



آیا کنترل قند خون با دستگاه‌های خانگی دقیق است؟

برای تشخیص بیماری دیابت، حتما باید آزمایش خون انجام شود و اگر در دو نوبت قند ناشتا از 126 بیشتر باشد...

*دکتر رضا کریمی: برای تشخیص بیماری دیابت، حتما باید آزمایش خون انجام شود و اگر در دو نوبت قند ناشتا از 126 بیشتر باشد، بیماری دیابت تشخیص داده می‌شود. بعد از تشخیص دیابت، بیمار باید مرتب قند خونش را چک کند و قند خون را تحت کنترل مداوم داشته باشد. رفتن به آزمایشگاه کاری دشوار و پردردسر است و اگرچه هر چند ماه یکبار لازم است، ولی در فواصل آن می‌توان در منزل و با استفاده از دستگاه گلوکومتر، این کار را انجام داد. در حال حاضر راه استاندارد کنترل مداوم قند خون در منزل و در بخش‌های بستری، استفاده از این دستگاه است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه جام جم، کنترل دیابت و حفظ قند خون در محدوده ایده‌آل در طولانی‌مدت مشکلی است که گاه ناممکن می‌نماید. تنها راه رسیدن به این هدف، همکاری و فعالیت همه‌جانبه تیم پزشکی شامل پزشک خانواده یا عمومی، فوق‌تخصص غدد یا متخصص داخلی، پرستار آموزش‌دیده در زمینه دیابت و خود بیمار است. جالب این که همه دیابت‌شناسان معتقدند نقش خود بیمار در این تیم از همه مهم‌تر است. البته همکاری صحیح بیمار نیازمند شرایط خاصی است که شناخت صحیح او از بیماری دیابت و دانستن علل افزایش و کاهش قند خون از مهم‌ترین آنهاست.

متاسفانه با ورود انواع دستگاه‌های بی‌سیم، کیفیت و پراشتباه، اعتماد عمومی به گلوکومتری کاهش یافته است؛ ولی باید دانست با استفاده از یک دستگاه خوب و دقیق، می‌توان با اطمینان قند را به طور مستمر کنترل کرد. علاوه بر خود دستگاه، نکات دیگری نیز وجود دارد که با رعایت آنها می‌توان قند خون را به درستی چک کرد. به عنوان مثال شستن و خشک‌کردن دست‌ها قبل از تست ضروری است زیرا هر گونه آلودگی انگشت می‌تواند باعث اشتباه دستگاه شود.

علاوه بر اینها حتما باید تاریخ مصرف نوار را نگاه کنیم و نباید انگشت را برای جمع‌شدن خون فشار داد زیرا این کار قند خون را تغییر می‌دهد. به جای آن باید انگشتان را یکی دو دقیقه آویزان نگه داشت تا خون به آرامی در آنها جمع شود.

نکته مهم دیگر این است که نباید از وسط انگشت خون گرفت بلکه سوزن را باید به کناره‌ها وارد کرد. از نکات دیگری که در مورد چک قند خون در منزل اهمیت دارد، این است که بیمار باید در ساعات و حالات مختلف قند را کنترل کند. به عنوان مثال صبح ناشتا، قبل از ناهار، قبل از شام و دو ساعت بعد از هر یک از وعده‌های غذایی و نیز قبل از خوابیدن و در ساعت 3 بامداد می‌تواند قند را کنترل کند و به صورت چرخشی زمان چک قند در روزهای مختلف را تغییر دهد.

باید دانست با خوردن غذاهای نشاسته‌ای، قند خون بالاتر می‌رود در حالی که غذاهای پروتئینی کمتر قند را بالا می‌برند. خوردن غذاهای فیبردار نیز به دلیل کند کردن جریان حرکت غذا در روده‌ها، باعث کم شدن قند خون می‌شوند. هر گونه فعالیت ورزشی قند خون را پایین می‌آورد. همین طور استرس، هیجان، ناراحتی و ترس باعث افزایش قند خون می‌شود.