



راهنمای کاربران

iDia دستیار هوشمند دیابت

شرکت توسعه فناوری و دانش تغذیه مهر

سهامی خاص

تیرماه ۱۳۹۸

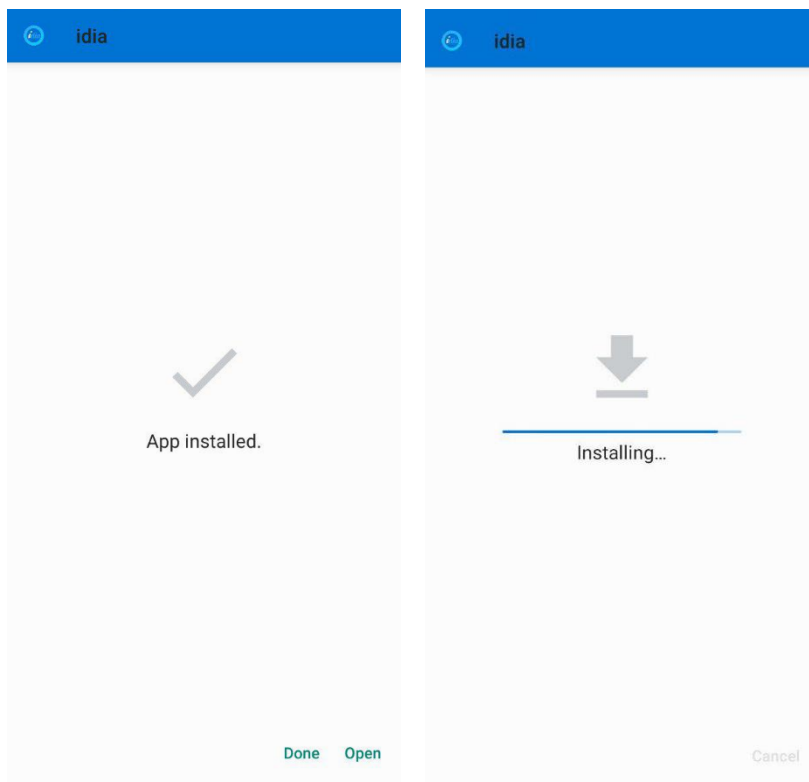


۳۹	انسولین و دارو
۴۰	فعالیت های اخیر
۴۱	امتیازات برتر
۴۱	قندخون اخیر
۴۲	نظرات
۴۳	آموزش
۴۴	تنظیمات

Contents

۲	معرفی:
۲	iDia چیست؟
۲	دریافت و نصب برنامه
۳	ثبت نام و ورود
۴	
۴	وارد کردن اطلاعات اولیه کاربر
۹	
۱۰	استفاده از برنامه
۱۲	صفحه اول و اطلاعات آن
۱۵	ثبت فعالیت
۱۸	ثبت خوراکی
۲۵	ثبت احساسات
۲۷	ثبت میزان قند خون
۳۰	ثبت انسولین
۳۳	ثبت داروهای مصرفی
۳۶	امتیاز شما
۳۷	غذاهای اخیر

در صورت دریافت فایل اپلیکیشن از وبسایت ما کافی است با کلیک بر روی Install اپلیکیشن را نصب نمایید:



iDia چیست؟

در حال حاضر میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به دیابت مبتلا هستند. اغلب این افراد باید برای مدیریت وضعیت سلامتی خود، مراقب ابتلا به سایر بیماری‌های مزمن از جمله چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی، پرفشاری خون و... باشند. به همین دلیل هم هست که وجود یک اپلیکیشن که نگاه تک‌بعدی نسبت به دیابت نداشته و به صورت جامع بتواند بر چند فاکتور مختلف مرتبط با این بیماری نظارت کند، ضروری است. چنین اپلیکیشنی به بیمار مبتلا به دیابت کمک می‌کند تا مدیریت سلامتی خود را بر عهده بگیرد و به صورت کاملاً کاربردی، از بروز عوارض ناشی این بیماری جلوگیری کند.

هدف اصلی ما در توسعه اپلیکیشن iDia برای تلفن همراه، پیشگیری از بروز عوارض مزمن بیماری دیابت در کنار مدیریت بهتر قند خون است تا هزینه‌های مربوط به مراقبت‌های بهداشتی پایین آمده و خطر بستری شدن و بروز عوارض کلیوی، عصبی، چشمی و... کاهش پیدا کند.

ما در این برنامه کاربردی به کاربران این امکان را می‌دهیم تا بتوانند با استفاده از شیوه‌های بهبودیافته زندگی و تغییر در الگوهای رفتاری و همچنین استفاده از فرصت هدایت و مراقبت هوشمند، از توصیه‌های پزشکان و متخصصان تغذیه و ورزش بهره‌مند شده و مدیریت بهتری بر بیماری دیابت داشته باشند.

دریافت و نصب برنامه

اپلیکیشن را می‌توانید از وبسایت دی‌پدیا، آیدیا و کافه بازار دریافت نمایید، که به طور اتوماتیک بر روی گوشی شما نصب خواهد شد.

www.diapedia.ir
www.i-dia.ir
http://cafebazaar.ir/app/?id=com.tebianian.mohammada.min.android.iDia_beta&ref=share



صفحه ی آغازین پس از نصب آیدیا:



ثبت نام و ورود

پس از صفحه ی آغازین ، وارد صفحه ی ثبت نام می شوید ، در صورتی که از قبل حساب کاربری خود را ساخته اید می توانید بر روی ورود کلیک نمایید.

در این قسمت اطلاعات کلی ثبت نام مانند جنسیت ، نام و نام خانوادگی و تلفن همراه خود را وارد نمایید.

توجه داشته باشید که پیامک تایید برای نهایی شدن ثبت نام و فعال شدن اپ به شماره ی اعلامی شما در این صفحه ارسال خواهد شد.



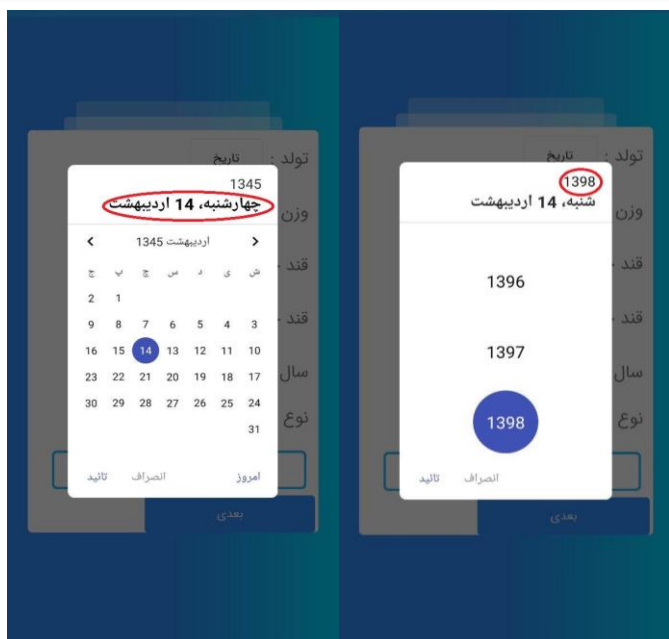
وارد کردن اطلاعات اولیه کاربر

برای عملکرد درست اپلیکیشن اطلاعات مشخص شده در تصاویر زیر از طرف کاربر مورد نیاز می باشد، با این اطلاعات محاسبات اپلیکیشن برای شما شخصی سازی خواهد شد.

این اطلاعات شامل تاریخ تولد، وزن، قد، قند خون بالا، قند خون پایین، سال ابتلا به دیابت و نوع دیابت است.

قبل از ورود به صفحه ی بعد که ورود اطلاعات کاربر است، برای شماره ی همراه شما یک پیامک تایید ارسال خواهد شد، پس از وارد نمودن کد دریافتی بر روی علامت ثبت نام کلیک نمایید تا وارد صفحه ی ورود اطلاعات کاربر شوید.

****در صورت عدم دریافت پیامک در زمان مشخص شده، این امکان برای شما فراهم شده تا برای دریافت مجدد پیامک کد اقدام کنید.****



قند خون بالا، قند خون پایین:

قسمت قند خون بالا و پایین را مطابق توصیه ی پزشکتان تکمیل نمایید و یا اعداد پیش فرض ۷۰ برای قند خون پایین و ۱۹۰ برای قند خون بالا را در محل های مربوطه تکمیل نمایید.

****توجه داشته باشید که قند خون پایین نمی تواند عددی پایین تر از ۵۰ داشته باشد.****

پس از تکمیل بر روی بعدی کلیک نمایید.



ورود تاریخ تولد:

برای راحتی کار با کلیک بر روی سال می توانید سال تولد خود را انتخاب نمایید و سپس با کلیک بر روی تاریخ می توانید ماه و روز تولد خود را انتخاب نمایید.



در صفحه ی نوع درمان می بایست مطابق درمان تجویزی پزشکتان موارد را انتخاب نمایید:

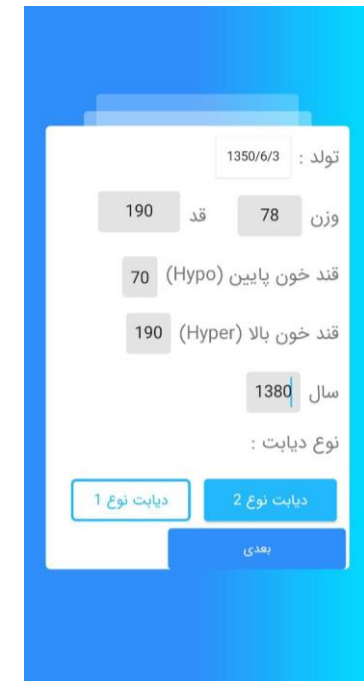
اگر نوع درمان شما فقط شامل انسولین و یا دارو یا هر دو موارد می باشد یکی را انتخاب کنید.

