

۵- نوار تست را داخل دستگاه گلوكومتر قرار

دهید

۶- میزان قند خون را در صفحه نمایشگر

دستگاه بخوانید

۷- عدد قند خون را همراه با قید ساعت در

یک دفترچه ثبت کنید

قبل از انجام فعالیت هایی که نیاز به تمرکز

زیاد دارند

روش های اندازه گیری قند خون :

۱- دسته های خود را با آب و صابون شسته

و آنها را خشک کنید

۲- کنار یکی از انگشتان خود را به وسیله

یک لانست یا سوزن مخصوص سوراخ

کنید

۳- با فشار دادن انگشت خود به سمت آنها

یک قطره خون بیرون بیاورید

۴- قطره خون را بر روی نوار مخصوص تست

بچکانید

وقتی که شروع به مصرف داروهای جدید

کرده اید که می تواند روی مقدار خون اثر

بگذارد

وقتی که احساس می کنید قند خون شما

پایین یا بالا است

وقتی که بیمار هستید

وقتی که باردار هستید

قبل و پس از ورش کردن ( اگر زمان ورزش

کردن بیش از یک ساعت طول بکشد لازم

است در حین ورزش کردنهم اندازه گیری

قند خون صورت گیرد )

قبل از رانندگی

# یامن اسمه دواه و ذکر ه شفاه



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
استان چهارمحال و بختیاری

عنوان :

اندازه گیری قند خون

توسط افراد مبتلا به دیابت



Emil: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)

-۴- یک تا دو ساعت پس از صرف ناهار ۵-

قبل از شام ۶- یک تا دو ساعت پس از صرف

شام ۷- قبل از خواب ۸- ساعت ۲ یا ۳ بامداد

در چه موقعی لازم است اندازه گیری های

بیشتری انجام دهیم :

وقتی که سیستم مراقبت های بهداشتی شما

سعی دارد بهترین و مناسب ترین مقدار

انسولین یا قرص خوراکی را برای شما

مشخص کند

وقتی که برنامه ورزشی یا برنامه غذایی خود

را عوض می کنید

گرد آورنده و تنظیم : حمیده گریمی

کد پمپلت: Kashani/PT/WI:

طراحی و تدوین : واحد آموزش

زمستان ۱۴۰۱

چرا باید قند خون خود را اندازه بگیریم

؟

اندازه گیری قند خون یکی از بهترین روش

های ارزیابی تاثیر برنامه کنترل دیابت است

اندازه گیری قند خون به شما کمک می کند

تا میزان تاثیر خوردن غذاهای مختلف ، انجام

ورزش ها یا فعالیت های بدنی مختلف یا کم

کردن وزن را بر روی مقدار قند خون خود

بینید همچنین می توانید تاثیر تزریق

انسولین یا مصرف قرص های دیابت ، بیماری

یا شرایط تنفس زا بر روی مقدار قند خون

ارزیابی کنید

چه موقع باید قند خون خود را اندازه

گیری کنیم

زمان های پیشنهادی برای اندازه گیری قند

خون عبارتند از : ۱- قبل از صبحانه ۲۰ یک

تا دو ساعت بعد از صبحانه ۳- قبل از ناهار