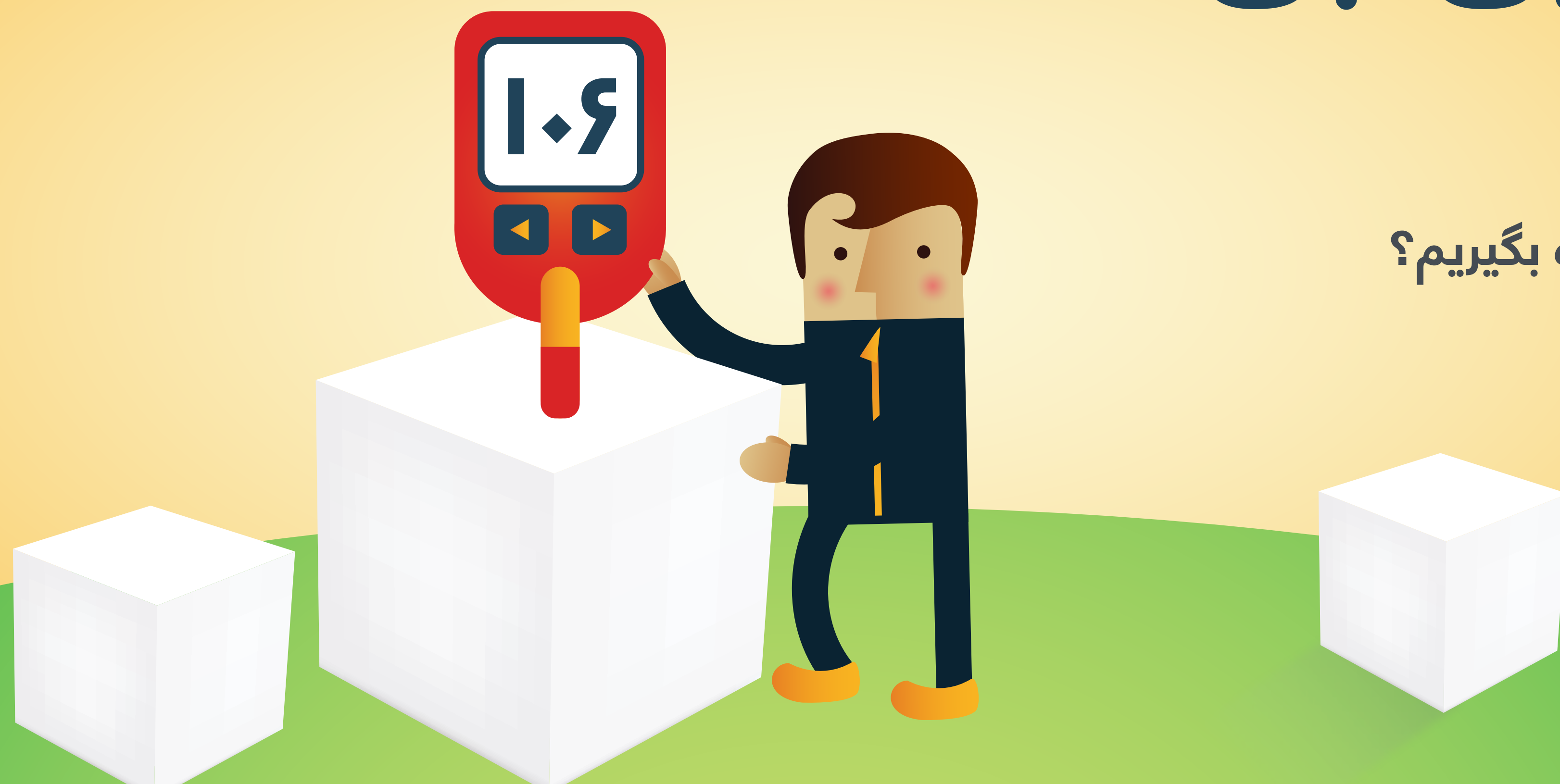


اس ام بی جی چیست

و چرا قند خون را اندازه بگیریم؟



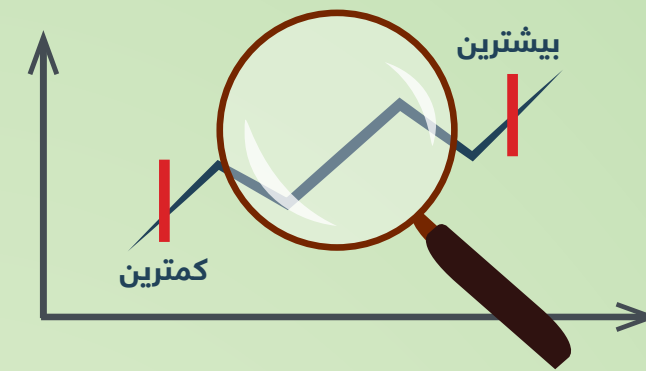
توصیه های اساسی مرکز مراقبت دیابت رش برای افراد مبتلا به دیابت



اس ام بی جی به معنای خودپایشی قند خون است. اگر به دیابت مبتلا هستید، تست گلوکز خون (که قند خون نیز نامیده می شود) فرصت مناسبی برای شماست تا بتوانید کنترل سلامتی خود را به دست بگیرید.

بررسی قند خونتان یکی از بهترین راهها برای دانستن این که برنامه درمانی دیابت شما تا چه اندازه خوب پیش رفته ا.

درمان دقیق تری دریافت می کنید و اینگونه به کنترل شدن قند خون کمک می کند.



