

## درباره جدول کنترل قند خون چه می دانید؟

جدول قند خون یا گلوکز خون، سطح ایده آل قند خون در طول روز را به خصوص قبل و بعد از غذا مشخص می کند.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از بنیاد امور بیماری های خاص، پزشکان از جدول قند خون برای هدف گذاری و نظارت بر روش های درمانی دیابت استفاده می کنند. جداول قند خون همچنین به افراد مبتلا به دیابت در تشخیص و نظارت شخصی بر نتایج آزمایش قند خون کمک می کنند.

### جدول قند خون چیست؟

نمودارهای قند خون به عنوان یک راهنما برای نتایج آزمایش قند خون عمل می کند. به همین دلیل جداول قند خون ابزار مهمی برای مدیریت دیابت به شمار می آیند.

در اکثر راه های درمانی دیابت، بر نگه داشتن سطح قند خون در حد طبیعی تاکید می شود. این جداول همچنین به تشخیص و تفسیر نتایج قند خون کمک می کنند و سطح طبیعی و غیر طبیعی قند خون را برای افراد مبتلا به دیابت و افرادی که دیابت ندارند تعیین می کنند.

در ایالات متحده آمریکا، جداول قند خون عموماً سطوح قند خون را در واحد یک میلی گرم در یک دهم لیتر (g/dl) گزارش می کنند.

در انگلستان و بسیاری کشورهای دیگر، قند خون به واحد در هر لیتر (mmol/l) گزارش داده می شود. نتایج آزمایش ۱ اغلب به عنوان حد وسط یا میانگین سطح طبیعی قند خون شناخته می شوند.

آزمایش ۱ میانگین سطح قند را طی مدت زمانی ۳ ماهه اندازه گیری می کند، که دید وسیع تری در باره مدیریت قند خون در اختیار افراد قرار می دهند.

### راهنمای جدول قند خون:

سطوح مناسب قند خون با توجه به زمان و نیز از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

قند خون اغلب قبل از صرف صبحانه در پایین ترین سطح و بعد از هر وعده غذایی در بالاترین سطح خود قرار دارد.

دامنه قند خون افراد مبتلا به دیابت اغلب وسیع تر و سطح قند خون ایده آل آنها بالاتر از افرادی است که به این بیماری دچار نیستند.

از جمله عواملی که در تعیین قند خون مناسب افراد نقش دارند می توان به عوامل زیر اشاره کرد:

سن و امید به زندگی

مدت زمانی که فرد به دیابت مبتلا بوده

بیماری های قلبی-عروقی معروف

عادت های شخصی و سبک زندگی

استرس

اکثر جداول قند خون سطوح پیشنهادی قند خون را به صورت یک دامنه نشان می دهند و تفاوت های فردی را در نظر می گیرند.

دریافت کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان

۷۰۴/۷۰۰