

# هشت عدد

شما باید برای مدیریت دیابت بدانید

\* بر اساس استانداردهای انجمن دیابت آمریکا در مراقبت پزشکی دیابت ۲۰۲۱.

توصیه های اساسی مرکز مراقبت دیابت رش برای افراد مبتلا به دیابت

# چرا مهم است که مقدار قند خود را در محدوده هدف نگه دارید؟

**نگه داشتن اعداد قند خون در محدوده هدف به شما در موارد زیر کمک می‌کند:**

کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی



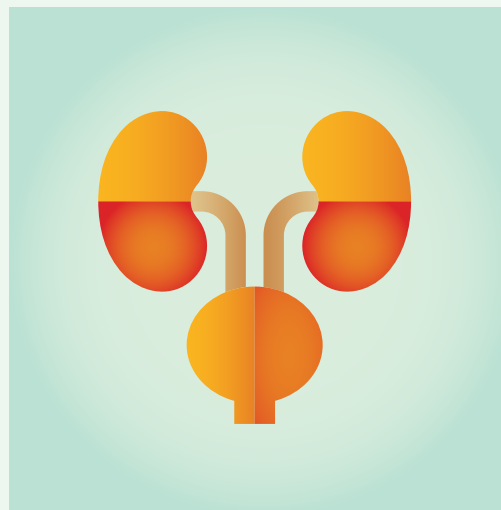
کاهش خطر افت قند خون و افزایش قند خون



اجتناب از عوارض پا



کاهش خطر مشکلات کلیوی



بهبود کیفیت زندگی شما



خود مراقبتی دیابت یک بازی عددی است. این بازی فقط در مورد قند خون شما نیست.

حداقل هشت عدد مختلف وجود دارد که باید با آنها آشنا باشید تا خطر ابتلا به عوارض دیابت را کاهش دهد.



بررسی قند خون، که گلوکز خون نیز نامیده می‌شود، بخش مهمی در مراقبت از دیابت است.

## چرا باید سطح قند خون خود را بدانم؟

اعداد مربوط به قند خون شما نشان دهنده کیفیت مدیریت دیابت شما در طول روز است.

## چه چیزی بر سطح قند خون شما تأثیر می‌گذارد؟



## چگونه قند خون روزانه خود را بررسی کنم؟

این دستگاه برای اندازه‌گیری سطح قند خون از یک قطره کوچک خون از انگشت شما استفاده می‌کند.

از متخصص بهداشت خود در مورد چگونگی استفاده از دستگاه قند خون و نحوه ثبت نتیجه سوال کنید.

## محدوده هدف قند خون توصیه شده برای افرادی مبتلا به دیابت چیست؟

انجمن دیابت آمریکا اهداف زیر را برای بیشتر بزرگسالان غیرباردار مبتلا به دیابت توصیه می‌کند.

ناشتا / قبل از غذا	۸۰-۱۳۰ میلی گرم بر دسی لیتر (۷,۲ - ۴,۴ میلی‌مول در لیتر)
دو ساعت پس از شروع وعده غذایی	کمتر از ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر (۱۰ میلی‌مول در لیتر)

- قند خون کمتر از ۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر (۳,۹ میلی‌مول در لیتر)، هیپوگلیسمی (افت قند خون) محسوب می‌شود.
- قند خون بیش از ۱۸۰ میلی گرم بر دسی لیتر، هایپرگلیسمی (قند خون بالا) محسوب می‌شود.

## چند وقت یک بار باید قند خون خود را چک کنم؟

تعداد دفعاتی که قند خون خود را بررسی می‌کنید به موارد زیر بستگی دارد: زمان‌های پیشنهادی برای بررسی قند خون:

- نوع دیابت شما
- نوع دارویی که مصرف می‌کنید
- هنگام بیدار شدن از خواب (ناشتا)
- قبل از غذا
- ۲ ساعت بعد از غذا
- هنگام خواب

از پزشک یا تیم درمانتان سوال کنید که مناسب‌ترین سطح قند خون برای شما چقدر است و چند بار باید بررسی شود.

HbA1c به شما و تیم درمانتان می‌گوید میانگین سطح قند خون در طول ۲ تا ۳ ماه گذشته چقدر بوده است.

### هدف HbA1c من چیست؟

برای بسیاری از افراد مبتلا به دیابت، هدف HbA1c زیر ۷٪ است، اما این میزان برای هر فرد با دیگری تفاوت دارد. درباره مقدارهدف HbA1c با متخصص سلامت خود صحبت کنید.

