

با کنترل قند خون از عوارض جدی دیابت پیشگیری کنید

نگهداری قند خون در محدوده طبیعی می تواند از ایجاد عوارض دیابت بر روی اعصاب ، چشم ، کلیه و آسیب عروق فونوی و قلب پیشگیری کرده یا آن را به تعویق بیندازد. زیرا که قند خون بالا در دراز مدت می تواند باعث پیدایش عوارض دیابت (کوری، سکتة قلبی، سکتة مغزی ، قطع عضو، ...) گردد. زمانی که دیابت تشفیص داده می شود باید یک برنامه جهت تنظیم غذاهایی که شما مصرف می کنید ، فعالیت بدنی که انجام می دهید و دارویی که مصرف می کنید تنظیم شود.

کنترل قند خون مهمترین روشی است که به وسیله آن می توانید دیابت را کنترل کنید. شما می توانید با اندازه گیری قند خون و ثبت آن ، تصویری از پاسخ دیابت را به برنامه درمانی نشان دهید.

فود پایشی قند خون (اندازه گیری قند خون توسط بیمار) یکی از روش های درمانی مدرن دیابت می باشد ، و برای بیماران دیابتی در جهت رسیدن به یک سطح کنترل مناسب قند خون و جلوگیری از افت آن مفید است.

فود پایشی قند خون از طریق موارد زیر می تواند به کنترل دیابت

کمک کند :

- ۱- تسریع در بهبود قند خون از طریق تنظیم رژیم درمانی توسط بیمار .
- ۲- دادن امکان به بیمار جهت تغییر رژیم درمانی در صورت فعالیت بدنی و تغیر در رژیم غذایی ویا بیماری
- ۳- امکان تشفیص افت قند خون و افزایش شدید قند خون
- ۴- قدرت بشفشیدن به بیماران جهت تغییر شیوه زندگی و بالا بردن اطلاعات آنها در مورد نحوه درمان
- ۵- ایجاد اطلاعات مفید و مناسب جهت تنظیم رژیم درمانی توسط سیستم های بهداشتی- درمانی

مراحل پایش قند خون

- برای اندازه گیری قند خون با یک دستگاه گلوکومتر:
۱. ابتدا دستها را شسته و خشک نمایید.
 ۲. دستگاه گلوکومتر فود را ماضر کنید. هر دستگاهی تفاوت های جزئی فاص فود را دارد. دستورالعمل و نحوه کار کردن با آن را با دقت مطالعه نمایید. در ابتدا بهتر است تمت نظر یک پرستار آموزش دهنده دیابت این کار را انجام دهید.
 ۳. ممل مورد نظر برای فون گرفتن را مشفص کنید. برای این کار همیشه از یک نقطه ثابت استفاده نکنید. بهتر است هر بار یک انگشت را انتخاب نمایید.

۴. سوزن و قلم را آماده نمایید درست مثل دستگاههای گلوکومتر، قلم ها نیز تفاوت هایی با هم دارند. دستورالعمل کار با قلم را خوانده و با دقت آن را اجرا نمایید.
۵. قلم را روی سطح کناری انگشت قرار دادهو سپس ماشه آن را فشار دهید.
۶. با کمی فشار دادن سر انگشت، قطره فون فارچ می شود. اگر فون فارچ نمی شود، دست فود را به سمت پایین گرفته و به آرامی انگشت را فشار دهید.
۷. قطره فون را روی نوار اندازه گیری قند قرار دهید و آن را در دستگاه گذاشته و منتظر بمانید تا نتیجه روی صفحه دستگاه ظاهر شود.
۸. نتایج را در یک دفترچه ثبت نمایید.

قند خون شما باید در چه مدی باشد

میزان قند خون باید :

◀ قبل از صرف غذا: ۷۰-۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر

◀ ۱ تا ۲ ساعت بعد از صرف غذا: کمتر از ۱۸۰ میلی گرم در

دسی لیتر



مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت یزد

در کنترل قند خون خود

سهیم باشید

تهیه کننده:

دکتر مریم رشیدی

خود پایشی می تواند نقشی مهم در بهبود قند خون ایفا کند

فیر فوب این که کارشناسان بر این عقیده اند که اندازه گیری قند خون با

گلوکومتر دارای دقت کافی است

و اما فیر بد

این است که اکثر اشتباهاتی که باعث پاسخ نادرست می گردد توسط

بیمار انجام می گیرد . برای پیشگیری از این اشتباهات لازم است که

همه مراحل انجام آزمایش را به فوبی یاد بگیرید. در زیر سایر مسائلی

که می تواند باعث پاسخ نادرست گردد ذکر شده است:

◀ دستگاه کثیف باشد

◀ نوار در دمای اتاق نگهداری نگردد

◀ نوار تاریخ گذشته باشد

◀ دستگاه کالیبره نباشد

◀ قطره خون بسیار کوچک باشد

پس از پایان اندازه گیری قند خون ، نتایج را در پرسشنامه ای که در

اختیاراتان قرار می گیرد ثبت کنید و همچنین از این نتایج در تنظیم

رژیم غذایی ، فعالیت و استرس که بر روی قند خون شما اثر می گذارد

استفاده کنید. توصیه می شود برای استفاده از نتایج فود پایش در

کلاس هایی که به همین منظور تشکیل می گردد شرکت کنید.

چه کسی باید قند خون خود را کنترل کند

اگر شما دیابت دارید و

◀ انسولین یا قرص پایین آورنده قند خون مصرف می کنید.

◀ اگر درمان با انسولین انجام می دهید.

◀ باردار هستید.

◀ کنترل سطوح قند خون در شما دشوار است.

◀ دچار افت شدید قند خون یا افزایش قند خون می شوید.

◀ دچار افت قند خون بدون علائم هشدار دهنده می شوید.

تعداد دفعات انجام فود پایشی

دفعات انجام فود پایشی از یک فرد تا فرد دیگر متفاوت است

.اکثر متخصصین بر این عقیده اند بیمارانی که با انسولین در مان می شوند

باید حداقل چهار بار در روز قند خون خود را کنترل کنند . به علاوه بیمارانی

که تحت درمان با انسولین هستند اندازه گیری قند خون بعد از غذا در

کنترل میزان انسولین کمک بیشتری به آنها می کند. دفعات فود پایشی

در بیماران دارای دیابت نوع ۲ بستگی به رژیم در مانی و میزان قند خون

هدف دارد. در بیماران که روی رژیم درمانی ثابت بوده و غلظت HbA1C در

محدوده هدف است دفعات مکرر فود پایشی لازم نیست و در این بیماران

زمانی که استرس افزایش یافته یا رژیم غذایی یا فعالیت بدنی تغییر می

کند فود پایشی باید انجام گیرد. برای بیمارانی که قند خون آنها کنترل

نیست انجام فود پایشی جهت تعدیل رژیم درمانی کمک کننده است.