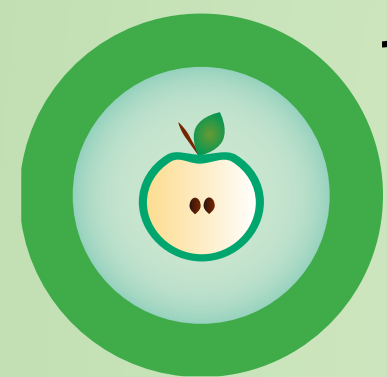
امکان کنترل شدید قند خون را فراهم می کند، که این موضوع خطر عوارض طولانی مدت دیابت را کاهش می دهد.



به شما این امکان را می دهد که با دانستن سطح قند خون خود در هر زمان مسئولیت دیابت خود را به عهده بگیرید.



به شما کمک می کند تا یاد بگیرید که چگونه غذا، سطح فعالیت، استرس، دارو و انسولین، سطح گلوکز خون را تغییر می دهند.



به شما در شناسایی افت قند خون (هایپوگلیسمی) و قند خون بالا (هایپرگلیسمی) کمک می کند.

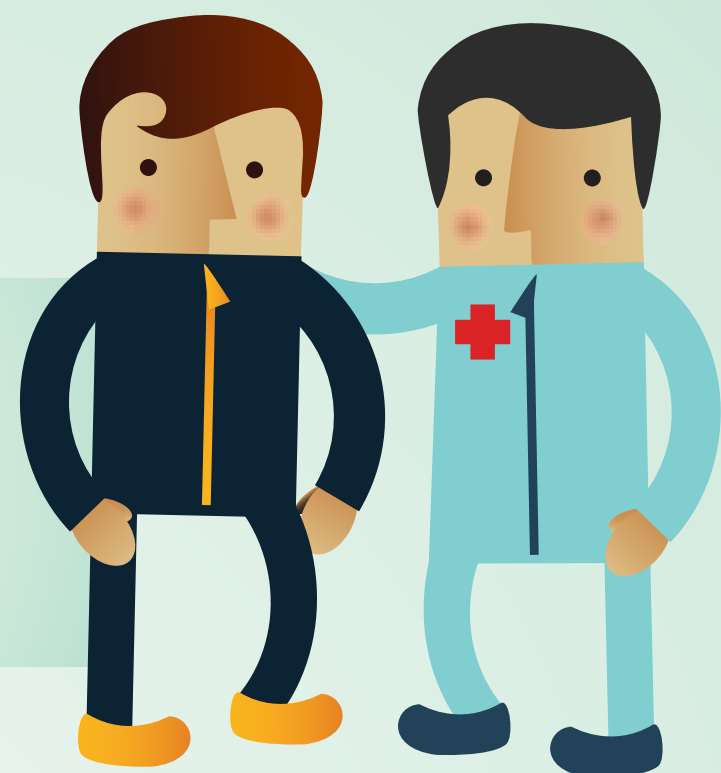


اطلاعات مفیدی در اختیار تیم مراقبت سلامت شما قرار می دهد.

