

برای آزمایش قند خون چند ساعت ناشتا باشیم؟

تمامی افراد بیش از ۴۰ سال در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و باید هر ۳ سال یک بار تحت آزمایش قند خون قرار بگیرند. افراد دچار اضافه وزنی که حداقل یکی از شرایط زیر را داشته باشند نیز در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و انجام آزمایشات مکرر قند خون در آن ها باید در سنین زیر ۴۰ سال یا با فواصل کوتاه تر (هر ۲-۱ سال) انجام شود.



تمامی افراد بیش از ۴۰ سال در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و باید هر ۳ سال یک بار تحت آزمایش قند خون قرار بگیرند. افراد دچار اضافه وزنی که حداقل یکی از شرایط زیر را داشته باشند نیز در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و انجام آزمایشات مکرر قند خون در آن ها باید در سنین زیر ۴۰ سال یا با فواصل کوتاه تر (هر ۲-۱ سال) انجام شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه شهرآرا، دکتر فرهاد رجب پور صنعتی، مدیر آموزش و پژوهش بنیاد بین المللی دیابت با اشاره به اینکه افراد دیابتی با توجه به ماهیت بیماری خود باید دائماً قند خون خود را کنترل کنند، اضافه می کند: روش های مختلفی برای کنترل قند خون در افراد دیابتی وجود دارد مانند اندازه گیری قند خون ناشتا (FBS)، قند 2 ساعت پس از غذا (2hpp) و هموگلوبین ای وان سی (HbA1C) هرچند برای ارزیابی کنترل درازمدت قند خون اندازه گیری هموگلوبین گلیکوزیله یا همان (HbA1C) روش استاندارد است. تغییرات هموگلوبین گلیکوزیله چگونگی کنترل قند خون را طی 2 تا 3 ماه گذشته نشان می دهد.

وی ادامه می دهد: اندازه گیری هموگلوبین ای وان سی در آغاز درمان، ممکن است در تعدیل درمان کننده باشد. باید به این نکته توجه داشت که سطح قند خون در ماه قبل تا حدود 50 درصد در مقدار (HbA1C) تاثیرگذار است. وجود بیماری هایی مانند تالاسمی، آنمی سیکل سل، کم خونی، افزایش پلاکت خون، انتقال خون و افزایش اوره خون (اورمی) می تواند در نتایج اندازه گیری (HbA1C) تداخل ایجاد کنند.

دکتر رجب پور با اشاره به اینکه در صورت کنترل قند خون، (HbA1C) باید دو بار در سال اندازه گرفته شود، می افزاید: ولی اگر قند خون به اندازه کافی کنترل نشده باشد یا روش درمان تغییر کرده باشد این آزمایش باید هر 3 ماه یکبار انجام شود.

وی تاکید می کند: هموگلوبین A1C باید در همه مبتلایان به دیابت در طول بررسی اولیه، سپس مراقبت های بعدی آن ها مورد سنجش قرار گیرد. اندازه گیری قند خون توسط خود بیمار و اندازه گیری هموگلوبین A1C در مراقبت از بیماران، مکمل یکدیگر هستند. هموگلوبین A1C باید حداقل سالیانه دو مرتبه مورد سنجش قرار گیرد.

افراد معمولاً یک یا چندبار در زندگی به دلایل مختلف مجبور به دادن آزمایش خون شده اند و در برخی موارد پزشک یا مسئول آزمایشگاه به آن ها هشدار داده است که گرفتن نمونه خونی منوط به ناشتا بودن است. ممکن است سؤالاتی درباره ساعت های ناشتا بودن به ذهن شما رسیده باشد که به آن پاسخ می دهیم و درباره یکی از آزمایش های شایع سخن خواهیم گفت.

ناشتا بودن یعنی چه؟

منظور از ناشتا بودن این است که هر غذایی که معمولاً در شب قبل مصرف می کرده اید، بخورید و پس از آن از خوردن هر گونه ماده غذایی پرهیز کنید. خوردن آب در شب قبل از آزمایش به مقدار رفع تشنگی مانعی ندارد، اما به هنگام صبح از خوردن و آشامیدن کاملاً خودداری کنید. در طول مدتی که باید ناشتا باشید نباید دخانیات مصرف کنی د. برای آزمایش هایی مانند آهن خون یا خون مخفی در مدفوع، باید سه روز قبل، از مصرف هر گونه داروهای آهن دار و همچنین گوشت قرمز، جگر و... پرهیز کرده باشید.

چه آزمایشهایی ناشتا بودن لازم دارند؟

زمان لازم برای آزمایش چربی های خون 14 ساعت، برای قند خون ناشتا 21 ساعت و برای آزمایش هایی مانند اوره، آنزیم های کبدی، آهن سرم، هورمون ها نیز توصیه شده همان 21 ساعت رعایت شود. برخی هورمون ها با نظر پزشک باید در سر ساعت مشخصی انجام شود مانند کورتیزول که ساعت 8 صبح یا 4 یا 5 بعد از ظهر نمونه گیری انجام می شود یا پرولاکتین که بسته به نظر پزشک در ساعت ها و فواصل زمانی خاصی نمونه گیری می شود زیرا مقادیر برخی هورمون ها در طول روز متفاوت است و به اصطلاح سیکل سیرکادین دار د. اندازه گیری برخی هورمون ها در روزهای مشخصی از ماه بسته به دوره قاعدگی بانوان با نظر

پزشک نمونه گیری می شود مانند هورمون های جنسی که مقادیر آن ها در طول روزهای ماه متفاوت است. اندازه گیری برخی عناصر خونی در طول حالات مختلف فیزیولوژیکی مختلف مانند حاملگی متفاوت است. بنابراین بهتر است آزمایشگاه را از وضعیت خود آگاه کرد.

اندازه گیری قندخون در دو نوبت
برای اندازه گیری قند خون ناشتا، باید 8 ساعت از خوردن هر گونه مواد غذایی غیر از آب خودداری شود. تست قند خون ناشتا برای جلوگیری در تشخیص غلط، باید در دو نوبت اندازه گیری شود.

قند خون طبیعی چقدر است؟
قند خون بین 70 تا 99 میلی گرم در دسی لیتر طبیعی است. قند خون بین 100 تا 125 مرحله پیش دیابت است. قند خون ناشتای بین 110 تا 126 اختلال گلوکز ناشتا مطرح است. اگر قند خون ناشتا دو یا چند بار بالاتر از 26 میلی گرم در دسی لیتر باشد، تشخیص دیابت مطرح است.

بیماری شایعی که نیاز به کنترل مداوم قندخون دارد
دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد یا انسولین موجود نمی تواند وظیفه خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون افزایش می یابد. انسولین هورمونی است که توسط سلول های «بتا» واقع در پانکراس ترشح می شود و وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است. پانکراس نیز یکی از غدد دستگاه گوارش است که در پشت معده قرار دارد. افزایش قند خون در دراز مدت باعث بروز عوارض در سیستم قلب و عروق، کلیه ها، چشم و سلسله اعصاب می شود. تمامی افراد بیش از ۴۰ سال در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و باید هر ۳ سال یک بار تحت آزمایش قند خون قرار بگیرند. افراد دچار اضافه وزنی که حداقل یکی از شرایط زیر را داشته باشند نیز در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و انجام آزمایشات مکرر قند خون در آن ها باید در سنین زیر ۴۰ سال یا با فواصل کوتاه تر (هر ۲-۱ سال) انجام شود.