

نظارت بر گلوکز خون

- « بدانید که آیا دوايي که مصرف ميکنيد در رسيدن به هدف به شما کمک ميکند يا خير
- « متوجه شويد فعاليت بدني، غذا، سفر و استرس و مرض به چه قسم بر ميزان گلوکز خون شما اثر ميگذارد
- « به دنبال الگوها در اوقات مختلف روز باشيد تا بتوانيد زمان بالا و يا پايين بودن سطح گلوکز خون را مشخص نماييد
- « در صورت استفاده از انسولين و يا ساير دواها هاي کاهش گلوکز، ميزان گلوکز خون پايين و يا هيپوگليسمي را به سرعت مشخص و تداوي کنيد
- « در مديريت مرض شکر خود اعتماد به نفس بيشتري داشته باشيد.
- « بدانيد در چه مواقع بايد از داکتر و يا فرد مسلکي صحتي مرض شکر خود براي تنظيم دوا و يا انسولين و هم چنين مشوره در مورد فعاليت بدني و پروگرام غذايي درخواست کمک کنيد.
- فرد مسلکي صحتي مرض شکر شما بويژه مربي مرض شکر داراي صلاحيت ميتواند:
- « به شما در انتخاب گلوکز سنج مناسب کمک کرده
- « در مورد روش کنترل ميزان گلوکز خون به شما معلومات دهد
- « در مورد تعداد دفعات و زمان کنترل گلوکز خون همکاري کند
- « به شما در مورد چگونگي تفسير خوانش هاي تان ياري رساند.

نظارت مداوم ميزان گلوکز خون (خود ناظري) در مديريت مرض شکر به شما کمک کرده ميتواند. افراد مسلکي صحتي مرض شکر با ارائه معلومات و مشوره درامر نظارت بر مرض شکر به شما کمک کرده ميتوانند.

نظارت منظم در شناخت تاثير غذا، سپورت، دوا و مرض بر ميزان گلوکز خون به شما کمک کرده ميتواند. همچنين اين موضوع ميتواند در مشخص کردن الگوها و تغييراتي که بايد با داکتر و يا فرد مسلکي صحتي مرض شکر خود در ميان بگذاريد به شما ياري رساند.

چرا بايد نظارت کرد؟

نظارت بر ميزان گلوکز خون به شما کمک ميکند تا:
« فورا متوجه شويد که ميزان گلوکز خون شما در محدوده مورد نظر هست يا خير



نحوه نظارت

برای کنترل میزان گلوکوز خون باید یک گلوکوزسنج، دستگاه سوراخ کردن نوک انگشت همراه با لانس و نوار تست گلوکوز خون داشته باشید. دستگاه های سنجش میزان گلوکوز متفاوتی موجود است. داکتر و یا مربی مرض شکر دارای صلاحیت به شما در انتخاب دستگاه متناسب با ضرورت تان کمک کرده میتواند و نحوه استفاده از آن را تعلیم دهد.

پروگرام ملی خدمات مرض شکر

(National Diabetes Services Scheme, NDSS)

(پروگرام ملی خدمات مرض شکر) پروگرامی است که توسط دولت استرالیا با همکاری Diabetes Australia اجرا میشود. با کمک NDSS شما میتوانید به محصولات تخفیفی به شمول نوارهای تست گلوکوز خون برای کمک به مدیریت مرض شکر خود دسترسی پیدا کنید.

ذریعه دستگاه مانیتور مداوم گلوکوز

(continuous glucose monitor, CGM) و یا دستگاه

فلش نظارت بر گلوکوز (فلش)

(flash glucose monitoring, Flash GM) بر میزان

گلوکوز خون خود نظارت کرده میتوانید. برای کسب

معلومات بیشتر در باره CGM یا محصولات فلش نظارت

بر گلوکوز و نحوه دستیابی به آنها به ویبسایت

ndss.com.au مراجعه کنید و یا با NDSS Helpline به

شماره **1800 637 700** در تماس شوید.

راجستر کردن در NDSS برای همه کسانی که کارت

Medicare در اختیار دارند و از مرض شکر رنج میبرند

در استرالیا رایگان و آزاد است.

