

بررسی قند خون: راهنمای سریع

چرا باید سطح قند خون خود را بررسی کنید

بررسی سطح قند خون، بخش مهمی از مراقبت از دیابت است. این کار به شما و پزشکتان کمک می‌کند تا:

- سطح قند خون خود را در محدوده سالم نگه دارید
- ببینید انتخاب‌های غذایی، فعالیت بدنی یا داروها چگونه بر قند خون شما تأثیر می‌گذارند
- خطر بروز مشکلات سلامتی مرتبط با دیابت را کاهش دهید.

روش انجام اندازه‌گیری قند خون با سوراخ کردن نوک انگشت

پزشک یا متخصص سلامت دیابت، روش بررسی سطح قند خون را به شما آموزش می‌دهد. راهنمای کلی در ادامه آمده است. برای این کار به موارد زیر نیاز دارید:

مراحل اصلی عبارت‌اند از:

1. دست‌های خود را با آب گرم و صابون بشویید و خوب خشک کنید.
2. نوار را در دستگاه اندازه‌گیری قرار دهید.
3. با استفاده از دستگاه خون‌گیری از انگشت، نوک انگشت خود را سوراخ کنید.
4. نوک نوار را به قطره خون تماس دهید و صبر کنید تا خون جذب شود.
5. دستگاه شمارش معکوس انجام می‌دهد و سطح قند خون شما را نشان می‌دهد.



دستگاه اندازه‌گیری قند خون



نوارهای اندازه‌گیری قند خون



دستگاه خون‌گیری از نوک انگشت



یک سطل مخصوص اجسام تیز.

راه‌های دیگری هم برای بررسی سطح قند خون خود وجود دارد. با پزشک یا متخصص سلامت دیابت خود درباره این‌که چه چیزی برای شما مناسب‌تر است، صحبت کنید.

محدوده سالم قند خون برای شما

برای بیشتر افراد مبتلا به دیابت، محدوده سالم قند خون به صورت زیر است:

- قبل از وعده‌های غذایی یا در حالت ناشتا: ۴ تا ۷ میلی‌مول بر لیتر
 - ۲ ساعت بعد از غذا خوردن (از اولین لقمه): ۵ تا ۱۰ میلی‌مول بر لیتر
- از پزشک خود بپرسید محدوده سالم برای شما چیست- این محدوده ممکن است متفاوت باشد.

عواملی که می‌توانند سطح گلوکز خون شما را تغییر دهند

سطح قند خون پایین می‌آید

خوردن غذای کم کربوهیدرات



افزایش میزان فعالیت بدنی



مصرف بیش از حد داروی دیابت



استفراغ یا اسهال



نوشیدن الکل



افزایش سطح گلوکز خون

خوردن غذای حاوی کربوهیدرات بیشتر



کم‌تحرك بودن



کافی نبودن داروی دیابت



بیمار بودن یا احساس درد



استرس



اگر سطح قند خون شما اغلب بالاتر یا پایین‌تر از محدوده سالم است، با پزشک خود در میان بگذارید. ممکن است لازم باشد روش مدیریت دیابت خود را تغییر دهید.

NDSS و شما

برای دسترسی به منابع بیشتر (از جمله به زبان خودتان)، کد QR را اسکن کنید یا به ndss.com.au مراجعه کنید یا با خط تلفن NDSS به شماره 1800 637 700 تماس بگیرید.



توجه: این اطلاعات صرفاً به عنوان یک راهنما ارائه شده است. این اطلاعات جایگزین مشاوره پزشکی فردی نیست. اگر نگرانی‌ای درباره سلامت خود دارید یا پرسش‌های بیشتری دارید، می‌توانید با متخصص سلامت خود تماس بگیرید.