



واحد آموزش سلامت

• دیابت یا قند خون چیست؟

دیابت (قند خون) یکی از رایج ترین بیماری های است که امروزه اکثر افراد به آن مبتلا می شوند. در واقع فردی که دیابت دارد، مقدار قند خون او بیشتر از حد طبیعی و نرمال می باشد. افزایش میزان گلوکز موجود در خون، دیابت را به همراه دارد. بدین جهت آزمایش قند خون می تواند در تشخیص دیابت راه حل مناسبی باشد.

• علت انجام آزمایش قند خون چیست؟

- * تنظیم و کنترل رژیم غذایی
- * بررسی تاثیر افزایش یا کاهش فعالیت بدنی بر سطح قند خون
- * کنترل تاثیر دارو های دیابت و انسولین
- * کنترل سطح قند خون افراد مبتلا به دیابت به صورت دوره ای و روزانه
- * ارزیابی اهداف درمانی



• آزمایش قند خون ناشتا (FBS)

- (۱) برای آزمایش قند خون ناشتا، شما باید ۸ ساعت قبل از آزمایش خود چیزی نخورید یا ننوشید. (آب خوردن ایرادی ندارد)
- (۲) توصیه می شود این آزمایش اول صبح انجام شود تا لازم نباشد کل روز را گرسنه بمانید.

• تست قند خون ۲ ساعت بعد از صبحانه (۲hpp)

- این آزمایش شامل دو مرحله در زمان های قبل از میل کردن صبحانه و بعد از آن می باشد.
- (۱) برای انجام این تست قند خون، باید صبحانه را میل کنید. این تست دقیقاً ۲ ساعت بعد از خوردن شروع صبحانه انجام می شود.
 - (۲) این نوع آزمایش برای تشخیص دیابت استفاده نمی شود.

• نکات !!

- * در زمان تعیین شده به آزمایشگاه مراجعه کنید.
- * بهتر است صبحانه خود را به همراه داشته باشید.
- * زمان شروع صبحانه را به خاطر داشته باشید
- * مدت زمان مصرف صبحانه بیش از ۲۰ دقیقه نباشد.
- * نمونه گیری باید راس ۲ ساعت بعد از شروع صبحانه انجام شود.

* در فاصله بین صرف غذا تا نمونه گیری، در حالت استراحت باشید و از فعالیت شدید بپرهیزید

• تست قند خون تصادفی (BS)

در این نوع تست، قند خون را بدون در نظر گرفتن اینکه شما چه موقعی غذا خورده اید، اندازه گیری می شود. اندازه گیری تصادفی قند مفید می باشد چرا که میزان قند خون در افراد سالم در طول روز تغییر زیادی نخواهد نمود. به همین علت اگر قند خون در طول روز تغییر زیادی داشته باشد، نشانه ای از یک اختلال در بدن خواهد بود.

_ قبل از آزمایش در مورد داروهایی که مصرف می کنید، از جمله دارو های با نسخه و بدون نسخه و مکمل های گیاهی، با پزشک خود مشورت نمایید.

_ برخی از دارو های خاص می توانند بر میزان قند خون تاثیر بگذارند.

_ امکان دارد پزشک از شما بخواهد که مصرف یک داروی خاص را متوقف کنید یا دوزهای قبل از آزمایش را به طور موقت تغییر دهید.

_ دارو هایی که می توانند بر میزان قند خون شما تأثیر بگذارند شامل:

لیتیوم، آسپرین، فنی توفین، داروهای هورمونی، داروهای روانپزشکی، قرص های ضد بارداری

_ استرس شدید نیز می تواند موجب افزایش موقت قند خون شما شود.

• نکات قبل از آزمایش قند خون را بدانیم

از مصرف مواد قندی حاوی کربوهیدرات مانند نوشابه گاز دار، آب میوه های مصنوعی، شکلات و... قبل از انجام آزمایش خون خودداری کنید.



۲) قهوه به خودی خود مشکلی ایجاد نمی کند، بلکه قند و خامه موجود در اکثر قهوه های آماده مشکل ساز هستند. اگر می خواهید قبل از انجام آزمایش خون، قهوه میل کنید، توصیه می شود ۳ ساعت پیش از انجام آزمایش و البته قهوه خالی میل کنید تا جواب دقیق تری داشته باشید.

۳) سایر مواد قندی: توصیه می شود از خوردن غلات بدون سبوس قبل از انجام آزمایش قندخون خودداری کنید. همچنین از خوردن سایر مواد غذایی که حاوی قند فراوان می باشند، مانند انواع شیرها (شیره انگور) و انواع طعم دهنده ها که کربوهیدرات بالایی دارند، خودداری کنید.

• مقادیر نرمال Fbs و 2hpp

طبقه بندی افراد	قند خون ناشتا	۲ ساعت بعد از صبحانه
نرمال	بین ۷۰ تا ۱۰۰	کمتر از ۱۴۰
پیش دیابت	بین ۱۰۱ تا ۱۲۵	بین ۱۴۰ تا ۱۹۹
دیابتی	بالای ۱۲۵	بالای ۲۰۰

• Hba1c

هموگلوبین (HbA1c) آزمایشی است که مقدار قند خون (گلوکز خون) که به گلبول های قرمز وصل هستند را اندازه می گیرد. هموگلوبین بخشی از گلبول های قرمز است که اکسیژن را از ریه ها به باقی قسمت های بدن حمل می کند. این یک آزمایش خون مهم است و به خوبی نشان می دهد که چگونه دیابت شما کنترل می شود.

• لزوم انجام؟

آزمایش Hb A1C برای غربالگری و تشخیص دیابت یا ریسک مبتلا به دیابت و چگونگی کنترل قند خون در ۲ تا ۳ ماه گذشته بکار می رود.



• مقادیر نرمال Hba1c

- فردی که دیابت ندارد مقدار A1c کمتر از ۵,۷٪
- افرادی که پیش دیابتیک هستند و خطر ابتلا به دیابت در آنها بیشتر است نتیجه A1c بین ۵,۷٪ تا ۶,۴٪
- افراد دیابتیک نتیجه آزمایش ۶,۵٪ یا بیشتر

توجه !!

این آزمایش نیاز به ناشتایی ندارد
 تفسیر دقیق آزمایش خود را فقط بر عهده پزشک خود بگذارید 😊