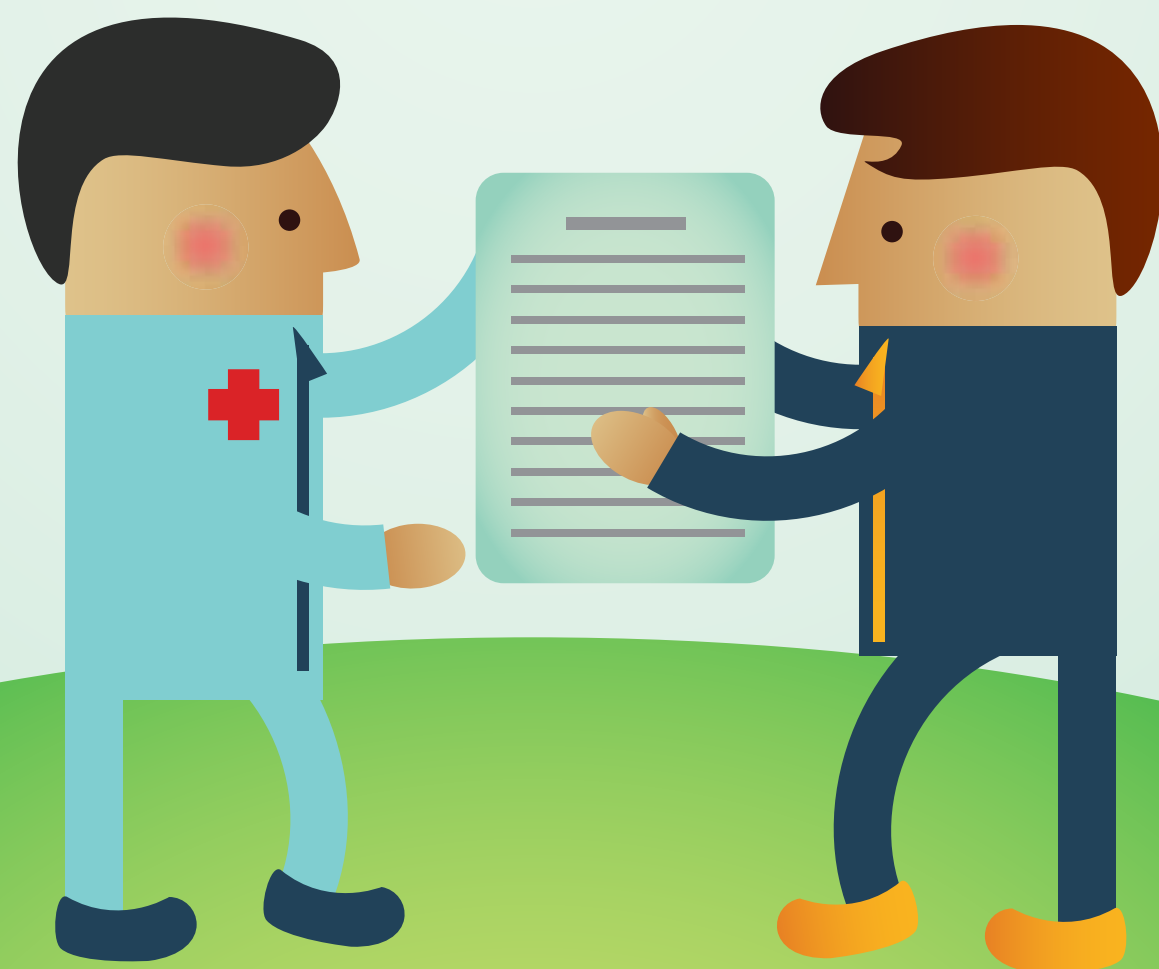


چه موقع و چند بار باید تست بگیرم؟

پزشکتان می‌تواند به شما کمک کند تا تعداد دفعات آزمایش قند خون را تعیین کنید



داده‌های جدید نشان داده‌اند که تست گیری سازمان یافته ۷ بار در روز به مدت ۳ روز برای بهبود قند خون، کاهش HbA1c و در نتیجه کاهش عوارض کوتاه مدت و بلند مدت بسیار موثر است. از پزشک خود درباره برنامه ساختار یافته تست قند خون بپرسید.