در صورت انتخاب گزینه ی انسولین و یا دارو و انسولین شیوه استفاده از انسولین را مشخص نمایید.

****** بسته به موارد انتخابی فوق از طرف شما لیستی از دارو ها و انسولین ها جهت انتخاب به شما نمایش داده خواهد شد. ******

****** سطح فعالیت به معنی میزان تحرک فیزیکی شما در طی روز است. ******

پس از اتمام تکمیل بر روی گزینه ی بعدی کلیک نمایید.




در این صفحه روش استاندارد محاسبه ی قند خون خود را انتخاب نمایید (اگر اطلاعی از این موضوع ندارید مطابق تصویر **mg/dl** را انتخاب نمایید). حال میبایست واحد شمارش **A1C** را مشخص نمایید (اگر اطلاعی از این موضوع ندارید مطابق تصویر درصد را انتخاب نمایید). با وارد نمودن آخرین عدد **A1C** میتوانید به صفحه ی بعد مراجعه نمایید. (در صورتی که **A1C** خود را نمیدانید کافی است به آخرین نتیجه ی آزمایشات مراجعه آیتم **A1C** را پیدا نموده و عدد آن را در محل مشخص شده وارد نمایید).




براساس اطلاعات وارد شده از طرف کاربر در مراحل قبل شاخص توده بدن محاسبه و میزان اضافه وزن (در صورت وجود) ، وزن ایده آل و وزن پیشنهادی نمایش داده خواهد شد.

اگر نوع درمان خود را دارو و یا دارو و انسولین انتخاب کرده باشید ، هم اکنون میتوانید دارو و یا دارو های تجویز شده توسط پزشکتان را از این صفحه انتخاب نمایید:

کافی است بر روی بعدی کلیک تا موارد انتخاب شده به لیست دارو های مصرفی شما در اپلیکیشن اضافه گردد.



انسولین کوتاه اثر خود را انتخاب نمایید

Humalog

Novolog

Apidra

Novolin

آیا Novolog انسولین کوتاه اثر مورد استفاده شما است؟؟

خیر

بله

لطفا داروی مصرفی خود را انتخاب کنید

× متفورمین × گلی کلازید

اکاریوز

کلرپروپامید

گلی بنکلامید

گلی کلازید

گلیمزپراید

گلی پیزاید

امپا گلیفلوزین

متفورمین

میگلیتول

لطفا داروی مصرفی خود را انتخاب کنید

اکاریوز

کلرپروپامید

گلی بنکلامید

گلی کلازید

گلیمزپراید

گلی پیزاید

امپا گلیفلوزین

متفورمین

میگلیتول

اگر نوع درمان خود را انسولین و یا دارو و انسولین انتخاب کرده باشید ، و نوع انسولین را کوتاه اثر و بلند اثر و یا ترکیبی هم اکنون میتوانید انسولین های تجویز شده توسط پزشکتان را از این صفحات انتخاب نمایید:

انتخاب انسولین کوتاه اثر :


به طور مثال اگر انسولین کوتاه اثر Novolog را به عنوان انسولین کوتاه اثر خود انتخاب کنید در صفحه ی بعد تصویری از آن را رویت و با کلیک بر روی بله آن را تایید و یا خیر جهت بازگشت به لیست انتخاب انسولین کوتاه اثر.


انتخاب انسولین بلند اثر :

به طور مثال اگر انسولین بلند اثر Toujeo را به عنوان انسولین بلند اثر خود انتخاب کنید در صفحه ی بعد تصویری از آن را رویت و با کلیک بر روی بله آن را تایید و یا خیر جهت بازگشت به لیست انتخاب انسولین کوتاه اثر.

8:

idia	idia
<div>60</div>	<p>ما به شما کمک می کنیم تا حساسیت انسولینی بدن خود را حساب کنید</p>
<div>✓</div>	
idia	idia
<p>حساسیت بدن شما به انسولین : 30</p>	<p>حساسیت بدن شما به انسولین با موفقیت محاسبه شد</p>

idia	idia
	<p>انسولین بلند اثر خود را انتخاب نمایید</p>
	<div>Basaglar</div>
	<div>Lantus</div>
	<div>Toujeo</div>
	<div>Levemir</div>
	<div>Tresiba</div>
<p>آیا انسولین بلند اثر مورد نظر شماست؟؟</p>	<div>Humulin 70/30</div>
<div>خیر</div>	<div>Novolin 70/30</div>
<div>بله</div>	<div>Novolog 70/30</div>
	<div>Humulin 50/50</div>

مرحله ی آخر از ورود اطلاعات کاربر مربوط به محاسبه ی حساسیت انسولینی است: در باکس مشخص شده مجموع انسولین های مصرفی روزانه ی کوتاه اثر و بلند اثر خود را مطابق تجویز پزشک در باکس وارد و بر روی  کلیک نمایید تا حساسیت انسولینی شما محاسبه گردد:



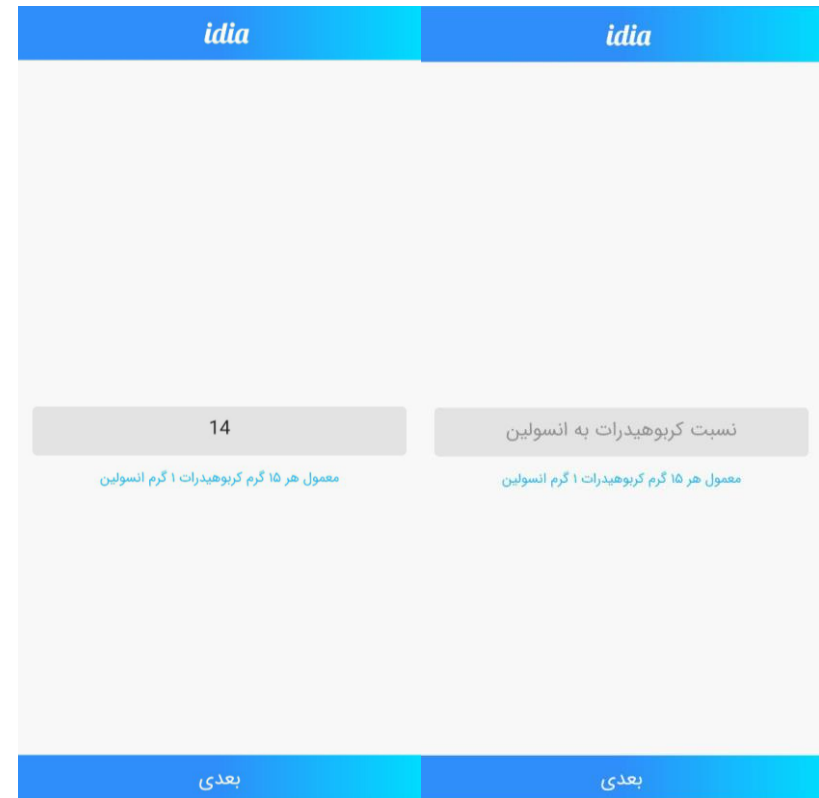
با کلیک بر روی
بعدی ، ثبت نام شما
به پایان رسیده و
صفحات معرفی برخی
از شاخص های برنامه
را خواهید دید، پس از
این صفحات برنامه
آماده ی اجرا و
استفاده توسط شما
کاربران گرامی است:

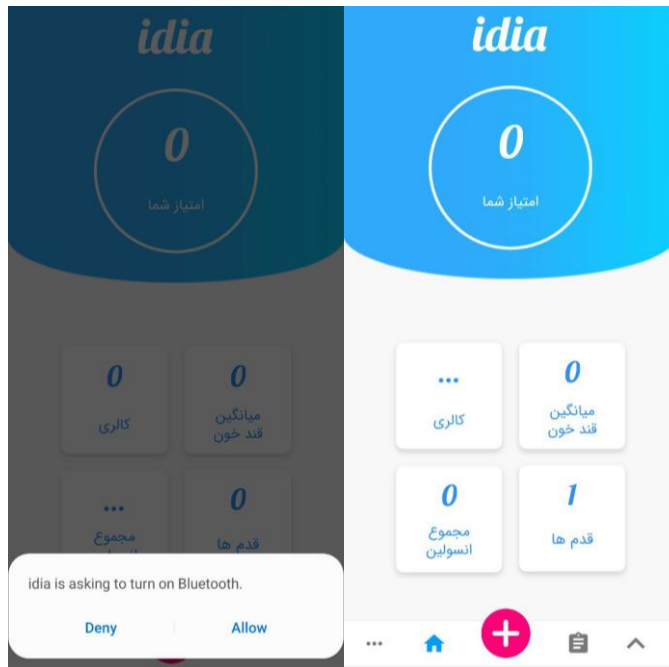
استفاده از برنامه

اگر ترازوی هوشمند idia را تهیه نموده اید بلوتوث گوشی
خود را روشن نمایید ، کافی است بر روی تایید روشن شدن
بلوتوث مطابق تصویر زیر اقدام نمایید (از روشن بودن ترازو
مطمئن شوید تا ارتباط بین ترازو و اپلیکیشن برقرار گردد).



