خارج خواهد شد.
- ✗ قطره خون را روی نوار بگذارید.
- ✗ چند ثانیه صبر کنید؛ عدد روی صفحه دستگاه نشان دهنده قند خون شما می باشد.



✗ نوک انگشت شما مقدار زیادی عصب دارد. یادتان باشد

که برای به حداقل رساندن درد از کناره انگشت نمونه بگیرید و محل نمونه گیری را به صورت چرخشی تغییر دهید.

نیمی از افراد مبتلا به دیابت از بیماری خود بی خبر هستند!

برای خرید دستگاه گلوکومتر به نکات زیر توجه کنید:

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

مواردی که احتمال دارد دستگاه کنترل قند، قند شما را به

درستی نشان ندهد:

- ✗ ممکن است نمونه خون کافی نباشد.
- ✗ نوار در مقابل حرارت بالا، پایین و یا رطوبت بالا قرار گرفته باشد.
- ✗ ممکن است تاریخ انقضاء نوار شما گذشته باشد.
- ✗ گاهی دستگاه گلوکومتر کثیف است.
- ✗ احتمال دارد کد نوار با کد دستگاه همخوانی ندارد.
- ✗ امکان دارد دستگاه شما قبلاً از جایی پرت شده است.
- ✗ گاهی دستگاه را در محیط خیلی گرم و یا خیلی سرد قرار داده اید.
- در صورتی که تمام موارد فوق را کنترل کرده اید و هیچ کدام از مشکلات وجود ندارد، با تلفن اعلام شده از سوی کارخانه تولیدکننده دستگاه تماس بگیرید.

✗ در مجموع همه ی بیماران مبتلا به

دیابت نوع 1 و 2

باید هر 3 ماه تست HbA1C را انجام دهند. افراد مبتلا

به دیابت باید میزان این فاکتور را

زیر 7% نگه دارند. میزان

این فاکتور یک شاخص مطمئن برای کنترل

درازمدت (3

ماه) قند خون شما میباشد.