

چک های شکر خون: راهنمای مختصر

دلایل چک نمودن میزان قند خون تان

بررسی میزان قند خون تان بخش مهمی از مراقبت از تکلیف شکر تان است. این به شما و داکترتان کمک می کند تا:

- میزان قند خون خود را در محدوده سالم نگه دارید
- بدانید که انتخاب نوع غذا، فعالیت یا دواها چگونه بالای شکرخون تان تاثیر مینماید
- خطر ابتلا به مشکلات جدی مرتبط با شکر را کاهش دهید.

چگونه قند خون خود را از طریق گرفتن خون از نوک انگشت چک کنیم

داکتر یا متخصص صبحی شکر تان به شما یاد خواهد داد که چگونه میزان قند خون تان را چک کنید. یک راهنمای کلی در زیر آمده است. شما به اقلام زیر نیاز خواهید داشت:

مراحل کلیدی عبارتند از:

1. دست های خود را با آب گرم و صابون بشویید و خوب خشک کنید.
2. نوار آزمایش را در دستگاه اندازه گیری قند خون قرار دهید.
3. انگشت را با دستگاه سوراخ کردن انگشت، سوراخ کن.
4. نوار آزمایش را به خون بزنید و بگذارید جذب شود.
5. دستگاه، میزان شکر خون تان را محاسبه نموده و آنرا نشان میدهد.

راه های دیگر نیز برای چک نمودن شکر خون تان وجود دارد. با داکتر یا متخصص صبحی شکر تان در مورد اینکه چه برای شما درست است، صحبت کنید.

یک دستگاه سنجش قند خون



نوارهای چک گلوکز خون



یک دستگاه سوراخ کردن انگشت



یک سطل آشغال برای اشیای تیز



محدوده سالم میزان قند خون شما

برای اکثر افراد مبتلا به شکر، میزان سالم شکر خون به شرح زیر است:

- قبل از غذا یا در حال ناشتا بودن ۴ تا ۷ میلی مول فی لیتر.
 - ۲ ساعت بعد از غذا خوردن (از اولین لقمه ات): ۵ تا ۱۰ میلی مول فی لیتر.
- از داکتر تان در مورد محدوده سالم شکر خون تان پرسید - ممکن است متفاوت باشد.

چیزهایی که می توانند سطح شکر خون شما را تغییر دهند

چیز های که باعث بلند رفتن شکر خون میشود

خوردن غذاهای کربوهیدراتی بیشتر



کمتر فعال بودن



نگرفتن مقدار کافی دوا



مریض بودن یا درد داشتن



استرس



چیز های که باعث پایین آمدن شکر خون میشود

خوردن غذاهای کربوهیدراتی کمتر



زیادتر فعال بودن



گرفتن زیاد دوی شکر



استفراق و اسهال



نوشیدن الکل



اگر میزان شکر خون تان در اکثر اوقات بالاتر یا پایین تر از محدوده نورمال است، آنرا به داکتر تان بگویید. ممکن است نیاز باشد مدیریت کنترل شکر تان را تغییر دهید.

ان دی اس اس و شما

برای دسترسی به منابع بیشتر (به شمول منابع به زبان خودتان)، کیو آر کود را اسکن کنید، یا به ndss.com.au بروید یا به خط کمکی ان دی اس اس ۱۸۰۰ ۶۳۷ ۷۰۰ زنگ بزنید.



یادداشت: این معلومات صرفا به خاطر یک رهنما تنظیم شده است. این معلومات نباید جایگزین مشوره های طبی فردی شود. اگر در مورد صحت تان نگرانی های دارید، یا سوالی داشته باشید، شما باید با متخصص صبحی تان تماس بگیرید.