



بسمه تعالی

## تست قند خون



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تهیه کننده: فاطمه گلستانی

بازنگری: مهر ۱۴۰۴

### 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 نشاندهنده قند خون شما میباشد.
- ✓ 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.

منابع: ۱. بنیاد بین المللی پیشگیری و کنترل دیابت

۲. Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)

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.

### کنترل روزانه قند خون به شما کمک می کند که:

- هر روز از میزان قند خون تان مطلع شوید.
- متوجه شوید که چه چیزهایی بر قند خون تان 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 زمان و تاریخ انجام تست، میزان قند و میزان داروی مصرفی ثبت شده باشد و در هر ویزیت توسط پزشک، آن را همراه داشته باشند.

## 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 می باشد. طبق تحقیقات کنترل منظم قند خون و پایین نگهداشتن آن ریسک ابتلا به عوارض چشمی، کلیوی و عصبی 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 میشود و شما باید از آنها دوری کنید.

## در چه مواقعی باید قند خون اندازه گیری شود؟

✓ 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

◀ درمان تان تازه شروع شده است

◀ فکر میکنید قند خونتان خیلی بالا و یا خیلی پایین میباشد

◀ بیمار هستید

برنامه کنترل قند خون شما دقیق تر و بیشتر از قبل می باشد 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 ناشتا باشید.

۲) تا ۳ ساعت بعد از صبحانه.

۳) قبل از ناهار.

۴) تا ۳ ساعت بعد از ناهار.

۵) قبل از شام.

۶) 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 ابتدای صبح دارید.

## قند خون هدف برای دیابتی ها به طور معمول:

قند خون ناشتا ( ۸ ساعت ناشتا)، کمتر از 140 قابل

قبول می باشد و بهترین میزان قند خون ناشتا ۷۰-۱۲۰

میلیگرم بردسی لیتر می باشد.

۲) قند ۲ تا ۳ ساعت بعد از غذا، کمتر از ۱۶۰ قابل

قبول می باشد و بهترین میزان ۹۰-۱۴۰ می باشد. توجه

داشته باشید میزان مناسب برای شما باید توسط

پزشک معالجتان تعیین شود.