اگر با تناسب میزان کربوهیدرات با یک گرم انسولین آشنا هستید و یا این عدد را
پزشکتان به شما اطلاع داده آن را وارد نمایید ، در غیر اینصورت از پیش فرض ۱۵
استفاده و آن را در باکس مشخص شده وارد نمایید:





در صورتی که هنوز ترازوی هوشمند iDia را تهیه نکرده اید کافی است بر روی رد روشن شدن بلوتوث کلیک نمایید تا صفحه ی نخست بدون اتصال به ترازو ظاهر گردد:



مشخص نمودن تعداد قدم های هدف در روز:

قبل از باز شدن صفحه ی اول برنامه از شما پرسیده خواهد شد که هدف روزانه ای را برای تعداد قدم هایی که می خواهید در روز داشته باشید مشخص نمایید، این هدف در بخش فعالیت ها برای شما منظور خواهد شد.
(شما می توانید حداقل ۵۰۰ قدم و حداکثر ۷۰۰۰ قدم در روز را به عنوان هدف انتخاب نمایید).



دیابتی ها در فهم دقیق تر و بهتر از شرایط روزانه شان کمک خواهد کرد و این امکان را فراهم می آورد تا با ایجاد تغییراتی آگاهانه زندگی سالم تری را دنبال و از ایجاد عوارض دیابت جلوگیری نمایند.

برای دیدن ریز امتیاز های دریافتی فقط کافی است بر روی دایره ی امتیاز شما کلیک نمایید تا صفحه ی مربوطه باز شود:



صفحه اول و اطلاعات آن

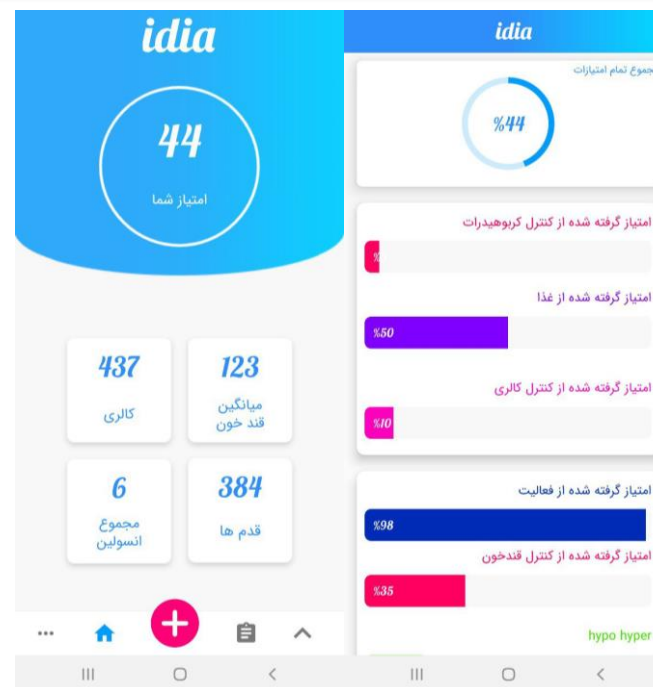
صفحه ی اول اپلیکیشن با طراحی ساده و کاربردی آن دارای ویژگی های خاصی است که در ادامه به آنها می پردازیم:

پس از نام idia در بالای صفحه با بخش امتیاز روبرو خواهید شد، امتیازدهی در برنامه آیدیا یکی از نقاط قوت این اپلیکیشن است، که در آن با توجه به مهمترین معیارهای مرتبط با کنترل قند خون به کاربر امتیاز داده می شود، این امتیازدهی به



میانگین قند خون:

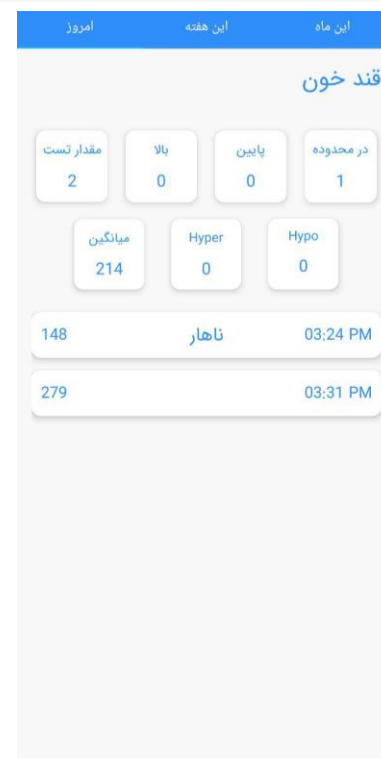
اگر بر روی میانگین قند خون کلیک نمایید، میتوانید ریزی از اعداد قند خون خود را ببینید که در طی یک روز، یک هفته و یک ماه وارد نموده اید، همچنین میانگین قند خون و تعداد هیپو و هایپر هایی که داشته اید را نیز دریافت نمایید. همچنین اگر قند خون را قبل از وعده غذایی اصلی مانند صبحانه، نهار و یا شام ثبت نمایید، نام وعده را در کنار قند خون در این صفحه مشاهده خواهید کرد.



همانطور که در تصویر قابل رویت است علاوه بر قسمت امتیاز، چهار قسمت میانگین قند خون، کالری، قدم ها و مجموع انسولین نیز وجود دارد، که همگی جزو عوامل اصلی موثر در دیابت می باشند و جهت دسترسی بهتر، راحتتر و سریعتر در صفحه ی اصلی قرار داده شده اند.



این میزان را در یک هفته و یک ماه رویت و براساس آن تغذیه ی مناسب تری را انتخاب نمایید تا در محدوده ی سلامت و هدف بمانید.



کالری:


آیدیا براساس اطلاعات ثبت نامی شما میزان کالری مناسب برای بدن شما را محاسبه و هدف های تغذیه ای را برای شما مشخص می کند که در قسمت روزانه ، هفتگی و ماهانه قابل رویت میباشند.

قسمت کالری محلی است که در آن علاوه بر ثبت غذا ها و وعده های روزانه میتوانید میزان مصرف کربوهیدرات ، پروتئین و چربی را نیز تحت کنترل داشته باشید و حتی



مجموع انسولین:

ثبت فعالیت

جهت ثبت فعالیت کافی است در صفحه ی اصلی بر روی علامت  کلیک نمائید.




با کلیک بر روی مجموع انسولین می توانید میزان انسولین تزریقی در طی روز ، هفته و ماه خود را مشاهده نمایید، وارد کردن قند خون ، غذا ها و انسولین رابطه ی منطقی و درستی از مسیر درمانی و اقدام های لازم در جهت سلامتی در اختیار شما و پزشکتان قرار میدهد.

قدم ها:

اگر اپلیکیشن روشن و در پس زمینه در حالت آماده باش قرار داشته باشد ، می تواند تعداد قدم های شما در طی روز را ثبت و در قسمت فعالیت های روزانه شما به عنوان فعالیت بدنی ثبت نماید.

در صورت کلیک بر روی قدم ها ، شما می توانید تعداد قدم های برداشته شده ، کالری سوزانده شده ، مسافت طی شده و مدت زمان فعالیت بدنی خود را ببینید. **ممکن است شما فعالیت های بدنی دیگری نیز داشته باشید که می توانید آنها را جداگانه و از طریق قسمت ثبت فعالیت وارد نمایید.**

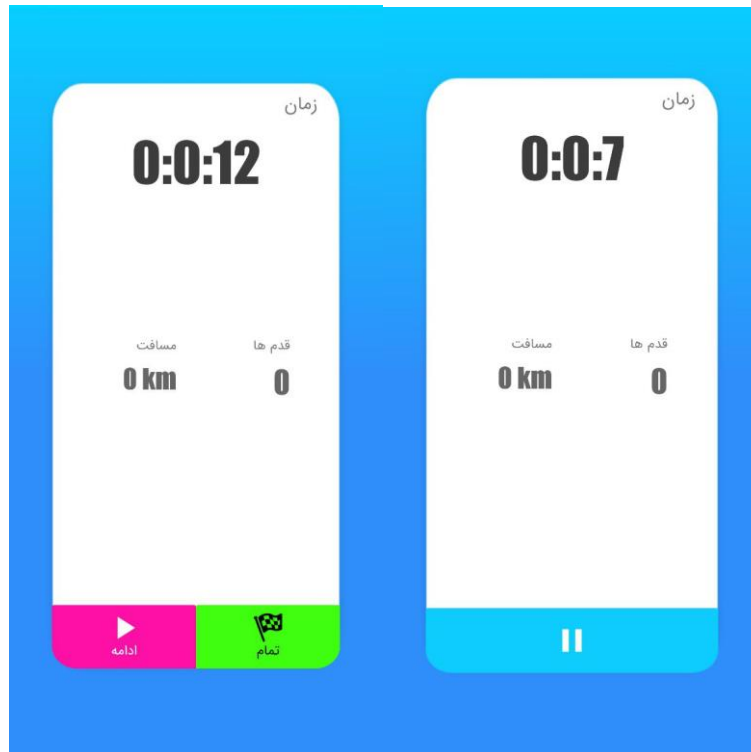


سپس در صفحه ی منوی اصلی (مطابق تصویر ذیل) بر روی علامت  کلیک نمایید تا به صفحه ی مربوطه وارد شوید.

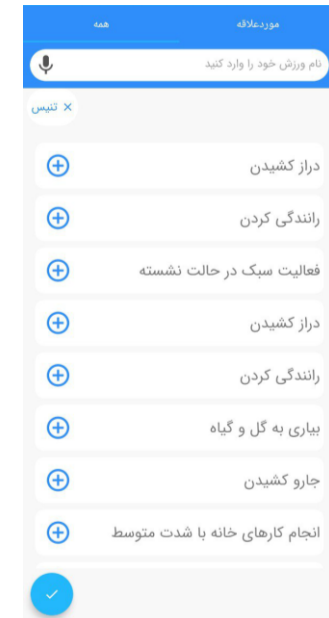


این امکان برای شما فراهم شده تا بتوانید نسبت به ثبت فعالیت های بدنی که در گذشته انجام داده اید و یا در لحظه میخواهید شروع به انجام آن کنید اقدام نمایید:




با کلیک بر روی هم اکنون لیستی از فعالیت های بدنی را خواهید دید و می توانید از بین آن ها آیتم مورد نظر را انتخاب و بر روی آن کلیک نمایید تا صفحه ی استارت فعالیت باز شود:



اگر فعالیتی را در ساعات قبل انجام داده اید و می خواهید اطلاعات آن را برای امروز خود به ثبت برسانید کافی است پس از انتخاب نوع فعالیت ، ساعت شروع و پایان آن را وارد و بر روی ثبت کلیک نمایید:



در این صفحه زمان کل فعالیت ، بسته به نوع فعالیت تعداد قدم ها و یا مسافت را خواهید دید.

