

# کنترل دیابت: میزان قند خون خود را بدانید!

برای کنترل دیابت خود باید میزان قند خون خود را بدانید. شما باید قند خون خود را آزمایش کنید تا بدانید که آیا قند خونتان خیلی بالا است، خیلی پایین است یا نرمال است.

## انواع آزمایشات برای اندازه‌گیری قند خون شما

در محدوده	A1C درصد	نرمال
بیش دیابت	5.7% >	نرمال
دیابت	5.7-6.4%	بیش دیابت
	6.4% <	دیابت
افراد مبتلا به دیابت کنترل قند خون درست	6.5%	
	0%/7	
افراد مبتلا به دیابت: کنترل قند خون ضعیف	5%/7	
	0%/8	
	5%/8	
	0%/9	
	5%/9	
	10%	

**تست A1c** – این تست میانگین قند خون شما را در 2 تا 3 ماه گذشته اندازه‌گیری می‌کند.

این تست نشان می‌دهد که چگونه قند خون خود را در یک مدت طولانی کنترل می‌کنید. پزشک شما این تست خون را تجویز خواهد کرد. این تست می‌تواند در مطب دکتر یا در آزمایشگاه انجام شود. این بهترین آزمایش برای بررسی وضعیت قند خون شما در طول زمان است. آیا نزدیک به نرمال بوده یا خیلی بالا است؟

- قند خون هدف برای اکثر افراد دیابتی کمتر از 7 درصد است.
- اگر میزان قند خون شما بیش از 8 درصد باشد، ممکن است پزشکتان برنامه درمان دیابت شما را تغییر دهد.
- هرچه A1c شما بالاتر باشد، احتمال ابتلا به مشکلات سلامتی مرتبط با دیابت بیشتر می‌شود.

**آزمایش قند خون با دستگاه خانگی** – این تست به شما می‌گوید که قند خونتان در زمان آزمایش چقدر است. می‌توانید این آزمایش را در خانه با استفاده از دستگاه قند خون خانگی و نوارهای تست انجام دهید. تست قند خون در خانه بخش مهمی از کنترل درست دیابت است. از پزشک، داروساز یا متخصص دیابت خود بخواهید که روش درست تست را به شما نشان دهد. از پزشک خود در مورد زمان و دفعات تست قند خون بپرسید. زمان‌های معمول برای تست قند خون قبل از غذا، قبل از خواب و دو ساعت بعد از غذا است.

### محدوده مورد نظر برای قند خون

محدوده‌های زیر برای اکثر افراد مبتلا به دیابت می‌باشد که باردار نیستند.

• قبل از غذا: 80-130 mg/dL

• بعد از غذا (1-2 ساعت بعد): زیر 180 mg/dL

با پزشک خود صحبت کنید تا بفهمید محدوده مورد نظر قند خون شما چقدر باید باشد.

تست مرتب قند خون و مصرف داروهای دیابت می‌تواند به شما کمک کند با وجود دیابت تا حد امکان سالم بمانید!

برای دریافت این اطلاعات به زبان دلخواه خود یا قالب قابل دسترس، لطفاً با «خدمات اعضا» تماس بگیرید. شماره تلفن در پشت کارت شناسایی عضویت شما قید شده است.