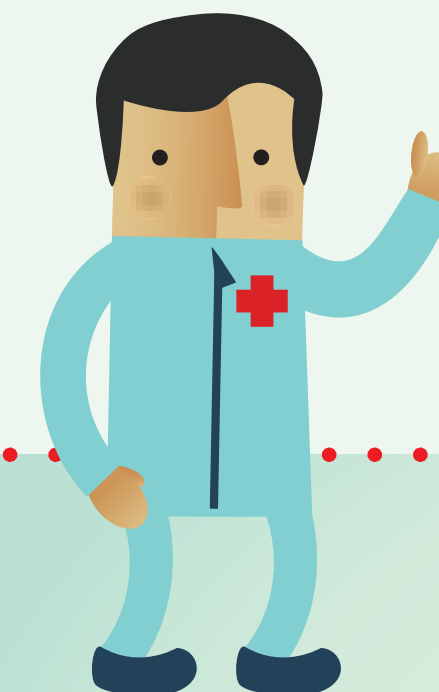
### چند وقت یکبار به آزمایش HbA1c نیاز دارم؟

شما باید حداقل ۲ بار در سال HbA1c را آزمایش کنید

■ قند خون خود را به تعداد دفعاتی که متخصص سلامت از شما خواسته، آزمایش کنید.

■ نتایج آزمایش خود را ثبت کنید و در هنگام ویزیت آنها را در اختیار متخصص درمان خود بگذارید.

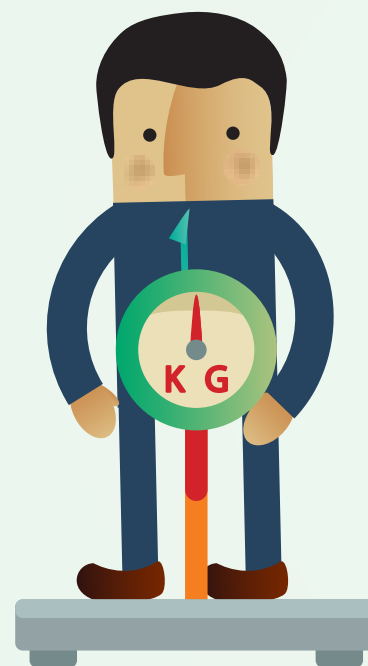
■ با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود همفکری کنید و تصمیم بگیرید که برای رسیدن به اهداف قند خون چه تغییراتی را باید انجام دهید.



■ برای افراد مبتلا به دیابت مهم است که فشار خون خود را در محدوده هدف نگه دارند (زیر ۹۰/۱۴۰ میلی متر جیوه). اگر فشار خون شما بالا باشد، امکان دارد منجر به سکتة مغزی، بیماری‌های قلبی و سایر عوارض ممکن شود.

### راه‌هایی برای حفظ فشار خون در محدوده:

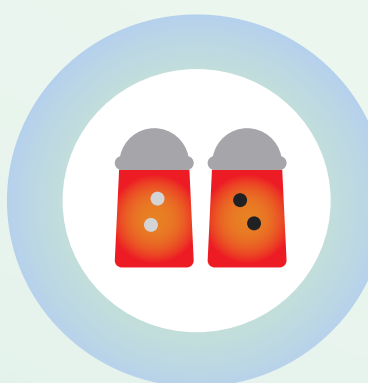
مدیریت وزن



مصرف داروی فشار خون بالا مطابق مقدار تجویز شده



پرهیز از غذای حاوی سدیم بالا (نمک)



افزایش فعالیت فیزیکی، فقط مصرف متعادل الکل نه بیشتر، و افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات



کلسترول بالا یک عامل خطر برای بیماری‌های قلبی است که کنترل آن بسیار اهمیت دارد.

کلسترول کل	بر دسی لیتر (۴,۵ میلی‌مول بر لیتر)
LDL	کمتر از بر دسی لیتر (۲,۶ میلی‌مول بر لیتر)
HDL	بیشتر از ۴۰ میلی‌گرم بر دسی لیتر (۱,۱ میلی‌مول بر لیتر) برای آقایان بیشتر از ۵۰ میلی‌گرم بر دسی لیتر (۱,۳ میلی‌مول بر لیتر) برای خانمها
تری‌گلیسیرید	کمتر از ۱۵۰ میلی‌گرم بر دسی لیتر (۱,۷ میلی‌مول بر لیتر)

مصرف منظم و روزانه آووکادو می‌تواند HDL شما را به عنوان کلسترول خوب افزایش دهد



### به یاد داشته باشید که:

- چربی‌های اشباع موجود در گوشت، محصولات لبنی و غذاهای سرخ شده را محدود کنید
- ماهی‌های غنی از امگا ۳ مانند سالمون و ماهی خال خالی را بیشتر بخورید
- فعالیت بدنی را افزایش دهید
- بیشتر از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید
- داروهای کاهش دهنده کلسترول را طبق دستور مصرف کنید



تلاش برای داشتن وزن مناسب و دور کمر بسیار مهم است. این موضوع یکی از مهمترین عوامل تعیین کننده بیماری‌های قلبی عروقی است.

ماندن در محدوده BMI هدف (شاخص توده بدنی) می‌تواند باعث بهبود چشمگیر قند خون و کلسترول خون شود.