اهداف

فرد مسلکی صحی مرض شکر شما یک محدوده گلوکوز

خون به شما پیشنهاد خواهد کرد که برای شما مناسب

است. آنها مواردی همچون سن، مدت مصاب به مرض

شکر، دواهای مرض شکر مصرفی و یا هرگونه بیماری

دیگری که ممکن است داشته باشید را در نظر

خواهند گرفت.

محدوده گلوکوز خون ذیل صرف یک راهنما است. با فرد

مسلکی صحی مرض شکر خود در مورد محدوده شخصی

مشوره کنید.

محدوده گلوکوز خون

گرسنگی/قبل دو ساعت بعد از
از غذا صرف غذا

5-10mmol/L

4-7mmol/L

مرض شکر نوع 1

5-10mmol/L

4-7mmol/L

مرض شکر نوع 2

زمان کنترل

داکتر و یا فرد مسلکی صحی مرض شکر به شما در مورد زمان و تعداد دفعات کنترل و همچنین محدوده هدف مشوره خواهد داد. برای اجرای یک پروگرام نظارتی متناسب با سبک زندگی خود از آنها کمک بگیرید. زمان های معمول برای کنترل گلوکوز خون شامل موارد ذیل میباشد:

« قبل از صبحانه (ناشتا)

« قبل از غذای چاشت یا شب

« دو ساعت بعد از غذا

« قبل از خواب

« قبل از رانندگی و یا سپورت.

ممکن است لازم باشد میزان گلوکوز خون خود را

بیشتر کنترل کنید اگر:

« حالت تهوع و یا استرس دارید

« فعالیت بدنی بیشتر (و یا کمتر) دارید

« سطح گلوکوز خون شما بیش از حد معمول کاهش مییابد

« تغییراتی همچون سفر و یا شروع یک شغل جدید

را در پروگرام روزانه خود تجربه میکنید

« دواهای مرض شکر و یا انسولین خود را عوض و

یا تنظیم میکنید

« الگوی غذایی خود را تغییر میدهید

« عرق شبانه و یا سردرد های صبحگاهی دارید

« موارد مکرر گلوکوز خون بالاتر از محدوده هدف

مشاهده میکنید

« باردار هستید

« در حال آمادگی برای عملیات و یا بهبودی

ان هستید

« دواهای جدیدی مانند استروئید ها را شروع کرده اید.



آیا گلوکوز خون بالا خطرناک است؟

- بعضی اوقات سطح گلوکوز خون شما ممکن است بالا باشد اما دلیل آن را متوجه نشوید.
- اگر مرض شکر نوع 1 دارید و میزان گلوکوز خون شما بالاست و یا اگر مریض هستید لازم است ادرار و خون خود را برای وجود کتون آزمایش کنید. در صورت مشاهده کتون و احساس مریضی، ضرورت به مراقبت طبی دارید.
- عوارض بلند مدت مرض شکر میتواند در صورت بالا بودن گلوکوز خون، بالاتر از محدوده هدف به مدت طولانی، اتفاق بیفتد. اگر گلوکوز خون شما به صورت منظم بالا میرود با داکتر و یا فرد مسلکی صحتی مرض شکر خود مشوره کنید.



چه مواردی باعث افزایش و یا کاهش گلوکوز خون میشود؟

دلایل زیادی برای افزایش و یا کاهش سطح گلوکوز خون در طول روز وجود دارد. رایج ترین آنها به شمول موارد ذیل هستند:

- « غذا (زمان، نوع و میزان مصرف کربوهیدرات)
- « میزان سپورت یا فعالیت جسمانی
- « دواى مرض شکر
- « استرس روحی/هیجان
- « تغییرات هورمونی
- « تکنیک های نظارت بر گلوکوز خون
- « بیماری و درد
- « الکل
- « دواهایی همچون استروئیدها.

