

نظارت بر گلوکز خون

« دریابید آیا دارویی که مصرف می کنید در رسیدن به هدف به شما کمک می کند یا خیر

« متوجه شوید فعالیت بدنی، غذا، سفر و بیماری چگونه بر میزان گلوکز خون شما اثر می گذارد.

« به دنبال الگوها در اوقات مختلف روز باشید تا بتوانید زمان بالا و یا پایین بودن سطح گلوکز خون را مشخص نمایید

« در صورت مصرف انسولین و یا سایر دارو های کاهش گلوکز، میزان گلوکز خون پایین و یا هیپوگلیسمی را به سرعت مشخص و درمان کنید

« در مدیریت دیابت خود اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید

« بدانید در چه مواقعی باید از پزشک و یا کارشناس بهداشت دیابت خود برای تنظیم دارو و یا انسولین و هم چنین مشاوره در مورد فعالیت بدنی و برنامه غذایی درخواست کمک کنید.

کارشناس بهداشت دیابت شما بویژه مربی دیابت دارای صلاحیت می تواند:

« به شما در انتخاب گلوکز سنج مناسب کمک کند

« در مورد چگونگی کنترل میزان گلوکز خون به شما اطلاعات بدهد

« در مورد تعداد دفعات و زمان کنترل گلوکز خون همکاری کند

« به شما در مورد چگونگی تفسیر خوانش هایتان یاری رساند.

بررسی منظم میزان گلوکز خون (خود ناظری) می تواند در مدیریت دیابت به شما کمک کند. کارشناسان بهداشت دیابت می توانند با ارائه اطلاعات و مشاوره در امر نظارت بر دیابت به شما کمک کنند.

نظارت منظم می تواند در شناخت تاثیر غذا، ورزش، دارو و بیماری بر میزان گلوکز خون به شما کمک کند. هم چنین این موضوع می تواند در مشخص کردن الگو ها و تغییراتی که باید با پزشک و یا کارشناس بهداشت دیابت خود در میان بگذارید به شما یاری رساند.

چرا باید نظارت کرد؟

نظارت بر میزان گلوکز خون به شما کمک می کند تا: « فوراً متوجه شوید که میزان گلوکز خون شما در محدوده مورد نظر هست یا خیر



چگونگی نظارت

برای کنترل میزان گلوکز خون باید یک گلوکزسنج، دستگاه سوراخ کردن نوک انگشت همراه با لانس و نوار تست گلوکز خون داشته باشید. دستگاه های سنجش میزان گلوکز متفاوتی موجود است. پزشک و یا مربی دیابت دارای صلاحیت می تواند به شما در انتخاب دستگاه متناسب با نیازتان کمک کند و نحوه استفاده از استفاده از آن را تعلیم دهد.

طرح ملی خدمات دیابت

(National Diabetes Services Scheme, NDSS)

(طرح ملی خدمات دیابت) برنامه ای است که توسط دولت استرالیا با همکاری Diabetes Australia اجرا می شود. از طریق NDSS شما می توانید به محصولات یارانه ای از جمله نوارهای تست گلوکز خون برای کمک به مدیریت دیابت خود دسترسی پیدا کنید.

شما همچنین می توانید با استفاده از دستگاه مانیتور مداوم گلوکز (continuous glucose monitor, CGM) و یا دستگاه فلش نظارت بر گلوکز (فلش) (flash glucose monitoring, Flash GM) بر میزان گلوکز خون خود نظارت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد CGM یا محصولات فلش نظارت بر گلوکز و نحوه دستیابی به آنها به تارفا ndss.com.au مراجعه کنید و یا با NDSS Helpline به شماره 1800 637 700 تماس بگیرید.

ثبت نام در NDSS برای کلیه کسانی که کارت Medicare در اختیار دارند و از دیابت رنج می برند در استرالیا رایگان و آزاد است.

اهداف

کارشناس بهداشت دیابت شما یک محدوده گلوکز خون به شما پیشنهاد خواهد کرد که برای شما مناسب است. آنها مواردی همچون سن، مدت ابتلا به دیابت، داروی دیابت مصرفی و یا هرگونه بیماری دیگری که ممکن است داشته باشید را در نظر خواهند گرفت.

محدوده گلوکز خون زیر تنها یک راهنما است. با کارشناس بهداشت دیابت خود در مورد محدوده شخصی مشورت کنید.

محدوده گلوکز خون

ناشتا/قبل از غذا	دو ساعت بعد از صرف غذا	
4-7mmol/L	5-10mmol/L	دیابت نوع 1
4-7mmol/L	5-10mmol/L	دیابت نوع 2

زمان کنترل

پزشک و یا کارشناس بهداشت دیابت به شما در مورد زمان و تعداد دفعات کنترل و همچنین محدوده هدف مشورت خواهد داد. برای اجرای یک برنامه نظارت متناسب با سبک زندگی خود از آنها کمک بگیرید. زمان های معمول برای کنترل گلوکز خون شامل موارد زیر می باشد:

« قبل از صبحانه (ناشتا)

« قبل از نهار و یا شام

« دو ساعت بعد از غذا

« قبل از خواب

« قبل از رانندگی و یا ورزش.

