

عوامل تغییر مقدار قند خون

مصرف نظر از مقدار مصرف غذا یا انجام فعالیت بدنی، مقدار قند خون در افراد سالم در محدوده طبیعی حفظ می شود. دیابت باعث بالا رفتن قند خون می شود. از طرف دیگر داروهای ضد دیابت مقدار آنرا کاهش می دهند. بعضی از عوامل قند خون را تغییر می دهند، آگاهی از این عوامل در کنترل قند خون کمک کننده است. آگاهی از مقدار قند خون جهت تصمیم گیری برای تغذیه یا انجام فعالیت ورزشی ضروری است. با اتخاذ تصمیم های موثر جهت کنترل بهینه قند خون می توان از عوارض دیابت پیشگیری نمود. عوارض دیابت عبارتند از: حمله قلبی، بیماری کلیوی، کوری و قطع عضو.

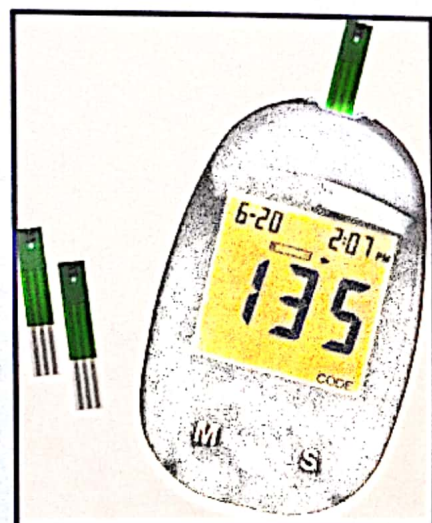
چه عواملی قند خون را افزایش می دهند:

- مصرف فراوان ماده غذایی: مثلاً خوردن یک وعده غذا یا میان وعده که حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات باشد
- عدم فعالیت بدنی (زندگی نشسته)
- مصرف ناکافی داروهای ضد دیابت یا انسولین
- عوارض سایر داروها: مثلاً استروئیدها و بعضی از داروهای روان پزشکی
- بیماری: بدن شما جهت مقابله با بیماری، هورمون هایی ترشح می کند که این هورمون ها باعث افزایش قند خون می شوند
- استرس: استرس باعث می شود هورمون هایی ترشح شود که این هورمون ها قند خون را افزایش می دهند
- درد کوتاه مدت یا بلند مدت: مثلاً درد ناشی از آفتاب سوختگی. درد باعث ترشح هورمون هایی می شود که قند خون را افزایش می دهند
- دوره های عادت ماهانه در زنان: تغییرات هورمونی باعث افزایش قند خون می شوند

عوامل کاهش دهنده مقدار قند خون کدامند؟

- مصرف ناکافی ماده غذایی: مثلاً خوردن یک وعده غذا یا میان وعده که حاوی کربوهیدرات کمتری باشد. فراموش کردن یک وعده غذایی یا میان وعده نیز چنین حالتی را موجب می شود
- مصرف الکل مخصوصاً با معده خالی
- مصرف بیش از اندازه انسولین یا داروهای کاهش دهنده قند خون
- عوارض سایر داروها
- فعالیت فیزیکی یا ورزش بیش از حد معمول: ورزش باعث افزایش حساسیت به انسولین و از بین رفتن مقاومت سلولها به انسولین و در نتیجه کاهش مقدار قند خون می شود

”مقدار قند خون را
می توان در هر لحظه
با استفاده از دستگاه
قند سنج (گلوکومتر)
اندازه گیری کرد.“



چگونه میتوان از مقدار قند خون مطلع شد ؟

جهت اطلاع از مقدار قند خون دو روش وجود دارد :

- ۱ (اندازه گیری توسط دستگاه قند سنج (گلوکومتر) : با استفاده از دستگاه قند سنج (گلوکومتر) می توان مقدار قند خون را در هر لحظه و هر مکانی اندازه گیری کرد.
- ۲ (اندازه گیری مقدار هموگلوبین A1C یا به اختصار A1C حداقل دو نوبت در سال ، مقدار A1C نشان دهنده میانگین قند خون در ۲ تا ۳ ماه اخیر است.

ترجمه : دکتر سعید اتابک



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهید محلاتی تبریز
کلینیک دیابت