

۶- در صورت وجود هر گونه سردی پوست و زخم هایی که بهبود نمی یابند آنها را دستکاری نکنید و سریعاً به پزشک مراجعه نمایید. بهبود زخم در افراد دیابتی معمولاً طولانی تر از افراد عادی می باشد.

۷- سه وعده غذایی و سه میان وعده (میوه) روزانه مصرف نمایید. تمام میوه ها حتی ترش ها هم دارای قند می باشد.

۸- مرتباً قند خون و فشار خون خود را کنترل کنید. یک دستگاه گلوکومتر و یک دفترچه جهت ثبت قند خون در منزل داشته باشید.



۹- انجام معاینات دوره ای چشم و کلیه حداقل سالیانه انجام پذیرد.

۱۰- بعد از هر وعده غذایی دندان های خود را مسواک کنید از آب نمک جهت غرغره استفاده کنید، در صورت داشتن دندان مصنوعی شب ها دندان های مصنوعی را از دهان در آورید، بشویید و در آب قرار دهید.

۱۱- داروهای خود را به موقع و بدون کم و زیاد استفاده نمایید و قبل از اتمام دارو حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

۵- فشار خون بالا

۶- گرسنگی مداوم

۷- خستگی و تاری دید

نکاتی در خصوص خود مراقبتی بیماران دیابتی

۱- مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج ، نان، سیب زمینی، ماکارونی را طبق توصیه مشاور تغذیه محدود کنید.

۲- دو یا سه واحد میوه در روز مصرف کنید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده (صنعتی) اجتناب کنید. در واقع بین صبحانه و نهار (میان وعده یا میوه) و بین نهار و شام (میان وعده یا میوه) و قبل از خواب نیز یک وعده مناسب طبق نظر مشاور تغذیه مصرف نمایید. از سبزیجات غیر نشاسته مانند کلم ، گوجه، خیار، کاهو، سبزی خوردن ، فلفل دلمه ای کدوسبز و بادمجان استفاده نمایید.

۳- بدلیل بالا رفتن چربی از مصرف کله پاچه، لبنیات پرچرب، بستنی، خامه، کیکهای خامه ای، مربا، قند، شکر و نوشابه اجتناب کنید.

۴- مراقبت از پاها در افراد دیابتی خیلی مهم می باشد. پاهای خود را با آب ولرم و صابون ملایم (بچه) هر روز شسته و با ملایمت خشک کنید و مرتباً با آینه کف پاهای خود را چک کنید که دچار زخم و کبودی و قرمزی نشده باشد.

۵- در خانه حتماً از دمپایی رو بسته و جوراب حین فعالیت استفاده شود. قبل از پوشیدن کفش ها حتماً آنها را از نظر وجود شن ریزه و جسم خارجی چک کنید.

دیابت یا بیماری قند یک بیماری غیر واگیر است که تعداد قابل توجهی از افراد جامعه به آن مبتلا هستند.

دیابت نوع ۱: در کودکان و نوجوانان دیده می شود و برای درمان آن نیاز به تزریق انسولین می باشد.

دیابت نوع ۲: شایعترین نوع دیابت است و معمولاً در افراد بالای ۳۰ سال دیده می شود.

دیابت بارداری: بیشتر ممکن است از ماه پنجم حاملگی ایجاد شود. معمولاً بعد از زایمان بهبود می یابد در این افراد احتمال دیابت در آینده بیشتر است.

چه کسانی بیشتر دچار دیابت می شوند

- ✓ افراد چاق
- ✓ کم تحرک
- ✓ سابقه خانوادگی
- ✓ زنان باردار
- ✓ فشار خون بالا

علائم و نشانه هایی که باید به آنها توجه کنم

۱- پر نوشی، پر ادراری، پر خوری

۲- افزایش یا کاهش وزن و دیر خوب شدن زخم ها

۳- کاهش حس اندام ها

۴- تعریق، تهوع، تشنگی زیاد، خشکی دهان

دانشکده علوم پزشکی ساوه



اصول خود مراقبتی در دیابت

گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-بلوار
پرستار، مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور
وشهید مدرس

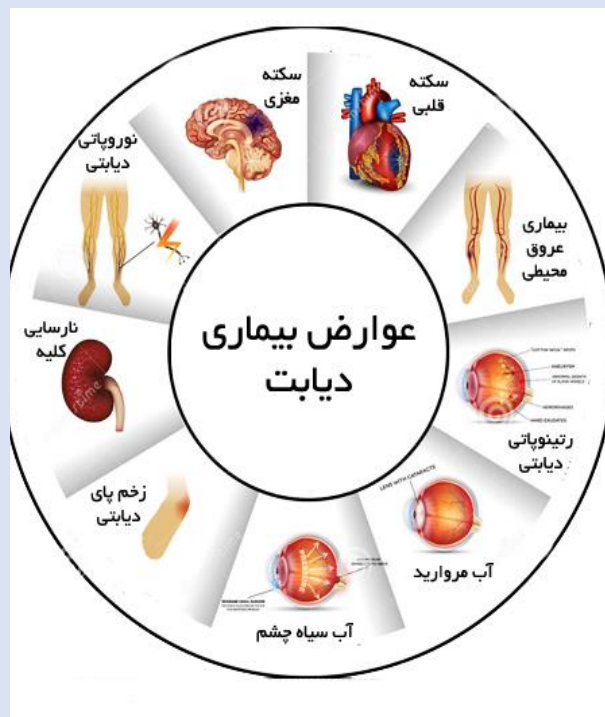
تلفن: ۲۹-۲۶-۴۲۲۲۳۰۲۶-۰۸۶ داخلی ۳۴۸

عوارض بلند مدت بیماری دیابت

- ✓ نابینایی و آب مروارید
- ✓ آسیب کلیوی و افزایش فشار خون
- ✓ زخم پای دیابتی
- ✓ بیماری های قلبی و عروقی
- ✓ آسیب اعصاب محیطی
- ✓ عفونت لثه و دندان

عوارض کوتاه مدت بیماری دیابت

کمای دیابتی



۱۲- در صورت تزریق انسولین دستها را قبل از تزریق شسته و ویال انسولین را کف دست چرخانده (تکان ندهید) در صورتیکه هر دو انسولین ریگولار (شفاف) و ان پی اچ (شیری) را مصرف می کنید، اول از محلول شفاف و سپس شیری کشیده به صورت ۹۰ درجه (افراد چاق) و ۴۵ درجه (افراد لاغر) داخل بازو یا دور ناف به صورت چرخشی تزریق نمایید و پس از خروج سرنگ ۵ تا ۸ ثانیه محل تزریق را فشار دهید. (ماساژ ندهید)

۱۳- همیشه کارت یا دستبندی که نشان دهنده بیماری شما باشد همراه داشته باشید.

فعالیت فیزیکی

ورزش سبب می شود، بدن قند را به راحتی و به سرعت بسوزاند در نتیجه باعث کنترل بهتر قند خون، کنترل وزن و تندرستی می شود. جریان خون را در بدن بهتر و کار قلب و ریه ها را تقویت و موجب شادابی فیزیکی و روانی می شود. بدلیل چاقی (سیمی شکل) و اضافه وزن حتما در روز فعالیت بدنی از قبیل پیاده روی (نیم ساعت دو بار در روز) /شنا/ تمرینات ایروبیک داشته باشید .