چه کسانی در معرض خطر گلوکوز پایین خون قرار دارند؟

- انسولین و برخی دواهای مرض شکر خطر هیپوگلیسمی را افزایش میدهند.
- هیپوگلیسمی زمانی اتفاق میافتد که میزان گلوکوز خون بیش از حد کاهش یابد، کمتر از 4mmol/L.
- علائم هیپوگلیسمی میتواند برخی اوقات با میزان گلوکوز خون بالا همراه باشد، به ویژه در اطفال، افراد کلان سن کسانی که میزان گلوکوز خون بالاتر از محدوده هدف برای مدت طولانی داشته اند.



به خاطر داشته باشید: نظارت بر میزان گلوکوز خون به مدیریت مرض شکر شما کمک کرده میتواند.

برخی اوقات ممکن است خوانش‌ها غیر منتظره باشند اما مهم است به خاطر داشته باشید که این خوانش‌ها نشان دهنده چگونگی مدیریت مرض شکر شما نیست.

اطلاع از و فهم سطح گلوکوز خون میتواند به شما و فرد مسلکی صحتی در تنظیم مدیریت مرض شکر کمک کند.

داکتر و یا فرد مسلکی صحتی سطح گلوکوز خون مناسب برای شما را توصیه خواهد کرد.

نکات برتر

- یک پلان خوراکی صحتمند را دنبال کنید، فعالیت بدنی منظم انجام دهید، سطح قند خون را بررسی کنید و (در صورت ضرورت) برای مدیریت مرض شکر خود دوا مصرف کنید.
- منظماً به داکتر مراجعه کنید تا مدیریت مرض شکر خود را در مسیر درست نگه دارید.
- «یک اندازه» مناسب همه نیست. یک مربی مرض شکر به شما کمک کرده می‌تواند تا مرض شکر را در زندگی خود جای دهید.
- برای خواندن یا دانلود منابع ترجمه شده به وبسایت ndss.com.au/information-in-your-language (Helpline) به نمبر **1800 637 700** NDSS به تماس شوید و بخواهید یک کاپی برای شما روان شود. به مترجم ضرورت دارید؟ با خدمات ترجمانی تیس (Translating and Interpreting) (TIS) (Service) به نمبر **131 450** به تماس شوید. لسان خود را بیان کنید صبر کنید تا متصل شوید و بخواهید با نمبر **1800 637 700** به تماس شوند.

اگر خوانش‌های شما عادی به نظر نمیرسد

ممکن است برخی اوقات به هنگام کنترل از مشاهده نتیجه میزان گلوکوز خون شگفت زده شوید. اگر این موضوع غیر عادی به نظر میرسد مواردی هستند که بررسی کرده میتوانید.

- « آیا دست‌های خود را قبل از کنترل به خوبی شسته و خشک کرده اید؟
- « آیا تاریخ مصرف نوارها گذشته است؟
- « آیا نوار برای دستگاه مناسب است؟
- « آیا خون به اندازه کافی روی نوار وجود داشت؟
- « آیا نوار را درست در دستگاه قرار دادید؟
- « آیا نوارها تحت تاثیر آب و هوا، گرما و یا نور بوده اند؟
- « آیا دستگاه تمیز است؟
- « آیا دستگاه بیش از اندازه سرد و یا گرم است؟
- « آیا باتری ضعیف است؟

تست HbA1c چیست؟

HbA1c مخفف glycosylated haemoglobin (هموگلوبین گلیکولیزه شده) میباشد. این نوعی آزمایش خون است که نشان دهنده میزان متوسط گلوکوز خون شما در طول 10-12 هفته گذشته میباشد.

توصیه میشود که این تست را حداقل هر 12 ماه یکبار انجام دهید. اگرچه ممکن است به شما توصیه شود که آن را زودتر (هر سه تا شش ماه یکبار) انجام دهید. نتایج تست HbA1c میتواند به شما یک تصویر کلی از نحوه مدیریت گلوکوز خون ارائه دهد.

HbA1c هدف برای اکثر افراد (7%) 53mmol/mol یا کمتر است. داکتر در مورد HbA1c مناسب شما مشوره خواهد داد.



شما و NDSS

NDSS طیف وسیعی از خدمات حمایتی، معلومات و محصولات ارزان را برای کمک به مدیریت مرض شکر، صحتمندی و زندگی خوب ارائه می‌دهد.