می‌توانید برای محاسبه BMI از فرمول زیر استفاده کنید:  $BMI = \text{وزن (کیلوگرم)} / \text{اندازه قد (متر به توان ۲)}$ .

### شاخص‌های وزن سالم:

- BMI ۱۸,۶ تا ۲۴,۹
- دور کمر برای زنان کمتر از ۸۰ سانتی متر و برای مردان کمتر از ۹۴ سانتی متر باشد

شمارش کالری برای مدیریت وزن مهم است. کل کالری مورد نیاز براساس سن، هدف، وزن فعلی، قد و فعالیت تنظیم می‌شود. با متخصص بهداشت خود صحبت کنید تا کالری هدف روزانه خود را تعیین کنید.



اطمینان حاصل کنید که کالری خود را از خوردنی‌ها دریافت می‌کنید و نه نوشیدنی‌ها!

نکته  
هوشمندانه



اطمینان حاصل کنید که روزانه به اندازه کافی آب می‌نوشید

نکته  
هوشمندانه



آسیب کلیه یکی از عوارض شایع طولانی مدت دیابت است. میکروآلبومین و کراتینین شاخص عملکرد کلیه هستند. آزمایش ادرار سالانه میکروآلبومین برای بررسی پروتئین در ادرار و آزمایش خون کراتینین سرم برای اندازه‌گیری سطح کراتینین در خون می‌تواند درباره سلامت کلیه‌ها به پزشک اطلاعات دهد و خطر ابتلا به نارسایی کلیه در آینده را کاهش دهد.

سطح طبیعی با توجه به سن و توده بدن متفاوت است اما به طور کلی: میکروآلبومین کمتر از ۳۰ میلی گرم و کراتینین ۰٫۸-۱٫۲ میلی گرم / دسی لیتر طبیعی تلقی می‌شود. با متخصص بهداشت خود صحبت کنید تا در مورد محدوده هدف به توافق برسید.



تقویت ایمنی بدن با ورزش و همچنین کنترل قند خون می‌تواند به سلامت شما کمک کند؛ موضوعی که هدف نهایی ما است. انجام دست‌کم ۳۰ دقیقه حرکات ایروبیک (مانند پیاده‌روی سریع) در روز برای افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌شود.

با متخصص بهداشت خود مشورت کنید تا از مناسب‌ترین برنامه ورزشی برای خودتان مطلع شوید.

از یک دستگاه قدم‌شمار استفاده کنید یا یک اپلیکیشن بر روی گوشی هوشمند خود نصب کنید.

نکته  
هوشمندانه



## References:

1. Diabetes Technology: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021; 44(Suppl1):S85-S99.
2. International Diabetes Federation (IDF). Global guideline on self-monitoring of blood glucose in non-insulin-treated type 2 diabetes. 2009. [updated 2009; cited 2019 Nov 9]. Available from: [http://www.idf.org/webdata/docs/SMBG\\_EN2.pdf](http://www.idf.org/webdata/docs/SMBG_EN2.pdf).
3. Cardiovascular Disease and Risk Management: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021;44(Suppl 1):S125-S150.
4. The Society of Endocrinology, Metabolism and Diabetes of South Africa Type 2 Diabetes Guidelines Expert Committee. The SEMDSA 2017 Guidelines for the Management of Type 2 Diabetes Mellitus. JEMDSA. 2017;22(1)(Supplement 1):S1-S192.
5. Mahmassani HA, Avendano EE, Raman G, Johnson EJ. Avocado consumption and risk factors for heart disease: a systematic review and meta-analysis. Am J Clin Nutr. 2018 Apr 1;107(4):523-536.
6. Centers for disease control and prevention (CDC). Defining Adult Overweight and Obesity [Internet]. 2021 Mar 3 [cited 2021 Mar 17]. Available from: <https://www.cdc.gov/obesity/adult/defining.html>
7. The IDF consensus worldwide definition of the metabolic syndrome [Internet]. International Diabetes Federation (IDF). 2006 [cited 2021 Mar 17]. Available from: <https://www.idf.org/e-library/consensus-statements/60-idfconsensus-worldwide-definition-of-the-metabolic-syndrome.html#:~:text=IDF%20Consensus%20Worldwide%20Definition%20of%20the%20Metabolic%20Syndrome&text=The%20metabolic%20syndrome%20is%20a,cholesterol%20and%20high%20blood%20pressure.>
8. Microvascular Complications and Foot Care: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021;44(Suppl 1):S151-S167.
9. Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021;44(Suppl1):S53-S72.

برای اطلاعات بیشتر با متخصص سلامت خود تماس بگیرید.

مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO © ۲۰۲۱  
تمامی حقوق محفوظ است  
مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO  
صندوق پستی ۲۶۳۹۹۰ - بزرگراه جبل علی  
دبی، امارات متحده عربی  
[www.rochediabetescareme.com](http://www.rochediabetescareme.com)  
اکیوچک نشان تجاری رش است.