اگر بر روی علامت توقف  کلیک نمایید، با دو آیتم اتمام و ادامه روبرو خواهید شد، اگر می خواهید فعالیت را به پایان رسانده و به ثبت برسانید بر روی  کلیک نمایید و یا جهت ادامه بر روی  کلیک نمایید.



سپس در صفحه ی منوی اصلی (مطابق تصویر ذیل) بر روی علامت مثبت خوراکی کلیک نمایید تا به صفحه ی مربوطه وارد شوید.



ثبت خوراکی

جهت ثبت خوراکی کافی است در صفحه ی اصلی بر روی علامت مثبت کلیک نمائید.

وعده :

صبحانه

ناهار

شام

میان وعده صبح

میان وعده ظهر

میان وعده شب

بعدی



حال وعده ی مورد نظر خود را انتخاب نمایید:

اگر این اولین باری است که یک غذا را ثبت می کنید با صفحه ی زیر روبرو خواهید شد، در این صفحه هر غذایی را جستجو و اضافه کنید از این پس در این صفحه قابل رویت و دسترسی ساده تر شما خواهد بود:



idia

لطفا نام خوراکی مورد نظر را وارد کنید

پنیر، بلو چیز

پنیر، کامنیر

پنیر، چدار

پنیر، محلی، خلمه ای، قرآوری شده

پنیر، محلی، 2%

پنیر، خامه ای

پنیر، فتا

پنیر، گودا

پنیر، موزارلا، کم چرب

پنیر، پارمزان، رنده شده

پنیر، راکفورت

idia

قورمه

X قورمه سبزی

بوز قورمه

قورمه سبزی

✓

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۰

چ ج ح خ ه ع ف ق ث ص

پ م ن ت ا ل ب ی س ش

گ ک و د ر ز ط

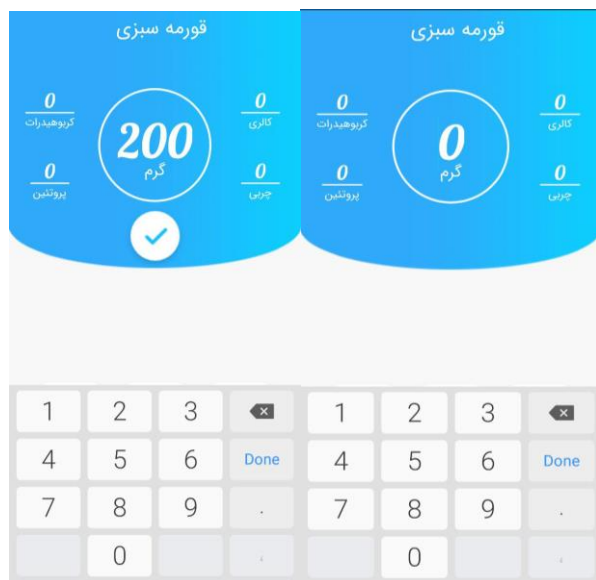
!#1 ، فارسی .

idia

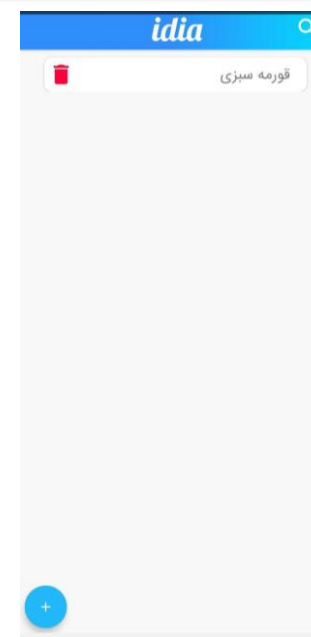
غذاهای موردعلاقه خود را وارد کنید
برای اضافه کردن غذای مورد علاقه خود روی + ضربه
بزنید

+

پس از کلیک کردن بر روی  شما به صفحه ی غذاهای موجود در دیتابیس (پایگاه داده های) اپلیکیشن ارجاع داده خواهید شد:



پس از تایید وزن ، به صورت اتوماتیک اطلاعات غذایی مطابق تصویر زیر نمایان خواهد شد تا شما بتوانید میزان کالری ، کربوهیدرات ، چربی و پروتئین غذایی انتخابی خود را ببینید ، علاوه بر این موارد در پایین صفحه پیشنهاداتی برای فعالیت های ورزشی و زمان آن برای سوزاندن کالری غذایی انتخابی شما نمایش داده خواهد شد:

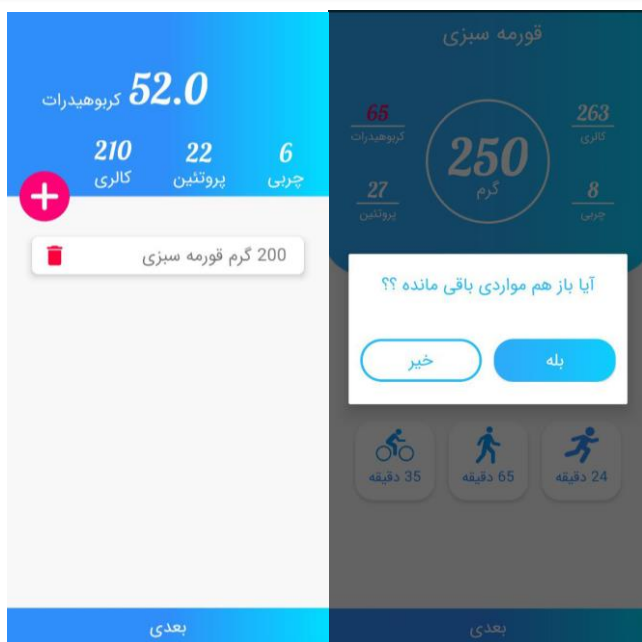


در تصویر اول می توانید غذا یا آیتم غذایی مورد نظر خود را از طریق تایپ و یا جستجوی صدایی پیدا و از روی لیست مشخص نمایید ، سپس برای تایید بر روی کلیک نمایید تا آیتم (ها) به لیست غذاهای شما اضافه گردد.






به طور مثال با کلیک بر روی قورمه سبزی به صفحه ی اعلام وزن غذای مورد نظر وارد خواهید شد، کافی است با روشن کردن ترازوی idia و بلوتوث گوشی به طور اتوماتیک وزن غذا را بر روی اپلیکیشن دریافت نمایید و یا وزن غذا را مستقیماً از طریق صفحه مربوطه وارد کنید و سپس برای تایید وزن بر روی کلیک نمایید:







با کلیک بر روی بعدی ، شما این انتخاب را خواهید داشت تا با انتخاب بله ، غذا های بیشتری را به وعده ی مورد نظر اضافه و یا با انتخاب خیر به صفحه ی بعد هدایت شوید، در این صفحه ریزی از غذا ها و جمع ارزش های غذایی آن را خواهید دید:

با توجه به شخصی سازی انجام شده اپلیکیشن برای شما و با توجه مشخصات وارد شده در زمان ثبت نام ، میزان کالری شما از هر غذا در هر وعده با توجه به میزان مورد نیاز بدن به شما اعلام میگردد تا بتوانید در صورت نیاز تغییرات لازم در وعده ی انتخابی را اعمال نمایید:

ثبت گردد و یا با کم و زیاد کردن میزان انسولین (  ) بر اساس تجویز دکتر

اقدام و سپس با کلیک بر  ثبت غذا را نهایی کنید.



با کلیک بر روی تایید و بعدی ، به صفحه ی میزان قند خون قبل از وعده ی غذایی و میزان انسولین وارد میشود، در این صفحه می توانید با وارد کردن میزان قند خون و تایید آن با کلیک کردن بر روی آیکن  که در کنار عدد قند خون نمایان میشود ، به طور اتوماتیک و براساس حساسیت انسولینی شما که در زمان ثبت نام برای شما محاسبه شده ، میزان انسولین مورد نیاز به شما پیشنهاد خواهد شد، شما میتوانید این پیشنهاد را با کلیک بر روی  تایید نموده تا وعده ی غذایی شما با موفقیت



ثبت قند خون

✓ 195
mg/dl

تأثير
انسولين

1	2	3	✕
4	5	6	Done
7	8	9	.-
	0		.

ثبت قند خون

0
mg/dl


تأثير
انسولين

- 0 +

✓



ثبت احساسات

جهت ثبت احساسات کافی است در صفحه ی اصلی بر روی علامت  کلیک نمائید.




