

اخیر می باشد. میزان مطلوب این آزمایش، با توجه به کیت مورد استفاده در آزمایشگاههای مختلف، متفاوت است؛ ولی معمولاً مقادیر کمتر از ۷ الی ۷/۵ درصد، مطلوب در نظر گرفته می شود.

روشهای کنترل قند خون:

پس از تشخیص دیابت، نوبت به کنترل یا درمان آن می رسد. اما ابتدا باید به دو نکته توجه داشت:

دیابت را نمی توان از بدن ریشه کن کرد؛ ولی با کنترل قند خون در حد مناسب، می توان از آسیبهای ناشی از آن جلوگیری کرد یا آنها را به حداقل رساند. حد مطلوب قند خون ناشتا معمولاً بین ۸۰ تا ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر می باشد. البته این مقدار بر اساس سن و وضع بیمار در افراد مختلف، متفاوت است؛ ولی باید توجه داشت بدون علامت بودن، بمعنی کنترل مطلوب قند خون نمی باشد. میزان مطلوب قندخون ۲ ساعت پس از غذا کمتر از ۱۸۰ میلی گرم بر دسی لیتر است.

بسیاری از بیماران مبتلا به دیابت، بویژه نوع ۲ آن، دچار پرفشاری خون و اختلالات چربیهای خون می باشند که کنترل آنها نیز در کنار کنترل قند خون بسیار مهم است و از ابتلا به عوارض دیابت، از جمله عوارض قلبی، کلیوی و چشمی بیماری پیشگیری می کند.

اندازه گیری قند خون، حتی توسط دقیق ترین این دستگاهها، کمتر از اندازه گیری آزمایشگاهی است.

ب) اندازه گیری قند خون بطور اتفاقی:

در کسانیکه دارای علائم بالا بودن قند خون هستند (پرنوشی، پرادراری، دفع مکرر ادرار، کاهش وزن)؛ قند خون بالاتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر در یک نمونه خون بدون توجه به زمان مصرف غذا، نشان دهنده ابتلا به دیابت می باشد.

ج) آزمایش خوراکی تحمل قند:

در موارد خاصی ممکنست قند خون ۲ ساعت پس از مصرف شربت قندی حاوی ۷۵ گرم گلوکز اندازه گیری شود. البته تشخیص دیابت در زمان بارداری کمی متفاوت است و با مصرف شربت قندی حاوی ۵۰-۱۰۰ گرم گلوکز و نمونه گیری خون در طی چند نوبت برای سنجش قند خون انجام می شود.

د) اندازه گیری: HbA1c

قند خون هر فرد در طول شبانه روز، همچنین در روزهای مختلف، نوسان دارد و ثابت نیست. اندازه گیری میزان پروتئینی به نام HbA1c (هموگلوبین ای وان سی) در خون هر فرد، وضعیت قند خون وی را طی ۳ ماه اخیر نشان می دهد. به این آزمایش، "معدل قند خون" نیز گفته می شود. مورد استفاده اصلی این آزمایش در کسانیکه تشخیص دیابت در آنها اثبات شده، برای تعیین وضعیت کنترل قند خون در ماه های



معاونت دانشجویی
اداره بهداشت و درمان



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

دیابت، پیشگیری از عوارض و

بهبود سبک زندگی

نحوه شناسائی بیماری (روشهای تشخیصی):

الف) اندازه گیری قند خون ناشتا

تشخیص دیابت بسیار آسان و با گرفتن مقدار کمی خون پس از حداقل ۸ ساعت ناشتائی و اندازه گیری قند آن می باشد. باید توجه داشت که مصرف آب در طول ناشتائی بلامانع است. اگر قند خون شما در وضعیت ناشتا کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد؛ نتیجه آزمایش شما طبیعی است و نباید نگران باشید ولی اگر قند خون شما بین ۱۰۰ تا ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر باشد؛ در آینده در خطر ابتلا به دیابت هستید. قند خون ناشتای بیش از ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر، در حداقل دو نوبت، نشانه ابتلا به دیابت است.

استفاده از دستگاههای سنجش قند خون (گلوکومتر) برای اثبات تشخیص دیابت توصیه نمی شود زیرا دقت