افراد مبتلا به دیابت نوع 1 و 2 که سطح قند خون نرمال یا نزدیک به نرمال دارند نسبت به افرادی که سطح قند خون بالایی دارند، کمتر در معرض خطر عوارض دیابت قرار دارند

اگر شما مبتلا به دیابت نوع 1 هستید، تست منظم قند خون تنها راه کنترل ایمن و موثر سطوح گلوکز خون است. بسته به میزان تزریق انسولین، ممکن است لازم باشد حداقل چهار بار در روز تست بگیرید.

اگر از پمپ انسولین استفاده می‌کنید، اگر روزانه سه بار یا بیشتر انسولین تزریق می‌کنید و یا در دوران بارداری هستید، ممکن است لازم باشد هفت بار در روز یا بیشتر تست بگیرید.

اگر شما دیابت نوع 2 دارید هم تست قند خون مهم است. توصیه‌های مربوط به اینکه هر چند وقت یک بار باید تست بگیرید بر اساس فاکتورهای فردی از جمله نوع درمان (رژیم غذایی، داروهای خوراکی یا انسولین)، سطح هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1c) و اهداف درمانی تعیین می‌شود.

- پایش قند خون یکی از بخش‌های مهم در مدیریت دیابت است که مزایای بسیاری دارد.
- به خاطر داشته باشید که یک عدد قند خون بدست آمده از یک تست، کل ماجرا را به شما نمی‌گوید! وقتی این کار را مرتب و در زمان مناسب و به صورت ساختاریافته انجام دهید، الگوی قند خون پدیدار می‌شود. این کار می‌تواند درک بهتری از نوسانات قند خون، که با عادت‌های روزمره شما در ارتباط است، در اختیارتان قرار دهد.
- هم مبتلایان به دیابت نوع 1 و هم نوع 2 از تست قند خوننفع می‌برند
- مهم است که از یک دستگاه اندازه‌گیری قند خون منطبق بر استانداردهای دقت بین‌المللی استفاده کنید.
- استفاده از روشی ساختاریافته برای تست قند خون (به عنوان مثال، قبل و بعد از هر وعده غذایی و قبل از خواب به مدت سه روز متوالی) می‌تواند به شما در کاهش HbA1c و داشتن مکالمات معنی‌دارتری با پزشک متخصص در هنگام ملاقات‌های دیابت کمک کند. با دستیابی به هدف HbA1c خطر ابتلا به عوارض کوتاه مدت و بلند مدت دیابت را کاهش خواهید داد.
- روش‌های جدید و آسان‌ی برای تجزیه و تحلیل نتایج آزمایش به کمک ابزارهای الکترونیکی کاربر پسند وجود دارد
- اطمینان حاصل کنید که دست‌ها تمیز و خشک هستند.
- نمونه خون را ترجیحا از کنار انگشت بگیرید.
- با فشار محکم ابزار خون‌گیری بر روی پوست، پوست را به حالت کشیده نگه دارید.
- عمق نفوذ را تا آنجا که ممکن است کم انتخاب کنید اما طوری که هنوز خون بیاید.
- انگشتان را روزانه جابجا کنید و اقدامات لازم را برای اطمینان از گردش خون خوب انجام دهید.
- هر بار از یک لانس جدید استفاده کنید

نکته اساسی که هنگام خرید گلوکومتر باید بررسی شود؟

نتایج قند خون خود را درک کنید

- نتایج دقیق بر اساس استانداردهای بین‌المللی

- ابزار خونگیری کم درد در صورت امکان

- ویژگی‌ها و فناوری پیشرفته از جمله هشدارها، ثبت اطلاعات و اتصال بلوتوث

برای اطمینان از به دست آوردن دقیق‌ترین نتایج در دستگاه تست قند خون، نکات زیر را به خاطر بسپارید:

- همیشه قبل از بررسی قند خون، دستان خود را کاملاً بشویید و خشک کنید. هرگونه آلودگی پوست، مایعات (از جمله آب) یا غذا می‌تواند بر میزان قند خون تأثیر بگذارد.