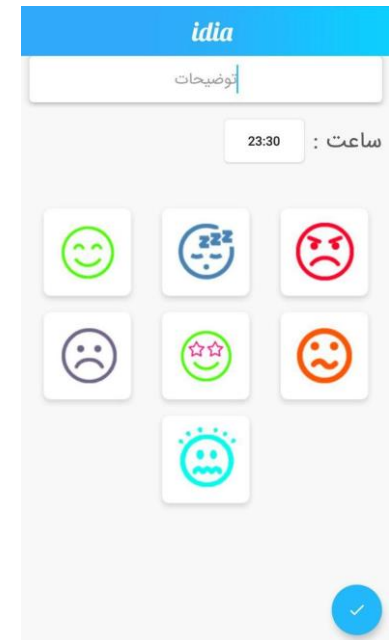
****** اگر قند خون شما بیش از حد بالا باشد پیام زیر برای شما نمایش داده خواهد شد و از شما خواسته خواهد شد ۱۵ دقیقه بین زمان تزریق انسولین و مصرف وعده ی غذایی فاصله بگذارید. ******




در این صفحه می توانید احساسات خود را از بین موارد مشخص شده انتخاب نمایید و یا در قسمت توضیحات موارد بیشتری را تایپ نمایید. ثبت احساسات علاوه بر بالا بردن امتیازات روزانه شما در بروزرسانی های آینده ی اپلیکیشن به شما کمک خواهد کرد تا درک درست تری از احساسات و میزان قند خون خود پیدا کنید.




سپس در صفحه ی منوی اصلی (مطابق تصویر ذیل) بر روی علامت  کلیک نمایید تا به صفحه ی مربوطه وارد شوید.



سپس در صفحه ی منوی اصلی (مطابق تصویر ذیل) بر روی علامت  کلیک نمایید تا به صفحه ی مربوطه وارد شوید.

ثبت میزان قند خون

جهت ثبت میزان قند خون کافی است در صفحه ی اصلی بر روی علامت  کلیک نمایید.

قند خون چه زمانی؟؟

بعد از صبحانه	قبل از صبحانه	قبل از ناهار
بعد از ناهار	قبل از شام	بعد از شام
دیگر		



در صفحه ی بعد می توانید با بالا و پایین بردن اعداد ، عدد قند خون خود را تعیین و سپس بر روی علامت تایید کلیک نمایید تا قند خون شما ثبت گردد.

idia

27 امتیاز شما


ثبت فعالیت  ثبت خوراکی 

ثبت میزان کالری قند خون  56 ثبت احساسات بدن  18

ثبت داروهای مصرفی  2 ثبت انسولین ها 

...

حال می بایست مشخص نمایید قند خون چه زمانی را می خواهید به ثبت برسانید،

فقط کافیست از بین گزینه ها یکی را انتخاب و بر روی علامت تایید  کلیک نمایید.

قند خون شما؟؟

129

130

131

1	2	3	✕
4	5	6	Done
7	8	9	.-
	0		⌵

III O v

قند خون شما؟؟

134


135

136

✓

شما همچنین می توانید با قرار دادن انگشتان بر روی عدد مشخص شده بین دو خط برای چند ثانیه کیبورد اعداد را فعال و عدد مورد نظر را تایپ نمایید (مطابق تصویر ذیل):


پس از ثبت عدد قند خون به طور اتوماتیک شما به صفحه ی اول ارجاع داده خواهید شد تا در صورت نیاز بتوانید موارد دیگری را ثبت و یا استفاده نمایید.

در صورت نیاز به دیدن قند خون های وارد شده می توانید به بخش قند خون اخیر مراجعه نمایید، کافیت بر روی علامت موارد بیشتر  در صفحه ی اصلی کلیک نمایید.



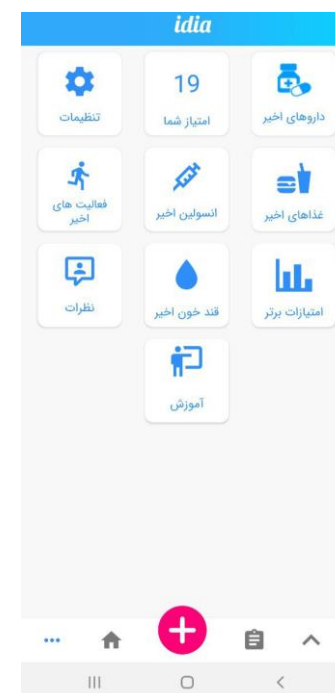
علاوه بر بخش ثبت میزان قند خون، در زمان ورود ثبت خوراکی جدید نیز میتوانید قند خون خود را در صفحه ی پیشنهاد انسولین وارد نمایید که این عدد نیز در بخش قند خون اخیر قابل رویت خواهد بود.(جهت دریافت اطلاعات بیشتر در مورد این ویژگی می توانید به بخش ثبت غذا مراجعه نمایید).

ثبت انسولین

جهت ثبت انسولین کافی است در صفحه ی اصلی بر روی علامت  کلیک نمایید.



سپس بر روی گزینه ی قند خون اخیر در صفحه ی موارد بیشتر کلیک نمائید:




توجه داشته باشید که هر چه تعداد ثبت قند خون های بیشتری داشته باشید علاوه بر کسب امتیاز کامل از بخش ورود اطلاعات ، این موارد بخصوص در زمان قبل و بعد از مصرف وعده ها اطلاعات دقیق تری از بدن شما ، نوع غذاهای مصرفی و تاثیر آن ها بر روی قند خون شما در اختیار شما و پزشکتان میگذارد ، که به مرور زمان در انتخاب رژیم درست و بهینه به شما کمک شایانی خواهد کرد.

انسولین چه زمانی؟؟




حال می بایست مشخص نمایید انسولین تزریقی از نوع کوتاه اثر و یا بلند اثر است:



سپس در صفحه ی منوی اصلی (مطابق تصویر ذیل) بر روی علامت  کلیک نمایید تا به صفحه ی مربوطه وارد شوید.



پس از انتخاب علامت انسولین به صفحه ی زیر هدایت خواهید شد، فقط کافی است مشخص نمایید انسولین چه زمانی را می‌خواهید تزریق نمایید و سپس بر روی علامت  کلیک کنید.



چند واحد انسولین
تزریق کردید؟؟

- 2 +



کدام نوع انسولین؟؟

انسولین کوتاه اثر

انسولین بلند اثر



در صورتی که نیاز به وارد کردن هر دو انسولین کوتاه اثر و بلند اثر را در یک زمان خاص به طور مثال در صبح دارید، ابتدا یکی را وارد نموده و سپس اقدام به وارد کردن دیگری نمایید تا هر دو انسولین به طور جداگانه برای زمان صبح شما ثبت گردد

**علاوه بر بخش ثبت انسولین، در زمان ورود ثبت خوراکی جدید نیز میتوانید انسولین کوتاه اثر خود را وارد نمایید، در این قسمت براساس نوع و میزان خوراکی های انتخابی و حساسیت انسولینی شما اپلیکیشن آیدیا میزان پیشنهادی انسولین را متناسب با کربوهیدرات انتخاب شده در وعده ی غذایی را به شما اعلام میکند ، این میزان واحد انسولین کاملاً پیشنهادی بوده و شما میتوانید این مقدار انسولین

در این صفحه واحد انسولین مربوطه را که دکتر شما تجویز نموده وارد نمایید.




سپس در صفحه ی منوی اصلی (مطابق تصویر ذیل) بر روی علامت کلیک نمایید تا به صفحه ی مربوطه وارد شوید.



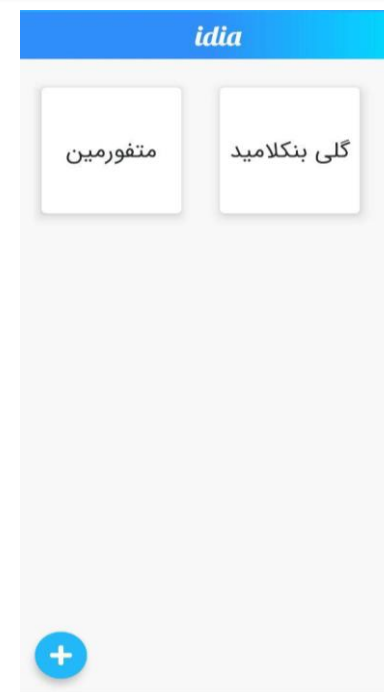
برای راحتی شما در این صفحه لیستی از داروهایی را که در زمان ثبت نام انتخاب کرده اید خواهید دید و می توانید از میان آنها بر روی داروی مورد نظر خود کلیک نمایید تا تعداد و زمان آن مطابق دستور و تجویز پزشکتان ثبت گردد.

پیشنهادی را تایید و یا مطابق دستور و تجویز پزشکتان تعداد واحد های انسولین را کم و یا زیاد کنید. (جهت دریافت اطلاعات بیشتر در مورد این ویژگی می توانید به بخش ثبت غذا مراجعه نمایید).**

ثبت داروهای مصرفی

جهت ثبت داروهای مصرفی کافی است در صفحه ی اصلی بر روی علامت  کلیک نمایید.

