

آموزش نحوه اندازه گیری قند خون

میزان قند خون در افراد سالم

قند خون طبیعی ناشتا برای کسانی که دیابتی نیستند، باید بین ۷۰ تا ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد. کسی که قند خون ناشتای بین ۱۰۰ تا ۱۲۶ دارد، مستعد بیماری دیابت محسوب می شود و ۱۰ درصد از این افراد در آینده به دیابت مبتلا خواهند شد. در صورتی که میزان قند خون ناشتا بیشتر از ۱۲۶ باشد و پس از یکبار تکرار مجدداً نتیجه تغییر نکند، فرد مبتلا به بیماری دیابت است.



همچنین اگر فردی علامت دار باشد، یعنی علائم بیماری دیابت را داشته باشد (تکرر ادرار، پرنوشی و کاهش وزن) و در عین حال قند خون تصادفی اش (قند خونی که بدون توجه به زمان گرفته شود) برای حتی یک بار بالای ۲۰۰ باشد، فرد مبتلا به دیابت است. البته این معیارها آزمایشگاهی هستند و با دستگاه گلوکومتر نباید به تشخیص دیابت پرداخت.



میزان قند خون در افراد دیابتی

برای افراد دیابتی، قند خون طبیعی ناشتا (بعد از ۸ ساعت ناشتا بودن) باید حدوداً بین ۸۰ تا ۱۳۰ باشد و قند خون طبیعی ۲ ساعت بعد از هر وعده غذایی، باید کمتر از ۱۸۰ باشد. در خانم‌های باردار که از انسولین استفاده می‌کنند میزان قند خون ناشتا (اندازه گیری شده توسط دستگاه گلوکومتر) باید کمتر از ۹۰ تا ۹۵ و قند خون طبیعی یک ساعت بعد از وعده‌های غذایی کمتر از ۱۴۰ و ۲ ساعت بعد از وعده‌های غذایی کمتر از ۱۲۰ باشد.

در بیماران دیابتی قند خون نباید کمتر از ۷۰ باشد و اگر میزان آن کمتر از ۶۰ باشد، بیمار علامت‌دار می‌شود. قند خون کمتر از ۴۵ نیز می‌تواند بسیار خطرناک باشد. علائم افت قند به صورت تعریق، تپش قلب، ضعف، بی‌حالی، لرزش اندام‌ها و تاری دید ظاهر می‌شوند. در این صورت بیمار باید بلافاصله یک ماده غذایی شیرین مصرف کند.

نحوه اندازه‌گیری قندخون با دستگاه گلوکومتر خانگی

دستگاه گلوکومتر شامل: دستگاه سنجش قند خون، قلم، لانس‌ت و نوار تست قند میباشد.



۱- ابتدا از مریض درباره آخرین نوبت مصرف غذایی سوال کنید. در این حین لانست را برداشته و در محل مشخص در قلم قرار دهید (برای این کار لانست را تا آخر در قلم فشار دهید). از محکم بودن و جایگذاری صحیح لانست اطمینان حاصل کنید.

۲- عمق نفوذ لانست را متناسب با دست بیمار تنظیم کنید.

۳- کناره سر لانست را با انگشت شست یک دست نگه داشته و با دست دیگر سر لانست را بچرخانید و آن را جدا کنید. سپس کلاهک قلم را قرار دهید.



۴- نوک یکی از انگشتان بیمار را که قصد گرفتن نمونه خون از آن را دارید به پنبه الکلی آغشته کنید و پنبه را لای انگشتان دیگر فرد، جهت نگه داری از آن برای مرحله پایانی قرار دهید.

۵- دست بیمار را از بالا به سمت نوک انگشتان مالش دهید به گونه ای که خون در نوک انگشتان جمع شود. مراقب باشید در این مرحله دستتان با محلی که قبلا به پنبه الکلی آغشته کرده اید تماس پیدا نکند.

۶- قلم را روی دست بیمار به نحوی که در تماس کامل با دست وی باشد قرار دهید و دکمه ی کنار کلاهک را فشاردهید تا لانس با دست فرد تماس پیدا کرده و خون خارج شود.



۷- نوار تست را در گلوکومتر قرار داده و در تماس با خون قرار دهید. به دلیل خاصیت موئینگی نوار تست، خون خود به خود به سمت بالا کشیده میشود.



۸- پنبه ای را که در ابتدا لای انگشتان فرد ننگه داشته اید را در محل زخم قرار دهید و از بیمار بخواهید روی آن ننگه دارد.

۹- با فشردن دکمه مخصوص که در بالای قلم قرار دارد، لانس را در safety box تخلیه کنید.



۱۰- میزان قند خون، ناشتا بودن یا نبودن و سابقه مصرف دارو برای قند خون را در برگه مخصوص یادداشت کنید.

۱۰- نوار تست آغشته به خون را از دستگاه خارج کرده و در safety box بیندازید.

نکات:

- قبل از زدن لانست صبر کنید تا الکل روی دست بیمار خشک شود.
- مراقب باشید هنگام برداشتن سر لانست، نوک لانست با دستتان تماس پیدا نکند و در صورت تماس، حتی اگر منجر به خروج خون نشود لانست را عوض کنید.
- از فشار دادن زیاد محل زدن لانست به منظور خروج خون اجتناب کنید زیرا موجب جواب تست نادرست می شود.
- هنگام جایگذاری نوار تست در دستگاه، دقت کنید دستتان با قسمت مؤینه تماس پیدا نکند زیرا میتواند موجب جواب تست نادرست شود.
- نوار تست نباید برای مدت زیادی در دستگاه باشد زیرا موجب اختلال عملکرد دستگاه می شود.