- اگر از دستمال‌های ضدعفونی کننده یا الکلی استفاده می‌کنید، بگذارید پوست شما کاملاً خشک شود یا رطوبت را پاک کنید.

- دستگاه اندازه‌گیری، نوارهای آزمایش و سایر وسایل را همانطور که در کتابچه راهنما یا بسته موجود در سیستم bGM مشخص شده است، نگهداری کنید.

- نوارهای تست را بررسی کنید تا مطمئن شوید تاریخ مصرفشان نگذشته و آسیب ندیده اند.

چگونه نتایج قند خون خود را تفسیر کنیم؟

تجزیه و تحلیل الگوها راهی برای شناسایی تغییرات گلیسمی با استفاده از داده‌های قند و سپس انجام اقدامات مناسب بر اساس آن نتایج است.

با تجزیه و تحلیل الگوها، پزشک شما می‌تواند:

- اهداف قند خون قبل و بعد از غذا را تعیین کند.

- اطلاعاتی درباره سطوح قند خون، میزان کربوهیدرات دریافتی، مدیریت داروها (نوع، دوز، زمانبندی)، سطح فعالیت بدنی و میزان استرس فیزیکی/احساسی به دست آورد.

- داده‌ها را تحلیل کند تا فاکتورهای اثرگذار بر سطح قند خود مانند استرس و فعالیت بدنی را شناسایی نماید.

- راهکارهای عملی مناسب را اجرا کند.

تجزیه و تحلیل الگو می‌تواند به کمک یک دفترچه یادداشت کاغذی یا ثبت در دفترچه‌های الکترونیکی که روی موبایل یا لپ‌تاپ خود دانلود کرده‌اید، انجام شود. این داده‌ها را می‌توانید با پزشک خود به اشتراک بگذارید که از روی آن‌ها موفقیت درمان و میزان عملکرد شما را ارزیابی کند.

References:

1. International Diabetes Federation (IDF). Global guideline on self-monitoring of blood glucose in non-insulin-treated type 2 diabetes. 2009. Available from: http://www.idf.org/webdata/docs/SMBG_EN2.pdf.
2. Diabetes Technology: Standards of Medical Care in Diabetes-2021 American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021; 44(Suppl 1):S85-S99.
3. Diabetes Control and Complications Trial (DCCT) Research Group. The effect of intensive treatment of diabetes on the development and progression of longterm complications of insulin-dependent diabetes mellitus. N Engl J Med. 1993;329:978-986.
4. U.K. Prospective Diabetes Study Group (UKPDS). Intensive blood-glucose control with sulphonylureas or insulin compared with conventional treatment and risk of complications in patients with type 2 diabetes. Lancet. 1998;352:837-853.
5. Polonsky WH, Fisher L, Schikman CH, Hinnen DA, Parkin CG, Jelsovsky Z, et al. Structured Self-Monitoring of Blood Glucose Significantly Reduces A1C Levels in Poorly Controlled, Noninsulin-Treated Type 2 Diabetes: Results from the Structured Testing Program study. Diabetes Care. 2011;34(2):262 -7.
6. Parkin CG, Davidson JA. Value of Self-Monitoring Blood Glucose Pattern Analysis in Improving Diabetes Outcomes. J Diabetes Sci Technol. 2009;3(3):500-8.
7. Knapp S, Manroa P, Doshi K. Self-monitoring of blood glucose: advice for providers and patients. Cleveland Clinic Journal of Medicine. 2016; 83(5).

برای اطلاعات بیشتر با متخصص سلامت خود تماس بگیرید.

مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO © ۲۰۲۱
تمامی حقوق محفوظ است
مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO
صندوق پستی ۲۶۳۹۹۰ - بزرگراه جبل علی
دبی، امارات متحده عربی
www.rochediabetescareme.com
اکیوچک نشان تجاری رش است.