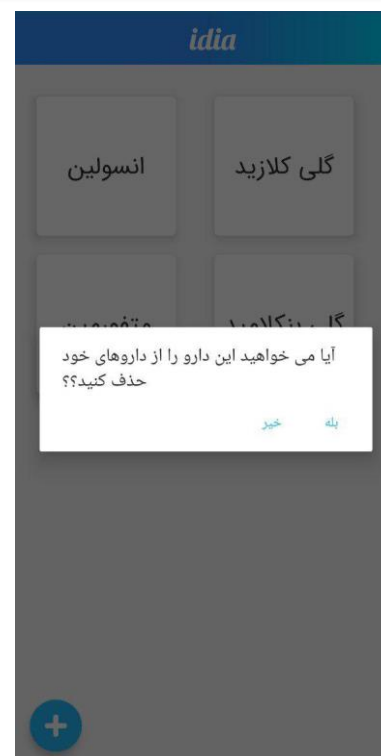
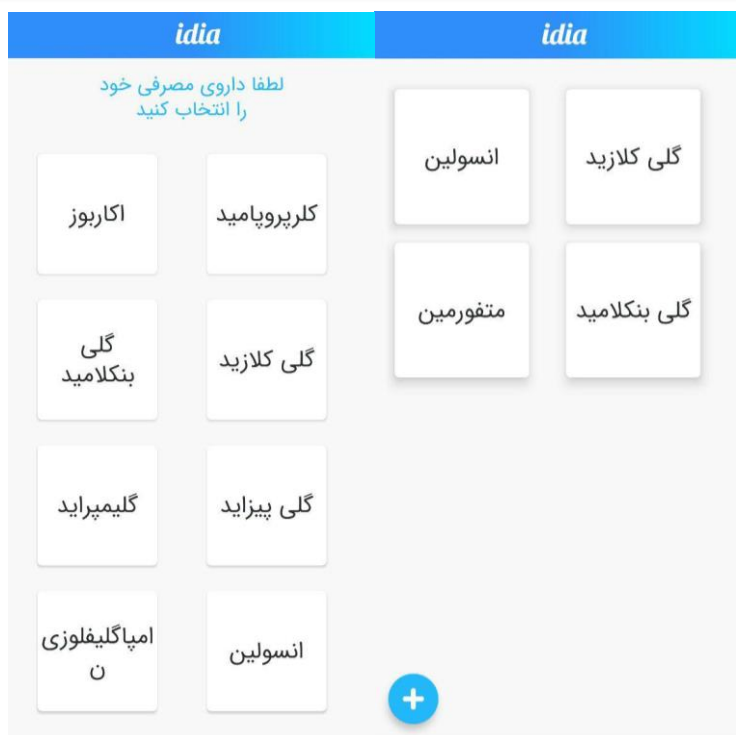




کافی است با فشردن  و یا  تعداد مورد نظر را مشخص و ثبت نمایید.

ممکن است در زمان فرایند ثبت نام تعدادی از داروهای مصرفی دیابت خود را وارد نکرده باشید و یا دکتر شما داروهای جدیدی را تجویز کرده باشد، در صورت نیاز به حذف و یا اضافه نمودن دارو میتوانید مطابق مراحل زیر عمل نمایید:

برای حذف دارو کافی است انگشتتان را بر روی داروی مربوطه قرار داده و چند ثانیه نگه دارید تا پیام زیر نمایش داده شود و در صورت تایید شما دارو از لیست شما حذف خواهد شد:

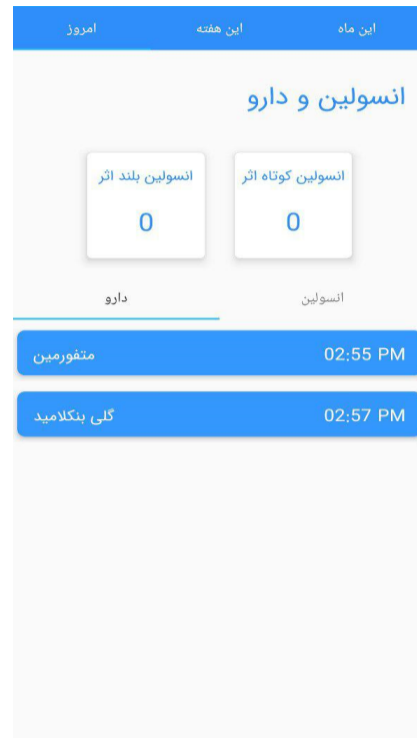


ثبت دارو از طریق اپلیکیشن آیدیا علاوه بر افزایش امتیازات شما ، به شما کمک خواهد کرد تا روند درمانی خود را بدقت دنبال کنید و از فراموشی های مرتبط با مصرف دارو جلوگیری نمایید.

در هر زمان از روز و با مراجعه به بخش انسولین می توانید آخرین زمان ثبت دارو های مصرف شده خود را بررسی و از مصرف آن اطمینان حاصل نمایید، کافیست بر

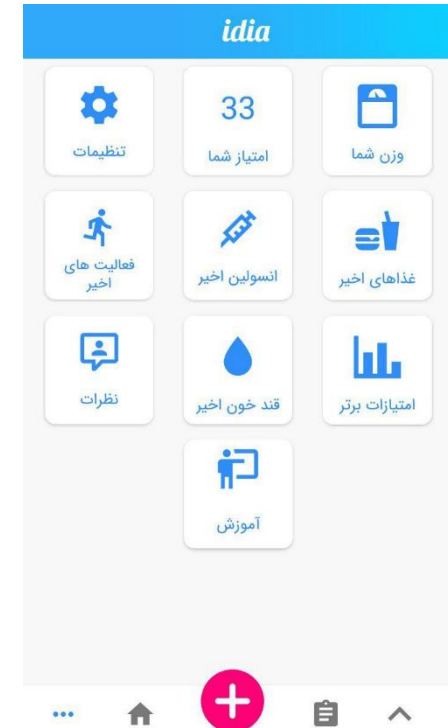
روی علامت موارد بیشتر  در صفحه ی اصلی کلیک نمایید.

برای اضافه کردن دارو می توانید بر روی علامت  در سمت چپ صفحه دارو ها کلیک نمایید تا لیستی از دارو های پر مصرف دیابت نمایان و از بین آن دارو یا دارو های مورد نظرتان را انتخاب کنید.




سپس بر روی گزینه ی انسولین اخیر در

صفحه ی موارد بیشتر کلیک نموده تا موارد برای شما نمایش داده شود :



امتیاز شما

در جهت دسترسی به بخش امتیاز شما کافست بر روی علامت موارد بیشتر  در صفحه ی اصلی کلیک نمایید.



امتیاز شما، بخشی است که در آن شما می توانید نقاط قوت و ضعف خود در کنترل دیابت را با اعداد و درصد های قابل فهم لمس کرده و متناسب با آن اقدامات و تصمیمات لازم را اتخاذ نمایید و یا در صورت نیاز با به اشتراک گذاشتن این اطلاعات با پزشک و متخصص راهنمایی های دقیق تری را دریافت و در نتیجه به کنترلی با ثبات همراه با سلامتی و تندرستی بهتر در پیش رو داشته باشید.

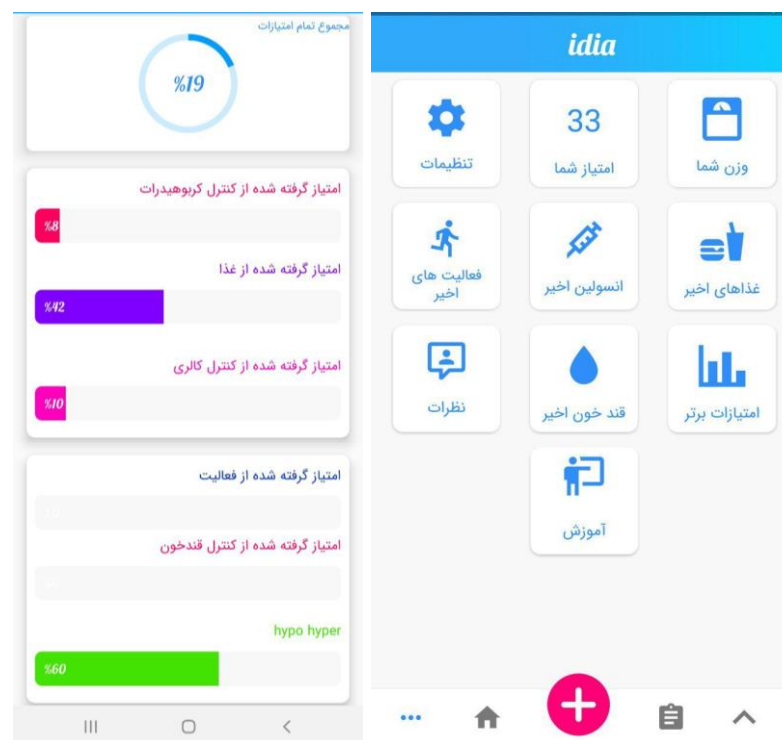
غذاهای اخیر

جهت دسترسی به بخش غذاهای اخیر کافیست بر روی علامت موارد بیشتر در صفحه ی اصلی کلیک نمایید.

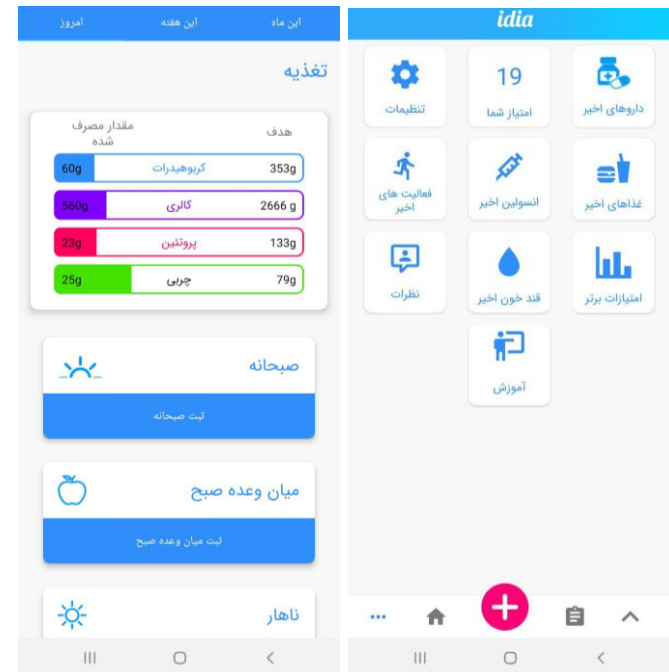


سپس بر روی گزینه ی غذاهای اخیر در صفحه ی موارد بیشتر کلیک نمایید تا صفحه ی مربوطه نمایان گردد :

سپس بر روی گزینه ی امتیاز شما در صفحه ی موارد بیشتر کلیک نمایید تا صفحه ی مربوطه نمایان گردد :



هدف آیدیا نه فقط کنترل دیابت بلکه کمک به دیابتی ها در ایران به داشتن زندگی سالم و کاهش ریسک عوارض ناشی از دیابت است، پس درک بهتر کاربر از آنچه در این مهم تاثیر گذار است شاخصه ای است که امتیاز شما آن را در اختیار می گذارد.



