

اهمیت اندازه گیری قند خون

اهمیت اندازه گیری مرتب قند خون در منزل چیست...



اهمیت اندازه گیری مرتب قند خون در منزل چیست؟

همان طور که قبلاً گفته شد تغذیه ی صحیح، ورزش، کنترل روزانه ی قند خون و مصرف داروها از اجزای اصلی درمان دیابت هستند. دستگاه‌های اندازه‌گیری قند خون یا "گلوکومترها"، به افراد دیابتی و پزشکان این امکان را می‌دهند تا بتوانند به تنظیم این اجزا بپردازند. شاید بتوان درمان دیابت بدون اندازه گیری مرتب قند خون را، به رانندگی در جاده با چشمان بسته تشبیه کرد.

اهمیت استفاده از گلوکومتر در پیشگیری از عوارض دیابت مخصوصاً در دیابت نوع 1 در تحقیقات متعددی به اثبات رسیده است. این تحقیقات نشان داده‌اند که در افراد دیابتی که قند خونشان را به طور مرتب اندازه می‌گیرند و از نتیجه ی این آزمایشات برای تنظیم روش درمانی خود استفاده می‌کنند، عوارض دیابت به نحو قابل ملاحظه ای کمتر دیده می‌شود.

آزمایش هموگلوبین A1C چیست و چه اهمیتی دارد؟

آزمایش هموگلوبین A1C که به صورت درصد بیان می‌شود، نشان می‌دهد که در طول 3-2 ماه گذشته چند درصد از هموگلوبین خون (که یکی از پروتئین‌های موجود در گلبول‌های قرمز است)، با قند ترکیب شده است. هر چه این درصد بالاتر باشد، بیانگر این است که معدل قند خون طی 3-2 ماه پیش بالاتر از حد طبیعی بوده است. این آزمایش وسیله ی بسیار خوبی برای تصمیم‌گیری در مورد موفقیت روش درمانی فعلی می‌باشد.

در واقع وقتی می‌توان درمان یک فرد دیابتی را موفق دانست که درصد هموگلوبین A1C او در حد قابل قبول باشد.

مقدار قابل قبول هموگلوبین A1C زیر 8 و ترجیحاً زیر 7 درصد است. آزمایش هموگلوبین A1C را باید ترجیحاً هر 3 ماه یا حداکثر هر 6 ماه یک بار انجام داد.

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که نگر داشتن هموگلوبین A1C زیر 7 درصد، نه تنها از پیدایش عوارض دیابت در چشم‌ها، کلیه‌ها و اعصاب جلوگیری می‌کند، بلکه حتی در صورت وجود این عوارض باعث بهبود آنها شده و از پیشرفت شان جلوگیری به عمل می‌آورد.

منظور از اصطلاح "کنترل سختگیرانه ی دیابت" چیست؟

کنترل سختگیرانه ی دیابت روشی است که در آن 5 پایه ی اصلی درمان دیابت؛ یعنی آموزش، کنترل روزانه، تغذیه صحیح، فعالیت جسمانی و داروها به طور هم زمان مورد استفاده قرار می‌گیرد و لازمه ی آن مشارکت فعال فرد دیابتی در طرح درمانی ارائه شده توسط "تیم مراقبت از دیابت" شامل پزشک معالج، پرستار آموزش دیده و متخصص تغذیه می‌باشد. یکی از ملزومات این روش انجام آزمایشات مکرر قند خون در منزل و به کارگیری نتایج آنها در تنظیم داروها و نحوه ی تغذیه و فعالیت بدنی می‌باشد.

با وجودی که روش کنترل سختگیرانه ی دیابت ممکن است در ابتدا مشکل و پُر هزینه به نظر برسد، ولی دارای نتایج بسیار عالی در زمینه ی بهبود کیفیت زندگی افراد دیابتی و پیشگیری از عوارض دیابت (که خود بسیار هزینه بر هستند) می‌باشد. انجام تزریقات متعدد انسولین (حداقل 4 بار در روز) یکی از روش‌های مشهور انسولین درمانی در کنترل سختگیرانه ی دیابت، مخصوصاً دیابت نوع 1 است.

اهمیت کنترل فشار خون در افراد دیابتی چیست؟

تحقیقات جدید نشان داده‌اند که اهمیت کنترل فشار خون بالا در افراد دیابتی به منظور پیشگیری از عوارض دیابت به اندازه ی اهمیت کنترل قند خون است.

به همین خاطر دیابتی‌ها باید فشار خون خود را به دقت کنترل کنند.

فشار خون ایده‌آل برای این افراد شامل فشار ماکزیمم کمتر از 130 و مینیمم کمتر از 80 میلی‌متر جیوه است.

عوامل دیگری که به کنترل بهتر فشار خون کمک می‌کنند عبارتند از:

کاهش وزن (در صورت وجود چاقی)، کاهش مصرف نمک، ورزش مرتب، ترک سیگار و مصرف نکردن الکل.