

کاهش خطاهای دستگاه سنجش قندخون

بیماری دیابت یک بیماری مزمن است و بیمار مبتلا به دیابت باید بداند که تا پایان عمر باید این بیماری را تحمل و با آن مبارزه کند.



جام جم آنلاین: بیماری دیابت یک بیماری مزمن است و بیمار مبتلا به دیابت باید بداند که تا پایان عمر باید این بیماری را تحمل و با آن مبارزه کند.

کنترل دیابت و حفظ قندخون در محدوده ایده‌آل در طولانی‌مدت مشکلی است که گاه ناممکن به نظر می‌رسد. تنها راه رسیدن به این هدف همکاری و فعالیت همه‌جانبه تیم پزشکی شامل پزشک خانواده یا عمومی، فوق تخصص غدد یا متخصص داخلی، پرستار آموزش دیده در زمینه دیابت و خود بیمار است.

جالب این که همه دیابت‌شناسان معتقد هستند که 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 قندخون از مهم‌ترین آنهاست.

او باید بداند که با خوردن غذاهای نشاسته‌ای، قندخونش بالا می‌رود در حالی که غذاهای پروتئینی کمتر قند را بالا می‌برند.

هرگونه فعالیت ورزشی قندخون را پایین می‌آورد. همین‌طور استرس، هیجان، ناراحتی و ترس باعث افزایش قندخون می‌شود، در حالی که خوردن غذاهای فیبردار به دلیل کندکردن جریان حرکت غذا در روده‌ها باعث کم‌شدن قندخون می‌شود.

در کنار کسب این آگاهی‌ها، چک کردن قندخون به صورت مرتب از راه‌های رسیدن به سطح ایده‌آل قند است. از آنجا که تست آزمایشگاهی قندخون را نمی‌توان هر روز یا هر هفته انجام داد، دستگاه گلوکومتر که با یک قطره خون می‌تواند قند را چک کند، در حال حاضر راه استاندارد کنترل مداوم قندخون در منزل و در بخش‌های بستری است.

متأسفانه با ورود انواع دستگاه‌های بی‌کیفیت و پراشتباه در حال حاضر اعتماد عمومی به گلوکومتری کاهش یافته است، ولی باید دانست که 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 قندخون را به درستی بررسی کرد. در زیر به چند مورد از آنها اشاره می‌شود.

1- شستن و خشک کردن دست‌ها قبل از تست ضروری است، زیرا هرگونه آلودگی انگشت می‌تواند باعث اشتباه دستگاه شود.

2- حتما باید تاریخ مصرف نوار را نگاه کنیم.

3- نباید انگشت را برای جمع شدن خون فشار داد، زیرا این کار قندخون را تغییر می‌دهد. به جای آن باید انگشتان را یکی دو دقیقه آویزان نگه داشت تا خون به آرامی در آنها جمع شود.

4- برخلاف تصور نباید از وسط انگشت خون گرفت، بلکه سوزن را باید به کناره‌ها وارد کرد.

البته موارد زیادی در این زمینه وجود دارد که پزشک معالج باید آنها را به بیمار گوشزد کند. از نکات دیگری که در مورد چک قندخون 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 سه بامداد می‌تواند قند را کنترل کند و به صورت چرخشی زمان چک قند در روزهای مختلف را تغییر دهد.

دکتر رضا کریمی - فوق تخصص بیماری‌های غدد