

## "پیام آموزشی"

### اجتناب از هفت اشتباه در اندازه گیری قندخون

#### اندازه گیری قند خون رکن اساسی کنترل بیماری دیابت

نتایج مطالعه ی بیش از ۵ هزار فرد مبتلا به دیابت نشان می دهد که حتی در افرادی که از داروهای دیابت استفاده نمی کنند انجام آزمایش منظم قند خون می تواند به کنترل بهتر این بیماری کمک کند. البته صحت نتایج بدست آمده به صحت انجام آزمایش و تفسیر صحیح اعداد بدست آمده، بستگی دارد. مهم ترین چیز این است که افراد با انجام آزمایش قند خون بتوانند مطالبی را یاد بگیرند. تنها مشاهده ی اعداد و نوشتن آنها در یک دفترچه کافی نیست. اگر شما به دیابت مبتلا هستید باید نقش فعالی در سلامت خود بازی کنید. بمنظور بدست آوردن خوانش های مفید از اندازه گیری قند خون بهتر است از اشتباهات رایج در این زمینه و چگونگی اجتناب از آنها مطلع شوید.

#### ۱. اندازه گیری از نوک انگشتان

بزرگترین اشتباهی که افراد در اندازه گیری قندخون انجام می دهند این است که آزمایش سنجش قند را از نوک انگشتان خود یعنی جایی که اعصاب در آن قراردارند، انجام می دهند. نوک انگشت حساسترین نقطه ی انگشت است بنابراین سوراخ کردن آن سبب ایجاد درد و آزدگی می گردد. راه حل کنترل بهتر دیابت این است که دست خود را کاملاً بازکنید طوری که کف دست کاملاً صاف باشد و انگشتان خود را به هم بچسبانید سپس آزمایش را از قسمتی از انتهای انگشت انجام دهید که در این حالت قابل رویت است. انجام آزمایش در امتداد لبه های انگشتان درد کمتری دارد زیرا با این قسمت از انگشتان چیزی را لمس نمی کنید.



#### ۲. عدم شستشو و تمیز نکردن صحیح انگشتان

هرگز نوک انگشت خود را با الکل تمیز نکنید خاصیت خشک کنندگی الکل به پوست این ناحیه آسیب می رساند. اشتباه دیگری که اغلب افراد انجام می دهند این است که آنها انگشتان خود را نمی شویند. بر اساس تحقیقاتی که در مجله ی Diabetes Care منتشر گردید آزمایش قند از دستان شسته نشده درقطره ی اول خون ۱۰ درصد بیشتر از مقدار واقعی قند درقطره دوم است و این خطا هنگامیکه دست فرد به تازگی میوه ای را لمس کرده باشد چند برابر می شود. راه حل این است که برای انجام صحیح مقدار قند خون، دستان خود را با صابون و آبگرم شسته و سپس کاملاً خشک کنید، این کار را درست قبل از انجام آزمایش انجام دهید.

### ۳. استفاده از یک انگشت برای تمام آزمایشات

افراد غالباً از همان انگشت و همان نقطه ی قبلی برای انجام آزمایش استفاده می کنند. اما از آنجائیکه بعد از چند بار سوراخ کردن یک نقطه از انگشت، توده ای ضخیم یا پینه در آن ناحیه تشکیل می شود، سوراخ کردن آن منطقه با درد بیشتری همراه خواهد بود. با تعویض انگشت و نقطه ای که لانست را در آن فرو می کنید این مشکل حل خواهد شد. بنابراین هر روز و در هر بار اندازه گیری محل سوراخ کردن انگشتتان را تغییر دهید. چنانچه مقدار عددی قند خون شما معمولاً ثابت است شما می توانید محل دیگری را بجای انگشتتان (مانند کف دست) سوراخ کنید.

