

تعریف دیابت:

به ناتوانی بدن در تولید انسولین دیابت یا بیماری قند گفته می شود.

علائم:

چنانچه در آزمایشی تصادفی قند خون برابر با ۲۰۰ میلی گرم باشد و همراه با وجود علائم زیر می تواند نشان دهنده ابتلا به دیابت باشد:

تکرر ادرار

تشنجی فراوان

کاهش وزن بدون علت

افزایش اشتها

عواملی که قند خون را افزایش میدهند:

افزایش وزن

افزایش دریافت غذا (پر خوری)

مصرف غذای پرچرب

استرس فیزیکی و روحی

عفونت و بیماری

توجه شود که: مصرف دارو در دیابت به هیچ عنوان جای پرهیز غذایی را نمیگیرد و با وجود مصرف قرص یا آمپول، همچنان داشتن برنامه غذایی مناسب و ورزش لازم است.

غذا خوردن:

به منظور کنترل قند خون روزانه شش وعده غذایی بخورید که شامل سه وعده غذای اصلی و سه میان وعده است. میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مثل شیر یا پنیر به همراه نان باشد.

بیماران تحت درمان با انسولین بهتر است روزانه دو تا

چهار بار قند خون را چک کنید:

معمولا قبل از صبحانه

قبل از غذا

و دو ساعت بعد از غذا

قبل از خواب

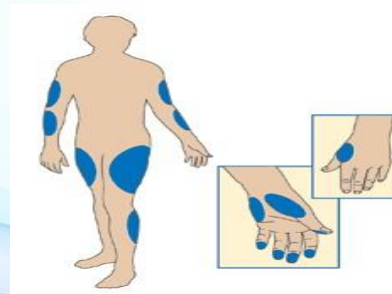
بیماران دیابتی باید هر زمان که به افزایش و یا کاهش قند خون خود شک کنند این آزمایش را انجام دهند. اندازه گیری قند خون توسط دستگاه گلوکومتر انجام میشود. در این روش یک قطره از نوک انگشت خود را روی نوار مخصوص قرار دهید و بعد از چند ثانیه دستگاه میزان قند خون را نشان میدهد.

هرگز از یک نوار بیش از یک مرتبه استفاده نکنید.

برای پیشگیری از بروز خطا حتما قبل از استفاده دستهای خود را با آب و صابون بشویید.

تست قند خون از نقاط جایگزین:

انگشت تنها انتخاب شما نیست، انتخاب های دیگری هم دارید... بالای بازوها، بخشهای عضلانی در کف دست ساعد دست، ساق پا، ران پا



فعالیت بدنی و ورزش:

ورزش در پایین نگه داشتن قند خون بسیار موثر است. انجام ورزش را بصورت منظم شروع نموده و سعی کنید آن را به صورت یک عادت در آورید.

کنترل قند خون ارتباط مستقیمی با چاقی شکمی دارد. روزانه در دو نوبت و هر دفعه ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید و بعد از ورزش پاهای خود را از نظر بریدگی، تاول، یا زخم بررسی کنید. وقتی قند خون از ۲۵۰ میلی گرم بالاتر رفت ورزش نکنید.

علائم افت قند خون نظیر:

لرزش

تعریق

تپش قلب

رنگ پریدگی

اختلال در بیان

سستی زانوها

ابتدا قند خون خود را اندازه بگیرید و در صورت پایین بودن از عدد ۷۰، خیلی سریع سه تا چهار حبه قند بخورید و بعد از ۱۵ دقیقه مجددا قند خون اندازه گیری شود و در صورت بالا نیامدن مجددا نصف لیوان آب قند داده شود.



دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)
راهنمای بیمار و خانواده

خودمراقبتی در بیماری دیابت



بازنگری پاییز ۱۴۰۱

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

تأیید پزشک متخصص

کد: ۲

- ✓ افراد دیابتی احتمال بیشتری برای ابتلا به بیماری های چشمی دارند، بنابراین موارد زیر رعایت کنید تا از ابتلا به بیماری های چشمی جلوگیری کنیم:
- ✓ جهت معاینه چشم حداقل هر سال یکبار به چشم پزشک مراجعه کنید
- ✓ رژیم غذای دیابتی خود را همیشه حفظ کنید
- ✓ فشار خونتان را هر سه ماه یکبار اندازه گیری و کنترل نمایید
- ✓ در صورت بروز هر گونه اختلال در بینایی به چشم پزشک مراجعه کنید
- ✓ غربالگری کلیوی را سالیانه انجام دهید.



با آرزوی بهبودی و سلامتی شما

مشاور علمی: دکتر کریمی (فوق تخصص غدد)

منبع: برونر سودارث

تهیه کننده: رضوان زادعلی (کارشناس واحد آموزش سلامت)

بازنگری: الهه جرجانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

علائم افزایش قند خون:

افزایش اشتها

پر خوری

افزایش دفع ادرار

تشنگی مفرط

مصرف آب فراوان

تاخیر در روند بهبود زخم ها

از دست دادن وزن

احساس خستگی

تاری دید

گزگز و سوزن سوزن شدن کف پا

مراقبت از دندان ها: شما بیشتر از سایرین در

معرض ابتلا به عفونت های لثه قرار دارید. مسواک

زدن روزانه نقش موثری در پیشگیری از عفونت لثه

و دندان ایفا میکند.

هر شش ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنید و

بیماری خود را از وی پنهان نکنید.

هر روز پاهای خود را واریسی نمایید و هر چیز

غیر طبیعی نظیر زخم، تغییرات پا و انگشتان و

نشانه های عفونت را به پزشک اطلاع دهید.

محل های شایع زخم

