



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

- ۱) ابتدا دست‌های تان را با آب 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 نشان‌دهنده 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 نمونه‌گیری را به صورت چرخشی تغییر دهید.

🌟 **نیمی از افراد مبتلا به دیابت از بیماری خود بی‌خبر هستند!**



**دیابت یک بیماری پرهزینه است؛ با تشخیص زودهنگام و کنترل آن متحمل هزینه گزاف نشوید.**

بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت  
و انجمن توسعه سلامت مهر پارس

دفتر مرکزی: ۰۵۱۱-۷۶۵۰۴۰۰-۱ دفتر تهران: ۰۲۱-۸۸۴۱۰۶۷۹

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۸۵۶۰

وبسایت: [www.idpcf.com](http://www.idpcf.com) پست الکترونیک: [info@idpcf.com](mailto:info@idpcf.com)

## هنگام خرید دستگاه گلوکومتر به نکات زیر توجه کنید:

- دقت دستگاه
- درد نمونه‌گیری
- 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:

- 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 گرمای زیاد دقت دستگاه شما را مختل کرده باشد.

در صورتی که تمام موارد فوق را کنترل کرده‌اید و هیچ کدام از مشکلات وجود ندارد، با تلفن اعلام‌شده از سوی کارخانه‌ی تولیدکننده دستگاه تماس بگیرید.

👉 در مجموع همه‌ی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ باید هر ۳ ماه تست HbA1C را انجام دهند. افراد مبتلا به دیابت باید میزان این فاکتور را زیر ۷٪ نگه دارند. میزان این فاکتور یک شاخص مطمئن برای کنترل درازمدت (۳ ماه) قند خون شما می‌باشد.

## 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 برنامه‌ای که برای کنترل قند خون خود دنبال می‌کنید مفید بوده است یا نه، کنترل منظم قند خون شما می‌باشد.

● تحقیقات نشان داده، کنترل منظم قند خون و پایین‌نگه‌داشتن آن ریسک ابتلا به عوارض چشمی، کلیوی و عصبی ناشی از 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 می‌شود. معمولاً تعداد دفعات انجام تست برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ که انسولین استفاده می‌کنند 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 می‌گیرند، با توجه به نظر پزشکان معالج تعیین می‌شود. در افرادی که قند خون‌شان با رژیم، ورزش و داروهای خوراکی کنترل می‌شود، دفعات انجام تست با نظر پزشک کاهش می‌یابد.

## در چه مواقعی باید قند خون اندازه‌گیری 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 است 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 است

➤ بیمار هستید

برنامه کنترل قند خون شما دقیق‌تر و بیشتر از قبل می‌باشد و در هر کدام از زمان‌های زیر بر اساس 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 بعدازظهر یا شب انسولین تزریق کرده‌اید یا حالات افت قند خون را در ابتدای صبح دارید.

## قند خون مناسب برای دیابتی‌ها به طور معمول

● (۱) قند خون ناشتا (۸ ساعت ناشتا)، کمتر از ۱۴۰ قابل قبول می‌باشد و بهترین میزان قند خون ناشتا ۷۰-۱۲۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر (mg/dL) است.

● (۲) قند ۲ تا ۳ ساعت بعد از غذا، کمتر از ۱۶۰ قابل قبول می‌باشد و بهترین میزان mg/dL ۹۰-۱۴۰ 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 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 متغییر خواهد بود.

## تست 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 دفترچه‌ای برای ثبت میزان قند خون روزانه خود داشته باشند که در آن، زمان و تاریخ انجام تست، میزان قند و میزان داروی مصرفی ثبت شوند و در هر نوبت ویزیت توسط پزشک، آن را همراه داشته باشند.