### ۴. استفاده ی نادرست از لانست و نوارهای سنجش قندخون (استریپ)

برای خوانش صحیح شما نیاز به وسایل اندازه گیری قندخون مناسب دارید که شامل یک گلوکومتر خوب و نوارهای تست ساخت همان کارخانه که شماره ی آن با دستگاهتان تنظیم شود، می باشد. نکته مهم دیگر جنس لانست ها است تا در هنگام سوراخ کردن دست کمترین درد را ایجاد کند. معمولاً لانست در اولین استفاده بسیار برنده و تیز است اما اگر چندین بار استفاده شود، کند شده و سبب ایجاد درد می گردد. از سوی دیگر اگر نوارهای سنجش قند خون در شرایط بدی نگهداری شوند می توانند سبب تغییر نتایج گردند. راه حل مناسب این است که از لانست جدید استفاده کنید و مطمئن شوید که نوارهای قند خون در جعبه ی سر بسته نگهداری شده اند و نکته ی مهم تر این است که قبل از استفاده از نوارها به تاریخ انقضای آنها توجه کنید.

### ۵. نداشتن مهارت در اندازه گیری و درک پیام های دستگاه گلوکومتر

دستگاه های قندسنج یا گلوکومتر جدید از نظر صحت و آسانی کار بسیار بهتر از انواع قبلی هستند اما هنوز برای اطمینان از صحت عملکرد آنها باید در فواصل زمانی مشخص بر اساس دستورالعمل کارخانه ی سازنده ، بررسی و کالیبره شوند. همچنین شما باید از چگونگی کار با دستگاه ، نحوه ی مراقبت از آن و اینکه هر پیام خطای آن چه معنایی دارد، اطلاعاتی کسب کنید. راه حل این است که از پزشک یا مراقبین دیابت یا داروساز در مورد نحوه ی کار با دستگاه ، علایم و داده های آن سوال کنید.

### ۶. انجام آزمایش قند خون بلافاصله بعد از خوردن غذا

اینکه چه زمانی مقدار قند خون خود را اندازه گیری کنید و چرا این اطلاعات برای کنترل بهتر بیماری شما اهمیت دارند چیزی است که شما به عنوان یک فرد دیابتی باید از آن مطلع باشید. غالباً افراد نیم تا یک ساعت بعد از خوردن غذا مقدار قند خون خود را اندازه می گیرند اما اندازه گیری قندخون در این زمان بسیار زود است و ارزش پزشکی ندارد. اندازه گیری قند خون در فاصله ی کمی بعد از خوردن غذا غالباً نتایج بسیار بالایی از قند خون را به نمایش می گذارد. برای کنترل بهتر قند خون و بهترین خوانش باید ۲ ساعت بعد از خوردن غذا آزمایش را انجام دهید .

### ۷. انجام آزمایش بدون تفکر در مورد نتایج

اگر شما براساس برنامه ، مقدار قند خون خود را اندازه گیری کنید بدون اینکه معنی اطلاعات و نتایج بدست آمده را درک کنید درحقیقت تنها نوارهای اندازه گیری را هدر داده اید. ممکن است به شما انجام آزمایش قندخون در صبح، قبل و بعد از خوردن غذا (۲ ساعت بعد از غذا) و قبل از رفتن به رختخواب توصیه شده باشد که این زمانها برای انجام آزمایش قندخون زمانهای بسیار مناسبی هستند زیرا نتایج آن به شما می گوید که قدم بعدیتان در کنترل دیابت باید چه باشد. برای مثال نتایج قند خون قبل از خواب و در صبح روز بعد می تواند به هم مرتبط باشد اما شما باید بدانید چرا و چگونه تغییرات لازم را در مدیریت بیماریتان (تغذیه ، دارو و ورزش ) اعمال کنید. بهترین راه حل این است که از پزشک یا پرستار خود بخواهید

درمورد تفسیر نتایج و معانی آن به شما کمک کند. شما باید بدانید که اندازه گیری قند خون راهی برای بررسی پاسخ بدن شما به تغییرات دارویی، غذایی، میزان فعالیت و خواب شما است نه اینکه یک برنامه و مسئولیت منظم که فقط باید آن را به انجام رسانید .

منبع : [www.everydayhealth.com](http://www.everydayhealth.com)