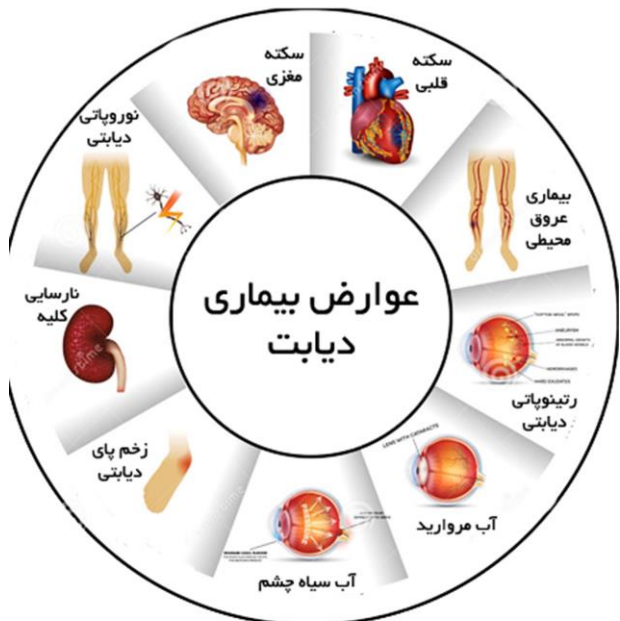


## نکات مراقبتی برای دیابت

با توجه به تداخلات دارویی چنانچه به هر علتی به پزشك مراجعه مي نماييد حتماً بگوييد كه انسولين و يا قرص هاي خوراكي پايين آورنده قند خون دريافت مي كنيد زيرا مصرف اين داروها مي تواند با بعضي از داروهاي ديگر تداخل ايجاد كند. يك كارت تعيين هويت، و يا دست بند هشدار پزشكي براي خود تهيه كنيد و زماني كه از منزل خارج مي شويد باخود داشته باش) كارت هويت شامل نام و نام خانوادگي، تلفن تماس و آدرس منزل، كارت پزشكي حاوي نوع ديابت، نوع درمان، ميزان داروي مصرفي و مركز پزشكي كه پرونده داريد، است. آزمايش دوره اي قند خون را فراموش نكنيد. آزمايش هاي دوره ه ا ي خون و ادرار كه پزشك تعيين کرده را در تاريخ مقرر انجام دهيد. هميشه در زمان خارج شدن از منزل مواد قندي كه زود جذب مي شوند و قند خون را فوراً بالا مي برند مثل كشمش، چند حبه قند، چند قطعه آبنبات و يا شكلات به همراه داشته باشيد، تا به محض بروز علايم افت قند خون از آن ها استفاده نماييد. علائم و نشانه هاي افزايش و کاهش قند خون را بشناسيد و در صورت بروز فورا به يك مركز درماني مراجعه كنيد.



## افت قند خون (هیپوگلیسمی) در افراد دیابتی:

از عوارض شایع در درمان بیماران دیابتی، افت قند خون است، این مشکل در ابتدای بروز یعنی تا زمانی که بیمار هوشیار است با مصرف مواد قندي قابل پیشگیری مي باشد. به این دلیل توصیه مي شود بیماران دیابتی در خارج از منزل هميشه مواد قندي همراه داشته باشند تا در صورت شروع علائم از آن ها استفاده کنند.

شروع حمله: پیشرفت ناگهانی در عرض چند دقیقه تا یک ساعت.

علت ايجاد افت قند خون رویداد حمله: بیمار غذا نخورده، استفراغ کرده، ميزان انسولين يا داروي خوراکی را افزايش داده و يا فعاليت جسمي شديد انجام داده است.

## رژيم غذایی مناسب برای دیابتی ها

از غذاهای آماده (fast food) بیرون از منزل استفاده نکنيد. رژیم غذایی بیماران دیابتی را رعایت كنيد. وعده هاي غذایی خود را زياد كنيد و در بين وعده هاي اصلي در زمان هاي منظم مختصري غذا بخوريد (میان وعده ) ولي در كل ميزان كالري دريافتي نبايد از حدي كه براي شما معين شده افزايش يابد. در خصوص رژیم غذایی دیابتی توصیه مي شود با متخصص تغذيه مشورت داشته باشيد.

## فعالیت های ورزشی مناسب برای دیابتی ها

انجام فعاليت و ورزش هاي منظم براي كنترل سطح قند خون و وزن بسيار مهم است. بهترين زمان براي ورزش كردن ۱ تا ۳ ساعت بعد از صرف غذاست. توصیه مي شود كه ورزش به طور منظم و تدريجي، در حد تحمل و روزانه در يك زمان مشخص انجام شود، و به تدريج افزايش يابد. چنانچه براي شما مقدور است هفته اي ۵ بار و هر بار ۳۰ دقیقه براساس نظر پزشك و توانايي قلبي و عروقي خود ورزش كنيد. از ورزش كردن در هوای بسيار سرد و خبلی گرم خود داري كنيد. قند خون را قبل از انجام ورزش طولاني و سنگين كنترل كنيد .

