



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

در کنترل قندخون خود سهیم باشیم



شناسنامه ی بروشور آموزشی

عنوان	در کنترل قندخون خود سهیم باشیم
تهیه و تنظیم	حدیث کوگانی نژاد
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	مرکز آموزشی درمانی شهید رحیمی
دکتر سعید چوپیکار	دکتر سعید چوپیکار فوق تخصص غدد درون ریز الغین ن. پ. ۸۸۸۲۵

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

برای بیمارانی که قندخون آنها کنترل نیست انجام خودپاشیجهت تعدیل رژیم درمانی کمک کننده است.

خود پاشی می تواند نقشی مهم در بهبود قندخون ایفا کند. خبر خوب این که کارشناسان بر این عقیده اند که اندازه گیری قندخون با گلوکومتر دارای دقت کافی است.

و اما خبر بد این است که اکثر اشتباهاتی که باعث پاسخ نادرست می گردد توسط بیمار انجام می گیرد. برای پیشگیری از این اشتباهات لازم است که همه مراحل انجام آزمایش را به خوبی یاد بگیرید. در زیر سایر مسائلی که می تواند باعث پاسخ نادرست

شماره تلفن بیمارستان: ۸-۳۳۳۳۶۱۴۲

داخلی ۲۱۶۱

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir

چه کسی باید قندخون خود را کنترل کند:

اگر شما دیابت دارید و

- * انسولین یا قرص پایین آورنده قندخون مصرف می کنید.
- * اگر درمان با انسولین انجام می دهید.
- * باردار هستید.
- * کنترل سطوح قندخون در شما دشوار است.
- * دچار افت شدید قندخون یا افزایش قندخون می شوید.
- * دچار افت قندخون بدون علائم هشداردهنده می شوید.

تعداد دفعات انجام خودپاشی

دفعات انجام خودپاشی از یک فرد تا فرد دیگر متفاوت است. اکثر متخصصین بر این عقیده اند بیمارانی که با انسولین درمان می شوند. باید حداقل چهار بار در روز قندخون خود را کنترل کنند. به علاوه بیمارانی که تحت درمان با انسولین هستند اندازه گیری قندخون بعد از غذا در کنترل میزان انسولین کمک بیشتری به آن ها می کند. دفعات خود پاشی در بیماران دارای دیابت نوع ۲ بستگی به رژیم درمانی و میزان قندخون هدف دارد. در بیماران که روی رژیم درمانی ثابت بوده و غلظت HbA1C در محدوده هدف است دفعات مکرر خود پاشی لازم نیست و در این بیماران زمانی که استرس افزایش یافته یا رژیم غذایی یا فعالیت بدنی تغییر می کند خودپاشی باید انجام گیرد.

در کنترل قندخون خود سهمیم باشیم

با کنترل قندخون از عوارض جدی دیابت پیشگیری کنید.

نگهداری قندخون را در محدوده ی طبیعی می تواند از ایجاد عوارض دیابت بر روی اعصاب، چشم، کلیه، آسیب عروق خونی و قلب پیشگیری کرده یا آن را به تعویق بیندازد. زیرا که قندخون بالا در دراز مدت می تواند باعث پیدایش عوارض دیابت (کوریپا، سکته ی قلبی، سکته ی مغزی، قطع عضو) گردد. در زمانی که دیابت تشخیص داده می شود باید یک برنامه جهت تنظیم غذاهایی که شما مصرف می کنید، فعالیت بدنی که انجام می دهید و دارویی که مصرف می کنید تنظیم شود.

* کنترل قند خون مهم ترین روشی است که به وسیله آن می توانید دیابت خود را کنترل کنید. شما می توانید با اندازه گیری قند خون و سطح آن تصویری از پاسخ دیابت را به برنامه درمانی نشان دهید.

* خودپایش قندخون (اندازه گیری قند خون توسط بیمار) یکی از روش های درمانی مدرن دیابت می باشد و برای بیماران دیابتی در جهت رسیدن به یک سطح کنترل مناسب قند خون و جلوگیری از افت آن مفید است.



خودپایش قند خون از طریق موارد زیر می تواند به کنترل دیابت کمک کند:

۱- تسریع در بهبود قند خون از طریق تنظیم رژیم غذایی توسط بیمار

۲- دادن امکان به بیمار جهت تغییر رژیم درمانی در صورت فعالیت بدنی و تغییر در رژیم غذایی و یا بیماری

۳- امکان تشخیص افت قند خون و افزایش شدید قند خون

۴- قدرت بخشیدن به بیماران جهت تغییر شیوه ی زندگی و بالا بردن اطلاعات آن ها در مورد نحوه ی درمان

۵- ایجاد اطلاعات مفید و مناسب جهت تنظیم رژیم درمانی توسط سیستم های بهداشتی درمانی

مراحل پایش قند خون:

* برای اندازه گیری قند خون با یک دستگاه گلوکومتر ابتدا دست ها را شسته و خشک نموده

* دستگاه گلوکومتر خود را حاضر کنید. هر دستگاهی تفاوت های جزئی خاص خود را دارد.

* دستورالعمل و نحوه ی کار کردن با آن را به دقت مطالعه نمایید. در ابتدا بهتر است تحت نظر یک پرستار آموزش دهنده دیابت این کار را انجام دهید.

* محل مورد نظر برای خون گرفتن را مشخص نمایید.

* برای اینکار همیشه از یک نقطه ثابت استفاده نکنید.



* بهتر است هر بار یک انگشت را انتخاب کنید.

* سوزن و قلم را آماده نمایید درست مثل دستگاه های گلوکومتر قلم ها نیز تفاوت هایی با هم دارند. دستورالعمل کار با قلم را خوانده و با دقت آن را اجرا نمایید.

* قلم را روی سطح کناری انگشت قرار داده و سپس ماشه آن را فشار دهید.

* با کمی فشار دادن سر انگشت قطره های خون خارج می شود. اگر خون خارج نمی شود. دست خود را به سمت پایین گرفته و به آرامی انگشت را فشار دهید.

* قطره خون را روی نوار اندازه گیری قند قرار دهید و آن را در دستگاه گذاشته و منتظر بمانید تا نتیجه روی صفحه دستگاه ظاهر شود.

* نتایج را در یک دفترچه ثبت نمایید.

قندخون شما باید در چه حدی باشد:

میزان قند خون باید :

* قبل از مصرف غذا : ۷۰ تا ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر

* ۱ تا ۲ ساعت بعد از صرف غذا: کمتر از ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر

