

برای کنترل قند خون باید نکات خاصی را رعایت کرد.

ابتدا باید دست‌ها را با آب و صابون شست و خشک کرد زیرا چربی پوست دست می‌تواند روی میزان قند خون اثر بگذارد. می‌توان، پوست را با الکل ضدعفونی کنید و صبر نمایید که الکل روی انگشت خشک شود، حتی در صورت استفاده از پنبه و الکل، باید دست خود را با آب و صابون بشویید.

بهتر است همیشه از یک نقطه ثابت برای گرفتن خون استفاده نشود. هر بار یک انگشت را انتخاب کنید و دفعه بعد به صورت چرخشی از انگشتی دیگر استفاده کنید. برخی دستگاه‌ها دارای قلم‌های مخصوص خون‌گیری هستند که به صورت اتوماتیک پوست را سوراخ می‌کنند. البته استفاده از این قلم‌ها معمولاً بدون درد است. اگر هم خونی خارج نشد می‌توان دست را به سمت پایین گرفت و به آرامی انگشت را فشار داد تا خون خارج شود. برخی قلم‌ها دارای درجات مختلف برای میزان نفوذ سوزن به انگشت هستند.



کد نوار گلوکومتر را حتماً باید با دستگاه تطبیق دهید؟

نوارهای گلوکومتر در قوطی‌ای جداگانه قرار دارند. بعد از درآوردن نوار از قوطی در آن بلافاصله بسته شود تا بقیه نوارها حرارت نبینند و با رطوبت کمتری مواجه شوند. قوطی نوارها را در محلی که رطوبت یا درجه حرارت خیلی بالا یا پایین دارد نگهداری نکنید و همیشه به تاریخ انقضای نوار توجه کنید.



در صورتی که کد نوارهای مختلفی برای گلوکومتر شما وجود دارد، هر قوطی حاوی یک نوار کنترل است که قبل از سایر نوارها باید داخل دستگاه گذاشته شود تا کد دستگاه با کد نوارها یکسان شود. در واقع با خرید هر قوطی جدید باید این کار انجام شود. در غیر این صورت ممکن است نتیجه قند خون صحیح نشان داده نشود. در صورتی که کد متفاوتی برای نوارهای گلوکومتر شما وجود ندارد، نیازی به انجام این اقدام نمی‌باشد.



گاهی اوقات دستگاه گلوکومتر کثیف می‌شود و لازم است با یک دستمال مرطوب آغشته به آب و صابون تمیز شود. توصیه می‌شود برای این کار از الکل استفاده نکنید.

کنترل قند خون یکی از مهم‌ترین کارهایی است که هر فرد مبتلا به دیابت باید انجام دهد.



بهتر است یک دفترچه یادداشت و یا فایل درون گوشی خود داشته باشید و در فاصله بین مراجعات قند خون خود را با ساعت آن یادداشت نموده و در هر ویزیت به رویت پزشک خود برسانید تا تصمیم‌گیری دقیق‌تری نسبت به روند درمان شما صورت گیرد.

ایجاد نمودار

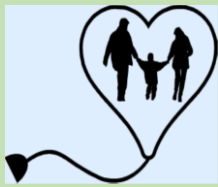
عنوان	مدت	قند
قند قبل از صبحانه	قند قبل از صبحانه	
قند دو ساعت بعد از صبحانه	قند دو ساعت بعد از صبحانه	
قند قبل از ناهار	قند قبل از ناهار	
قند دو ساعت بعد از ناهار	قند دو ساعت بعد از ناهار	
قند قبل از شام	قند قبل از شام	
قند دو ساعت بعد از شام	قند دو ساعت بعد از شام	
قند قبل از خواب	قند قبل از خواب	

(mg/dl)

40
0

1394/3/20 1394/3/21 1394/3/22 1394/3/23 1394/3/24 1394/3/25 1394/3/26

خروج ذخیره / ارسال



K-B:01-43-00



بیمارستان کسری

چگونه قند خون خود را کنترل کنیم



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقا سلامت بیمارستان کسری

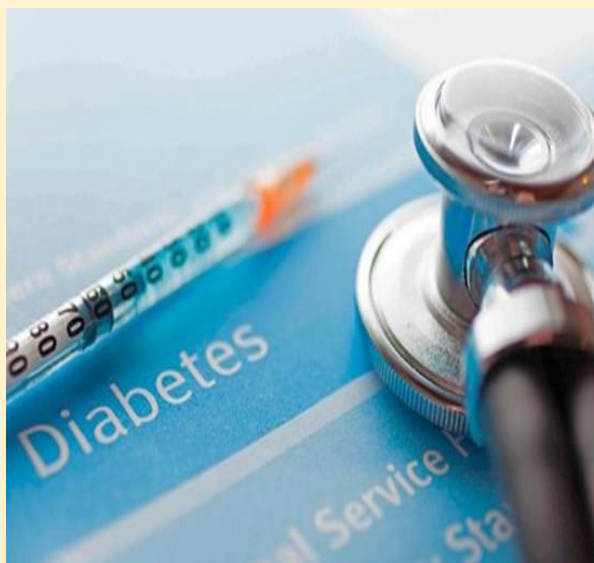
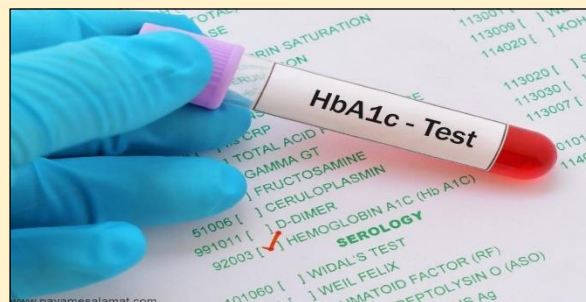
www.kasrahospital.ir

تمام افراد مبتلا به دیابت حداقل دو بار در سال باید این آزمایش را انجام دهند.

هموگلوبین **A1c** کمتر از **5/7** طبیعی در نظر گرفته می شود.

بین **5/7** و **6/4** پیش دیابت می باشد.

برای افراد مبتلا به دیابت میزان مطلوب هموگلوبین **A1c** بسته به شرایط بیمار و نظر پزشک تعیین می گردد.



قند خون طبیعی به صورت ناشتا، باید کمتر از **100** میلی گرم بر دسی لیتر کمتر باشد.

قند خون طبیعی، دو ساعت پس از دریافت غذا، باید کمتر از **140** میلی گرم بر دسی لیتر باشد.

در صورتی که قند خون ناشتا بین **100** تا **125** میلی گرم بر دسی لیتر باشد و یا دو ساعت پس از غذا، بین **140** تا **180** میلی گرم بر دسی لیتر باشد، پیش دیابتی هستید و حتما باید به پزشک مراجعه نمایید.

قند خون ناشتای بیش از **126** میلی گرم بر دسی لیتر و قند خون دو ساعت پس از غذا که بیش از **180** میلی گرم بر دسی لیتر باشد نیاز به پیگیری و درمان دقیق بر حسب نظر پزشک دارد، زیرا شما یک دیابتی هستید.



آزمایش هموگلوبین **A1c** :

تست آزمایشگاهی ساده ای که میانگین میزان قند موجود در خون فرد را در ۳ ماه گذشته نشان می دهد.