در نظر گرفتن این هدف، انتخاب های غذایی خود را تحت کنترل داشته باشد، حفظ این هدف به معنی کنترل بهتر دیابت شماسه.

میزان مصرف شده، براساس غذا هایی است که شما در طول روز انتخاب نموده اید مشخص میشود که هم به صورت عددی و هم به صورت رنگ به شما نمایش داده میشود تا بتوانید میزان مصرف شده و باقیمانده تا هدف را تحت کنترل داشته باشید و مواد غذایی را درست تر و مناسب تر انتخاب نمایید.

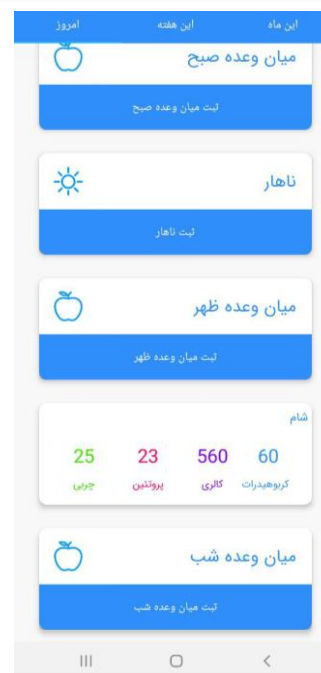
انسولین و دارو

جهت دسترسی به بخش انسولین و دارو کافیست بر روی علامت موارد بیشتر

در صفحه ی اصلی کلیک نمایید.



سپس بر روی گزینه ی انسولین و دارو در صفحه ی موارد بیشتر کلیک نمایید تا صفحه ی مربوطه نمایان گردد:



غذا های اخیر یک صفحه ی بسیار کاربردی برای کاربران آیدیا است.

این قسمت اطلاعات دقیقی در مورد تغذیه و میزان مواد مغذی مصرفی کاربر در اختیار قرار می دهد.

صفحه ی تغذیه دارای دو بخش است، بخش اول جعبه هایی به رنگ های مختلف دارد که دارای دو قسمت هدف و مقدار مصرف شده است.

هدف، نشانگر میزان محاسبه شده مواد غذایی پیشنهادی برای کاربر براساس اطلاعات اولیه ثبت شده در زمان ثبت نام است و به کاربر در مورد میزان مناسب مصرف کربوهیدرات، چربی و پروتئین در روز، هفته و ماه یاری می رساند. کاربر می تواند با

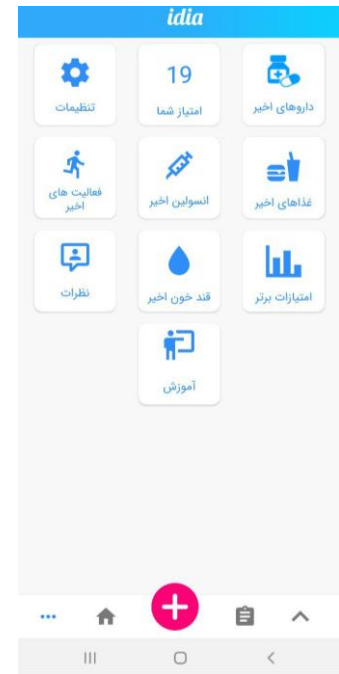
فعالیت های اخیر

جهت دسترسی به بخش فعالیت های اخیر کافیت بر روی علامت موارد بیشتر

در صفحه ی اصلی کلیک نمایید.



سپس بر روی گزینه ی فعالیت های اخیر در صفحه ی موارد بیشتر کلیک نمایید تا صفحه ی مربوطه نمایان گردد :



در این صفحه شما قادر خواهید بود مجموع انسولین تزریقی و ساعت تزریق آن را در بازه ی زمانی یک روز ، یک هفته و یک ماه رویت نمایید. همچنین این امکان برای شما وجود دارد تا دارو های خود را ثبت نمایید و در این قسمت ساعت مصرف آن را مشاهده نمایید (این کار به شما کمک خواهد کرد تا از فراموشی مصرف دارو خودداری گردد).

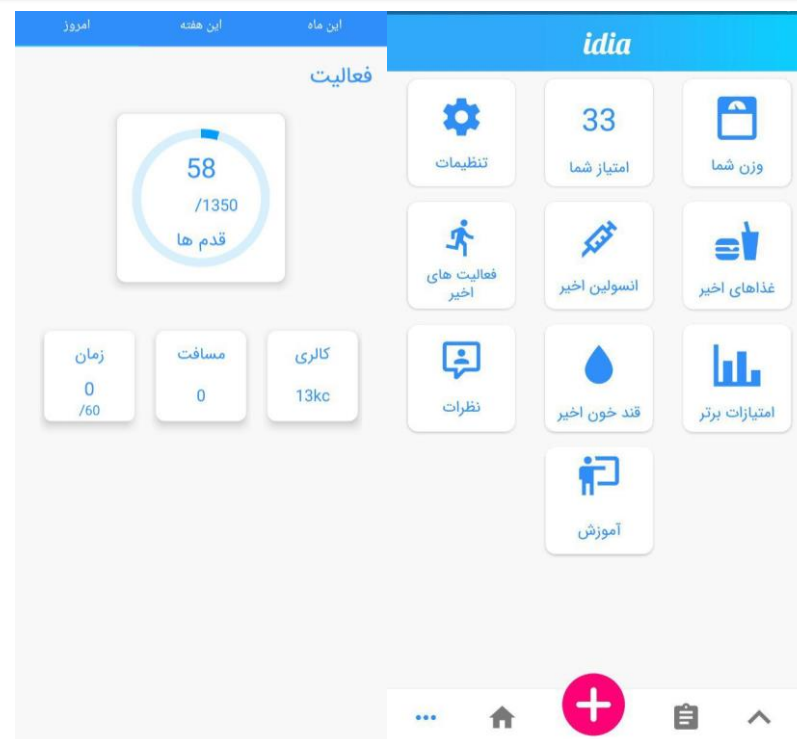
امتیازات برتر محلی است برای مقایسه ی امتیاز روزانه خود با سایر کاربران (در این روند هیچ یک از کاربران اطلاعات شخصی یکدیگر را نمی بینند و فقط امکان دیدن امتیاز خود در مقایسه با ۱۰ نفر از کاربران برتر را خواهند داشت).

قندخون اخیر

جهت دسترسی به بخش قند خون اخیر کافیت بر روی علامت موارد بیشتر در صفحه ی اصلی کلیک نمایید.



سپس بر روی گزینه ی قند خون اخیر در صفحه ی موارد بیشتر کلیک نمایید تا صفحه ی مربوطه نمایان گردد :




همانطور که از تصویر فوق مشخص است شما در صفحه ی فعالیت های اخیر می توانید تعداد قدم ها، مسافت ، میزان زمانی انجام فعالیت و کالری سوخته شده در اثر انجام فعالیت را برای بازه های زمانی روزانه ، هفتگی و یک ماه اخیر را مشاهده نمایید.

امتیازات برتر

*داشتن این موارد کمک شایانی به شما و پزشکتان در کنترل دیابت خواهد کرد.
*هرچه تعداد تست های بیشتری را ثبت نمایید ، امکان بررسی وضعیت شما و در نتیجه کنترل مناسب تر بهتر و با دقت بیشتری امکان پذیر خواهد شد.

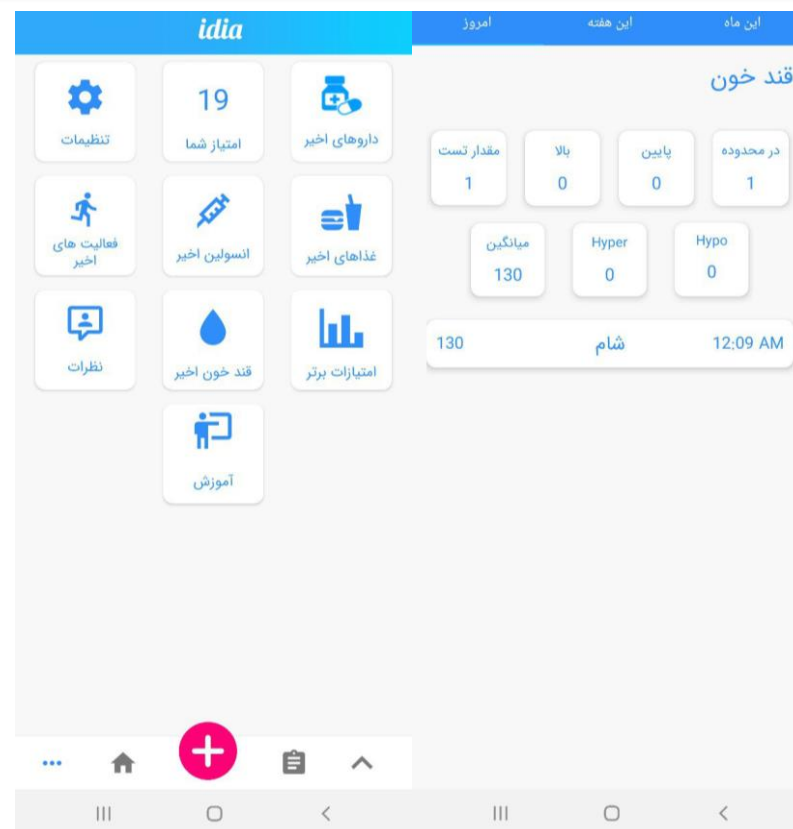
نظرات

جهت دسترسی به بخش نظرات کافیت بر روی علامت موارد بیشتر  در صفحه ی اصلی کلیک نمایید.