ممکن است لازم باشد میزان گلوکز خون خود را بیشتر کنترل کنید اگر:

« حالت تهوع و یا استرس دارید

« فعالیت بدنی بیشتر (و یا کمتر) دارید

« سطح گلوکز خون شما بیش از حد معمول کاهش می یابد.

« تغییراتی همچون سفر و یا شروع یک شغل جدید در برنامه روزانه خود تجربه می کنید

« داروی دیابت و یا انسولین خود را عوض و یا تنظیم می کنید.

« الگوی غذایی خود را تغییر می دهید

« تعرق شبانه و یا سردرد های صبحگاهی دارید

« موارد مکرر گلوکز خون بالاتر از محدوده هدف مشاهده می کنید

« باردار هستید

« در حال آمادگی برای جراحی و یا ریکآوری هستید

« داروهای جدیدی مانند استروئید ها شروع کرده اید.



آیا گلوکز خون بالا خطرناک است ؟

- بعضی اوقات سطح گلوکز خون شما ممکن است بالا باشد اما دلیل آن را متوجه نشوید.
- اگر دیابت نوع 1 دارید و میزان گلوکز خون شما بالاست و یا اگر بیمار هستید لازم است ادرار و خون خود را برای وجود کتون آزمایش کنید. در صورت مشاهده کتون و احساس ناخوشی، به مراقبت پزشکی نیاز دارید.
- عوارض بلند مدت دیابتی می تواند در صورت بالا بودن گلوکز خون، بالاتر از محدوده هدف به مدت طولانی، اتفاق بیفتد. اگر گلوکز خون شما به صورت منظم بالا می رود با پزشک و یا کارشناس بهداشت دیابت خود مشورت کنید.

چه مواردی باعث افزایش و یا کاهش گلوکز خون می شود؟

دلایل زیادی برای افزایش و یا کاهش سطح گلوکز خون در طول روز وجود دارد. رایج ترین آنها عبارتند از:

- « غذا (زمان، نوع و میزان مصرف کربوهیدرات)
- « میزان ورزش یا فعالیت بدنی
- « داروی دیابت
- « استرس روحی/هیجان
- « تغییرات هورمونی
- « تکنیک های نظارت بر گلوکز خون
- « بیماری و درد
- « الکل
- « داروهایی همچون استروئیدها.

چه کسانی در معرض خطر گلوکز پایین خون قرار دارند؟

- انسولین و برخی داروهای دیابت خطر هیپوگلیسمی را افزایش می دهند.
- هیپوگلیسمی زمانی اتفاق می افتد که میزان گلوکز خون بیش از حد کاهش یابد، کمتر از 4mmol/L
- علائم هیپوگلیسمی می تواند برخی اوقات با میزان گلوکز خون بالا همراه باشد، به ویژه در کودکان، افراد مسن و کسانی که میزان گلوکز خون بالاتر از محدوده هدف برای مدت طولانی داشته اند.



به خاطر داشته باشید: نظارت بر میزان گلوکز خون به مدیریت دیابت شما کمک می کند. برخی اوقات ممکن است خوانش ها غیر منتظره باشند اما مهم است به خاطر داشته باشید که این خوانش ها نشان دهنده چگونگی مدیریت دیابت شما نیست. اطلاع از و فهم سطح گلوکز خون می تواند به شما و کارشناس بهداشت در تنظیم مدیریت دیابت کمک کند.

پزشک و یا کارشناس بهداشت سطح گلوکز خون مناسب برای شما را توصیه خواهد کرد.

نکات برتر

- یک برنامه غذایی سالم را دنبال کنید، فعالیت بدنی منظم انجام دهید، سطح قند خون را بررسی کنید و (در صورت نیاز) برای مدیریت دیابت خود دارو مصرف کنید.
- به طور منظم به پزشک مراجعه کنید تا مدیریت دیابت خود را در مسیر درست نگه دارید.
- «یک ساین» مناسب همه نیست. یک مربی دیابت می تواند به شما کمک کند دیابت را در زندگی خود جای دهید.
- برای خواندن یا دانلود منابع ترجمه شده به ndss.com.au/information-in-your-language مراجعه، یا با خط راهنمای NDSS (Helpline) به شماره **1800 637 700** تماس بگیرید و بخواهید یک نسخه برای شما ارسال شود. به مترجم نیاز دارید؟ با خدمات ترجمه تیس (TIS) **131 450** (TIS Service) تماس بگیرید. زبان خود را بیان کنید صبر کنید تا وصل شوید و بخواهید با شماره **1800 637 700** تماس بگیرند.

اگر خوانش های شما عادی به نظر نمی رسد

برخی اوقات ممکن است به هنگام کنترل از مشاهده نتیجه میزان گلوکز خون شگفت زده شوید. اگر این موضوع غیر عادی به نظر می رسد مواردی هستند که می توانید بررسی کنید.

- « آیا دست های 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 نوار ها 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) می باشد. این نوعی آزمایش خون است که نشان دهنده میزان متوسط گلوکز خون شما در طول 10-12 هفته گذشته می باشد.

توصیه می شود 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 می تواند به شما یک تصویر کلی از نحوه مدیریت گلوکز خون ارائه دهد.

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



شما و NDSS

NDSS طیف وسیعی از خدمات پشتیبانی، اطلاعات و محصولات یارانه ای را برای کمک به مدیریت دیابت، تندرست ماندن و زندگی خوب ارائه می دهد.