



تفسیر قند خون

قدم های تفسیر تغییرات قند خون:

اهداف قند خون:

- قبل غذا: 70 تا 130
 - 2 ساعت بعد غذا: کمتر از 180
 - زمان خواب: 90 تا 150
1. **قند خون خود را چک کنید** به صورت ستونی در زمان مشخص و در چند روز مکرر. این زمان ها میتواند، قبل از غذا و زمان خواب، قبل از صبحانه و 2 ساعت بعد از غذا باشد، تنها یک بار در روز و یا هم ناشتا و 2 ساعت بعد غذا باشد
 2. **برای تعیین محدوده تغییرات از یک برنامه پیروی کنید.** مقادیر قند خون خود را برای 3 روزه صورت ستونی نگاه کنید. دورمقادیری را که خارج از محدوده ی طبیعی است خط بکشید
 3. **سعی کنید علت را بیابید.** از خود بپرسید که ممکن است چه عواملی قند خونتان را بالا یا پایین برده باشد
 4. **یک بار که سعی میکنید علت را بیابید، در صورت امکان برای تصحیح آن اقدامی کنید.** برای یافتن علل افزایش و کاهش قند خون و تصمیم گیری جهت انجام اقدامات لازم در این مواقع از راهنمایی های جدول زیر کمک بگیرید.

| عوامل موثر | این سؤال ها را بپرسید | اقدامات مناسب چنان چه پاسخ شما به سوالات آری است این پیشنهادات را انجام دهید |
|------------|--|---|
| غذا | <ul style="list-style-type: none"> • آیا شما بیش از حد معمول غذا، کربوهیدرات، و یا میان وعده خورده اید؟ • آیا شما عادت های غذایی خود را با تغییر در زمان و نوع غذاها تغییر داده اید؟ | <ul style="list-style-type: none"> • ممکن است نیاز شود که مقادیر غذاها را دقیق تر اندازه گیری و میزان کربوهیدرات ها را در هر وعده کنترل کنید. • اگر فکر میکنید که برنامه ی غذایی شما تغییر کرده است، ممکن است لازم شود برنامه ی دارویی و یا ورزشی شما نیز تغییر کند |
| فعالیت | <ul style="list-style-type: none"> • آیا فعالیت معمول خود را تغییر داده اید؟ • آیا قبل و بعد از ورزش به میان وعده نیاز دارید؟ | <ul style="list-style-type: none"> • برای آگاهی از تاثیر ورزش بر مقادیر قند خون ، دفعات اندازه گیری قند خون را افزایش دهید • در صورت نیاز قبل و بعد از ورزش ، میان وعده میل کنید |

| | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • مقدار صحیح دارو را در زمان مناسب مصرف کنید. سوالات خود را با مشاورین دیابت مطرح کنید. • با کمک یک پرستار محل های تزریق خود را کنترل کرده و چرخش نقاط را رعایت کنید. • ویال انسولین را دور انداخته و یک ویال جدید باز کنید. • تاریخ انقضای انسولین را کنترل کنید. • در صورت مصرف یک داروی جدید با مراقبین خود مطرح کنید تا در صورت لزوم تغییراتی را در برنامه درمان شما اعمال کنند. | <ul style="list-style-type: none"> • آیا داروهای تجویز شده را به مقدار صحیح مصرف میکنید؟ • آیا همیشه انسولین را تنها در یک نقطه تزریق میکنید؟ • آیا بعد از تزریق انسولین و خارج کردن سوزن، خروج مایع دیده میشود؟ • آیا انسولینی که استفاده میکنید مشکل دارد؟ • آیا ظاهر انسولین تغییر کرده است؟ • آیا انسولین در محل خیلی گرم و یا سرد نگهداری شده است؟ • آیا تاریخ مصرف انسولین منقضی شده است؟ • آیا یک داروی جدید را شروع کرده اید؟ | <p>داروها</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • از فردی که آموزش میدهد بخواهید که روش کار شما و کارکرد دستگاه را بررسی کند. • کد دستگاه را با نوارها مطابقت دهید. • برای اطمینان از کار دستگاه از محلول کنترل استفاده کنید • نوارها را دور انداخته و نوارهای جدید تهیه کنید. | <ul style="list-style-type: none"> • مقدار قطره خون کافی بوده و از تکنیک صحیح استفاده کرده اید؟ • آیا کد دستگاه با نواری که هم اکنون استفاده می کنید یکسان است؟ • آیا نوارها در معرض رطوبت، گرما و یا سرمای زیاد قرار گرفته است؟ • تاریخ انقضای نوارها گذشته است؟ | <p>اندازه گیری قند</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • قوانین روزهای بیماری را رعایت کنید • با مراقبین خود تماس گرفته و کمک بخواهید. | <ul style="list-style-type: none"> • آیا احساس سلامتی دارید؟ • آیا عفونت ندارید؟ • آیا قادر به تحمل غذا و یا مایعات هستید؟ | <p>بیماری، جراحی عفونت، آسیب دیدگی</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • زمانی که کنترل دیابت و مسائل زندگی برای شما مشکل ساز میشود با یک روان شناس صحبت کنید. | <ul style="list-style-type: none"> • آیا فراموش کرده اید زمانی را به استراحت و یا پرداختن به نیازهای خود اختصاص دهید؟ • آیا در یک دوره از زندگی استرس بزرگی مانند تغییر شغل، وضعیت تأهل، و یا مسائل خانوادگی را تجربه کرده اید؟ | <p>استرس</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • دفعات بیشتری قند خونتان را اندازه گیری کنید. • مقادیر بالا و یا پایین قند خون خود را با تیم مراقبتی خود حتی اگر تصمیم برای باردار شدن دارید در میان بگذارید. • در باره ی درمان عفونت قارچی که میتواند به دنبال قند خون بالا ایجاد شده باشد با پزشک خود مشورت کنید | <ul style="list-style-type: none"> • در کدام مرحله از سیکل قاعدگی قرار دارید؟ • آیا باردار هستید؟ • آیا عفونت قارچی و یا مکرر دستگاه تناسلی دارید؟ | <p>زنان: یانسه، حامله، و مبتلا به عفونت های قارچی</p> |