سپس بر روی گزینه ی نظرات در صفحه ی موارد بیشتر کلیک نمایید تا صفحه ی مربوطه نمایان گردد :

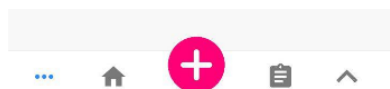
شما این امکان را دارید تا نظرات خود را در قالب ۱ تا ۵ ستاره اعلام نمایید ، نظرات شما بخش جدایی ناپذیر بهینه سازی خدمات ما بوده و تمام تلاش تیم آیدیا برای بروزرسانی و گسترش هر چه سریعتر قابلیت ها و کاهش مشکلات فنی احتمالی است.



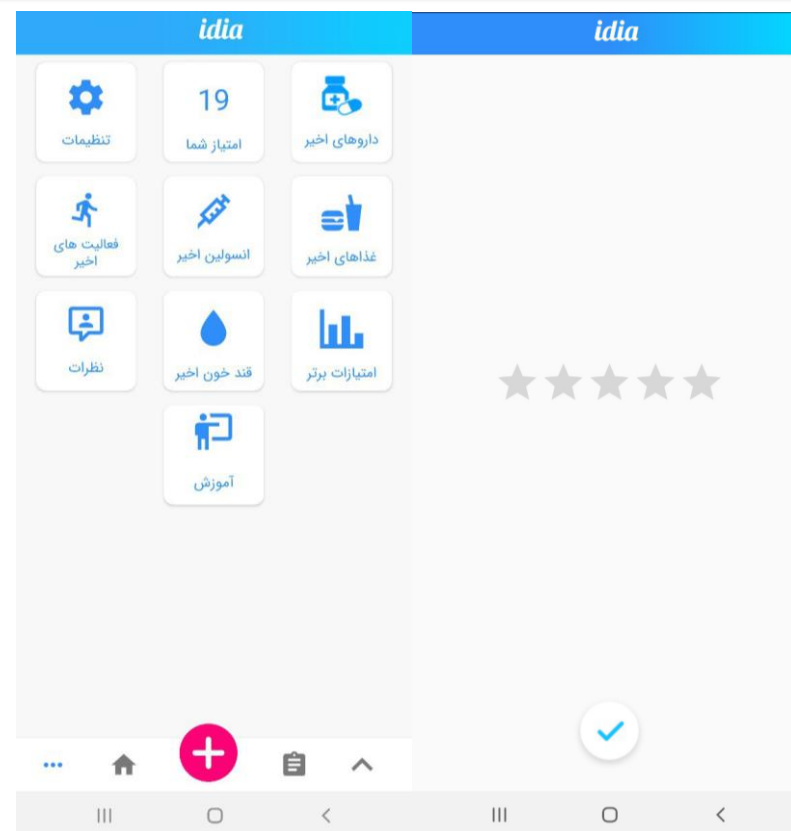
در این بخش شما میتوانید لیستی از قند خون هایی را که در بازه ی یک روز ، یک هفته و حتی یک ماه گرفته اید مشاهده نمایید، علاوه بر این امکان مشاهده تعداد قند خون هایی که در محدوده ی سالم تعریف شده اند، تعداد قند خون های پایین ، بالا، تعداد تست های گرفته شده ،تعداد **Hypo** ها، تعداد **Hyper** ها و نیز میانگین قند خون فراهم شده است.

همچنین برای دسترسی آسان تر بخشی از این مطالب که به عنوان مطالب کلیدی شناخته می شوند و هر دیابتی می بایست در مورد آنها اطلاعات کافی داشته باشد در داخل اپلیکیشن در بخش آموزش در چند دسته بندی قرار داده شده است، که با مراجعه به هر دسته بندی، مطالب مرتبط با آن دسته قابل رویت خواهد بود.

جهت دسترسی به بخش آموزش کفایت بر روی علامت موارد بیشتر  در صفحه ی اصلی کلیک نمایید.



سپس بر روی گزینه ی آموزش در صفحه ی موارد بیشتر کلیک نمایید تا صفحه ی دسته بندی مطالب نمایان گردد :

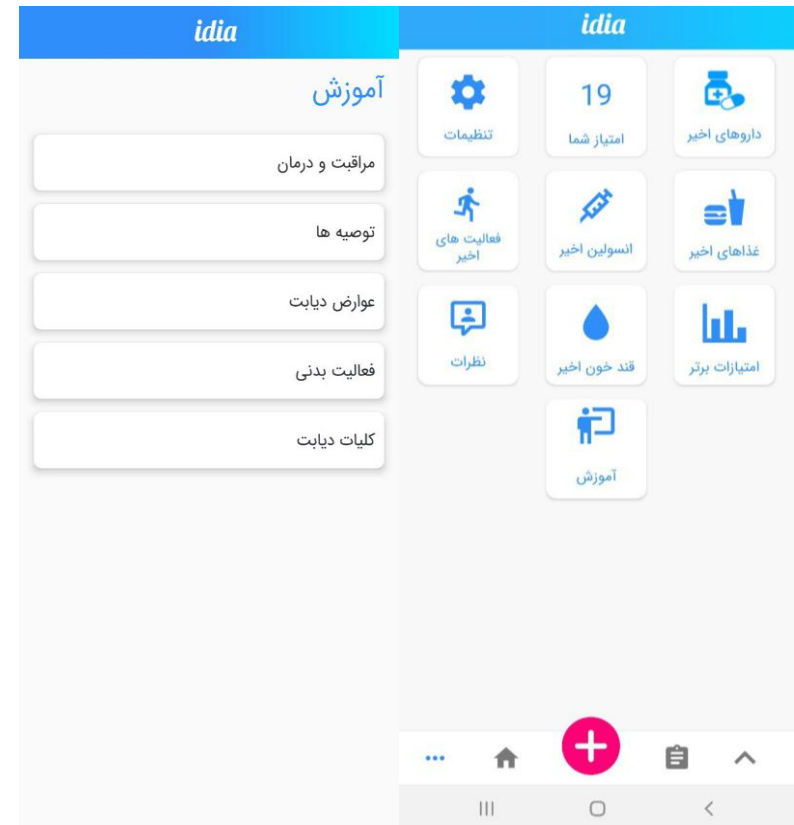


آموزش


داشتن اطلاعات کافی و دسترسی به آموزش درست در افراد دیابتی امری حیاتی است ، که می تواند به آنها در تصمیماتشان کمک شایانی کند. از این رو تلاش شده از طریق وبسایت www.diapedia.ir اطلاعات مفیدی که شامل همه ی زمینه ها میشود را در اختیار کاربران آیدیا و عموم مردم قرار دهیم.

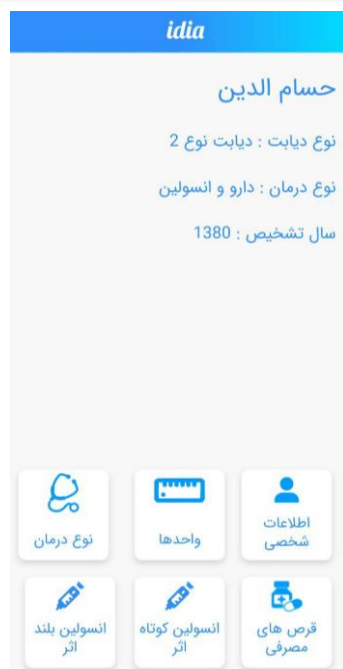


سپس بر روی گزینه ی تنظیمات در صفحه ی موارد بیشتر کلیک نمائید:

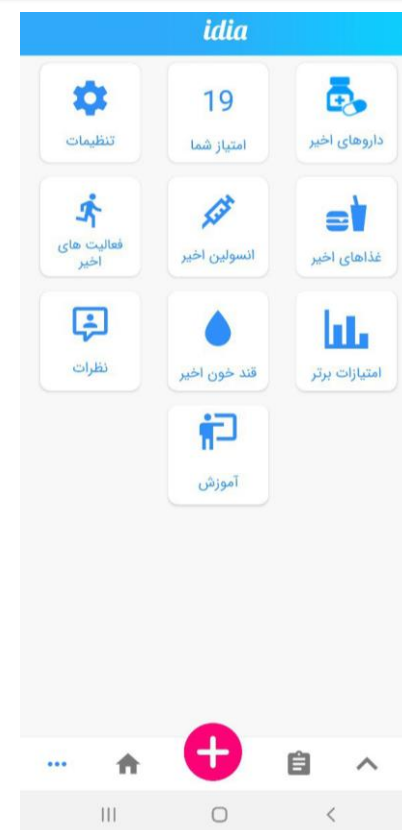


تنظیمات

در صورت نیاز به دسترسی به بخش تنظیمات ، مشاهده و یا تغییر بخشی از اطلاعات وارد شده در زمان ثبت نام کفایت بر روی علامت موارد بیشتر  در صفحه ی اصلی کلیک نمایید.



همانطور که در تصویر فوق مشخص است شما اطلاعات حساب کاربری خود را می توانید در این صفحه مشاهده و در صورت نیاز بخشی از این موارد را اصلاح نمایید (مواردی مانند نوع درمان ، قرص های مصرفی و نوع انسولین های مصرفی که ممکن است در برخی موارد با نظر پزشک تغییر کنند).



اطلاعات قابل رویت در این صفحه شامل موارد زیر خواهد بود: