

گلوکومتر



واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۳

کدسند: PE-PA-24

بازنگری ۳

هنگام خرید دستگاه گلوکومتر به نکات زیر توجه کنید:

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

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

- (۱) ممکن است نمونه خون کافی نباشد.
- (۲) نوار در مقابل حرارت بالا ، پایین و یا رطوبت بالا قرار گرفته باشد.
- (۳) ممکن است تاریخ انقضاء نوار شما گذشته باشد.
- (۴) ممکن است دستگاه گلوکومتر کثیف شده باشد.
- (۵) احتمال دارد کد نوار با کد دستگاه همخوانی نداشته باشد.
- (۶) امکان دارد دستگاه شما صدمه دیده باشد.
- (۷) ممکن است سرما یا گرما ی زیاد دقت دستگاه شما را منحل کرده باشد.

در صورتی که تمام موارد فوق را کنترل کرده اید و هیچ کدام از مشکلات وجود ندارد ، با تلفن اعلام شده از سوی کارخانه ی تولید کننده دستگاه تماس بگیرید.

⇐ در مجموع همه ی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ باید هر ۳ ماه تست را انجام دهند . افراد مبتلا به دیابت باید میزان این فاکتور را زیر ۷٪ نگه دارند. میزان این فاکتور شاخص مطمئن برای کنترل درازمدت (۳ماه) قند خون شما می باشد.

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

- (۱) ابتدا دست هایتان را با اب گرم و صابون بشویید.
 - (۲) سوزن را روی قلم قرار دهید و آن را آماده کنید.
 - (۳) نوار را داخل دستگاه قرار دهید.
 - (۴) محل مورد نظر برای گرفتن نمونه را مشخص کنید.
 - (۵) قلم را مقابل محل مورد نظر بگذارید و فشار دهید.
 - (۶) نوک انگشت خود را فشار دهید، با کمی فشار خون خارج خواهد شد.
 - (۷) قطره خون را روی نوار و در محل مشخص شده بچکانید.
 - (۸) چند ثانیه صبر کنید، عدد روی صفحه دستگاه نشان دهنده قند خون شما است.
- ⇐ نوک انگشت شما مقدار زیادی عصب دارد. یادتان باشد که برای به حداقل رساندن درد از کنار 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!

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



کنترل روزانه قند خون چگونه به شما کمک می کند؟

کنترل روزانه قند خون برای انجام اقدامات بعدی به شما و تیم کنترل سلامت تان کمک زیادی می کند.

بهترین راه برای اینکه مطمئن شوید برنامه ای که برای کنترل قند خون خود دنبال می کنید مفید بوده است یا نه، کنترل منظم قند خون شما می باشد.

تحقیقات نشان داده ، کنترل منظم قند خون و پایین نگه داشتن آن ریسک ابتلا به عوارض چشمی ، کلیوی و عصبی ناشی از دیابت را به حداقل می رساند.

با کنترل منظم قند خون ، شما متوجه خواهید شد که چه چیزهایی باعث افزایش و یا افت شدید قند خون شما می شود 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 ۱** که انسولین استفاده می کنند حداقل ۴ بار در روز است . قبل و بعد از غذا، هنگام خواب و بعد از ورزش.

تعداد دفعات تست قند خون افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که انسولین می گیرند، با توجه به نظر پزشکان معالج تعیین می شود. در افرادی که قند خون شان با رژیم ، ورزش و دارو های خوراکی کنترل می شود ، دفعات انجام تست با نظر پزشک کاهش می یابد.

در چه مواقعی باید قند خون اندازه گیری شود ؟

پاسخ این سوال بستگی به نظر پزشک معالج تان دارد، اما به صورت کلی زمان های مهم کنترل قند خون:

- قبل و بعد از صرف غذا
- قبل و بعد از ورزش
- قبل از خواب

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

- ⇐ در برنامه ی درمان شما تغییری به وجود آمده است
- ⇐ درمانتان تازه شروع شده است
- ⇐ فکر می کنید قند خونتان خیلی بالا و یا خیلی پایین است
- ⇐ بیمار هستید

برنامه کنترل قند خون شما دقیق تر و بیشتر از قبل می باشد و در هر کدام از زمان های زیر براساس صلاحدید پزشک معالجتان ممکن است صورت پذیرد:

- (۱) قبل از صبحانه(قند ناشتا) : برای انجام این تست شما باید حداقل ۸ ساعت چیزی نخورده باشید .
- (۲) ۲ تا ۳ ساعت بعد از صبحانه.
- (۳) قبل از ناهار.
- (۴) ۲ تا ۳ ساعت بعد از ناهار.
- (۵) قبل از شام.



(۶) ۲ تا ۳ ساعت بعد از شام.

(۷) قبل از خواب.

(۸) ساعت ۲ تا ۳ صبح اگر بعد از ظهر یا شب انسولین تزریق کرده اید یا حالات افت قند خون را در ابتدا ی صبح دارید.

قند خون مناسب برای دیابتی ها به طور معمول

- (۱) قند خون ناشتا(۸ ساعت ناشتا)، کمتر از ۱۴۰ قابل قبول می باشد و بهترین میزان قند خون ناشتا ۱۲۰-۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر است.
- (۲) قند ۲ تا ۳ ساعت بعد از غذا، کمتر از ۱۶۰ قابل قبول می باشد و بهترین میزان ۱۴۰-۹۰ است.
- توجه داشته باشید میزان مناسب قند خون شما باید توسط پزشک معالجتان تعیین شود ، چون این میزان از فردی تا فرد دیگر متفاوت است.
- به یاد داشته باشید باردار هستید ، میزان مناسب قند خون شما می تواند تغییر کند.
- میزان قند خون مناسب شما با افزایش سن تان تغییر می کند.
- چنانچه دیابت پیشرفته دارید میزان قند خون مناسب شما متغییر خواهد بود.

تست روزانه قند خون به شما کمک می کند که:

- هر روز از میزان قند خونتان مطلع شوید.
- متوجه شوید که چه چیز هایی بر قند خونتان اثر می گذارد.
- به کمک آن میتوانید برنامه غذایی ، دارویی و فعالیت بدنی خود را تنظیم کنید.