مردم چگونه به ديابت مبتلا می شوند؟ بستگی دارد. انواع مختلفی از ديابت وجود دارند، اما شايع ترين آنها ديابت نوع ۱ و ديابت نوع ۲ هستند. ديابت نوع ۱ بيماری است كه از زمان تولد يا حداقل از سن جوانی شكل می گيرد. ديابت نوع ۲ می تواند هر فردی در هر سنی را مبتلا كند و در واقع قابل پیشگیری است، اگرچه برخی افراد نسبت به ديگران در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به اين بيماری قرار دارند. از عوامل خطر آفرين ابتلا به ديابت نوع ۲ می توان به سابقه خانوادگي، رژيم غذایی ناسالم، عدم فعاليت بدنی، و فشار خون بالا اشاره كرد.



## راه های تشخیص دیابت

شامل انجام آزمایشات خوني مانند HbA1C ، قند خون ناشتا، قند خون دو ساعت بعد از مصرف گلوکز، و ساير آزمایش ها بر حسب ضرورت مي باشد. قند خون ناشتا بيشتر از ۱۲۶ و هموگلوبين HbA1C بيشتر از ۵/۶ نشانه ابتلا به بيماری است. HbA1C در تخمين وضعيت بيماری و كنترل آن نيز نقش دارد.

## چگونه دیابت را درمان كنيم؟

درمان بيماری ديابت بر اساس رژيم غذایی، ورزش، بررسي و كنترل قند خون، و دارو درماني استوار است. درمان غير دارويي شامل كنترل وزن، كنترل رژيم غذایی، ورزش هاي منظم، مراقبت از پوست و پاها، استفاده نكردن از كفش و لباس هاي تنگ و ارجاع سريع در صورت بروز زخم در اندام هاست.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

غربی

مرکز آموزشی و درمانی رازی ارومیه



## بر دیابت غلبه کنیم

لطفا در صورت نیاز به راهنمایی با شماره تلفن

۰۴۴۳۲۷۲۲۹۳۳ سوپر وایزر آموزش به بیمارمرکز

رازی تماس حاصل فرمایید.

سوپروایزر آموزش سلامت

اگر دیابت را خوب کنترل نکنیم، چه اتفاقی می افتد؟

همان طور که می دانید دیابت تقریباً بر تمامی اعضای بدن اثر کرده و کار آنها را مختل می کند. عوارض دیابت را به دو نوع حاد و مزمن تقسیم می کنند. عوارض حاد: قند خیلی بالا (حدود بالاتر از ۵۰۰-۴۰۰) می تواند علایمی ایجاد کند که شامل افت فشار خون، اختلال هوشیاری شامل گیجی و منگی و همچنین تهوع، استفراغ، دردهای شکمی و... می شوند که مجموعه این علایم با توجه به نوع دیابت فرق می کند، مثلاً در دیابت نوع یک، مجموعه این علایم را «کتواسیدوز» دیابت می نامند که پزشک باید این بیمار را اورژانسی معالجه کند.

اما عوارض مزمن: چشم، کلیه، اعصاب، مغز، قلب و عروق و پوست از ارگانهای اصلی هستند که دچار عوارض مزمن دیابت می شوند. یعنی اگر دیابت خوب کنترل نشود، بیمار دچار اختلال بینایی به علل مختلف از جمله خراب شدن ته چشم (شبکیه)، آب مروارید و... می شود. در صورت تشخیص ندادن به موقع و یا عدم کنترل مناسب پس از تشخیص، کلیه ها شروع به آسیب دیدن می کنند، یعنی در سالهای اولیه پروتئین دفع می کنند و در نتیجه بیمار دچار ورم می شود که در صورت ادامه این وضع کارآیی خود را از دست داده و در عرض چندین سال بیمار به دیالیز نیاز پیدا می کند، هم اکنون دیابت از اصلی ترین علل نارسایی کلیه در تمامی نقاط جهان است.

منبع: سایت انجمن دیابت ایران ۵

آدرس: ارومیه-جاده سلماس-جنب جهاد کشاورزی

کاهش وزن

اگر نیاز است که وزن کم کنید پس همین الان شروع کنید. اگر اضافه وزن دارید، تنها چند کیلو کاهش وزن می تواند توانایی بدن برای استفاده از انسولین را بهبود بخشد. این کار کمک می کند قند خون شما کاهش یابد و فشار خون و چربی خون بهبود یابد. همچنین انرژی بیشتری خواهید داشت. آماده اید؟ سوزاندن کالری بیشتر از کالری دریافتی را هدف قرار دهی. برای شروع، سعی کنید چربی، قند و کالری اضافی را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

کاهش نمک در رژیم غذایی

نمک را در رژیم خود کاهش دهید. این کار می تواند به کاهش فشار خون و محافظت از کلیه کمک کند. اینکه فقط غذای شما بدون نمک باشد کافی نیست. اکثر نمک موجود در رژیم های افراد از غذاهای فرآوری می آیند. از غذاهای آماده پرهیز کنید و هر زمان که می توانید از مواد تشکیل دهنده تازه استفاده کنید. در هنگام آشپزی به جای نمک، از گیاهان و ادویه جات دیگر برای طعم دادن به غذا استفاده کنید.

بزرگسالان ۵۱ ساله و بالاتر و افراد مبتلا به فشار خون بالا، دیابت یا بیماری مزمن کلیه باید با پزشک خود در مورد میزان مصرف سدیم خود صحبت کنند. به طور کلی، افراد مبتلا به دیابت باید مصرف نمک خود را به میزان کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز کاهش دهند، اما پزشک ممکن است مقدار کمتری را توصیه کند. ۴