



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

دیابت

واحد آموزش سلامت

تهیه : فاطمه فیروزی (کارشناس پرستاری)

مشاور علمی : دکتر بابک پزشکی

فوق تخصص غدد بزرگسالان

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) فسا

آدرس : میدان ابن سینا

تلفن : 071-53315018

وب سایت : vh.fums.ac.ir

مهرماه 04

❖ سیگار را ترک کنید

دیابت باعث میشود شما بیشتر به مشکلات سلامتی مانند بیماری های قلبی ، بیماری چشم ، سکتة مغزی، بیماری های کلیوی ، بیماری رگ های خونی آسیب های عصبی و مشکلات پا مبتلا به این مشکلات بیشتر است . با پزشک خود در مورد راه های ترک سیگار مشورت کنید.

❖ قند سالم تری انتخاب کنید

همه انواع قندها بر سطح گلوکز خون تاثیر می گذارند بنابراین مهم است که بدانید کدام غذاها حاوی قند هستند غذاهای سالم را انتخاب کنید و از اندازه وعده های غذایی خود آگاه باشید

غلات کامل مانند برنج قهوه ای ، گندم سیاه ، جو دوسر کامل، میوه ، سبزیجات ، حبوباتی مانند نخود لوبیا عدس ، لبنیات مانند ماست شیرین و شیر

❖ شکر اضافه شده را کاهش دهید

توصیه به قطع قند تصور نمیشود بنابراین توصیه به تنظیم مقدار قند مصرفی میشود تعویض نوشیدنی های شیرین ، نوشیدنی های انرژی زا و ایمیو ها با آب ، شیر ساده و یا چای و قهوه بدن شکر میتواند شروع خوبی باشد.



❖ نمک کمتری بخورید

خوردن نمک زیاد میتواند خطر ابتلا به فشارخون را افزایش دهد که خطر بیماری های قلبی و سکتة مغزی را افزایش میدهد و هنگامی که به دیابت مبتلا هستید بیشتر در معرض خطر همه این بیماری های بیماری ها قرار دارید. سعی کنید خودتان را چک کنید به 6 گرم (یک قاشق چای خوری) نمک در روز محدود کنید. بسیاری از غذاهای آماد ، نمک زیادی دارند بنابراین یادتان باشد که برچسب های مواد غذایی را بررسی کنید و غذاهایی که نمک کمتری دارند را انتخاب کنید. گوشت قرمز و فراوری شده کمتر مصرف کنید. از مصرف فراورده هایی مثل سوسیس و کالباس و ژامبون تا حد امکان خودداری کنید گوشت قرمز و فراوری شده را با این موارد عوض کنید :

حبوباتی مانند لوبیا و عدس ، تخم مرغ ، ماهی ، مرغ و گوشت سفید ، آجیل بدون نمک

❖ چربی های سالم تری انتخاب کنید

همه ما در رژیم غذایی خود به چربی نیاز داریم زیرا به ما انرژی میدهد اما انواع مختلف چربی از راه های مختلف بر سلامت ما تاثیر میگذارد. چربی های سالم در غذایی مانند آجیل بدون نمک دانه ها ماهی های روغنی روغن زیتون روغن کلزا و روغن آفتابگردان وجود دارد برخی از چربی های اشباع میتوانند میزان کلسترول خون را افزایش دهند و خطر مشکلات قلبی را افزایش دهند . اینها عمدتاً در محصولات حیوانی و غذاهای آمانده مانند : گوشت قرمز و فراوری شده

توصیه های مهم در بیمار مبتلا به دیابت :

ورزش کنید اگر اکنون فعال نیستید، زمان آن فرا رسیده است. نیازی به عضویت در باشگاه و تمرینات سنگین نمی باشد فقط ره بروید ، دوچرخه سواری کنید (هدف باید 30 دقیقه فعالیت باشد) یک سبک زندگی فعال با پایین آوردن قندخون به شما کمک میکند تا دیابت خود را کنترل کنید همچنین احتمال ابتلا به بیماری قلبی را کاهش میدهد به علاوه میتواند به شما در کاهش وزن اضافی و کاهش استرس کمک کند.



چکاپ کنید در صورت کنترل بیماری حداقل سالی دوبار به پزشک مراجعه کنید. دیابت احتمال ابتلا به بیماری قلبی را افزایش میدهد لذا جهت کنترل عوامل خطر بیماری قلبی - عروقی حداقل سالی یکبار به پزشک متخصص مراجعه کنید هر ساله معاینه پزشکی جهت پیشگیری از عوارض چشمی



دیابت لازم است

- ❖ استرس را مدیریت کنید وقتی استرس دارید سطح قندخون شما بالا میرود و وقتی مضطرب هستید ممکن است دیابت خود را به خوبی مدیریت نکنید ممکن است ورزش خوردن صحیح غذا یا مصرف داروهای خود را فراموش کنید. روش هلیی برای کنترل استرس پیشنهاد میشود از طریق تنفس عمیق یا سرگرمی هایی که باعث آرامش شما میشوند.

علائم کاهش و افزایش قندخون :

علائم افزایش قند خون :

- ❖ تشنگی شدید
- ❖ ادرار بیش از حد
- ❖ تاری دید
- ❖ پرخوری
- ❖ کاهش وزن

درمان: به محض آشکار شدن علائم فوق به مراکز درمانی مراجعه کنید.

علائم کاهش قند خون :

- ❖ احساس گرسنگی و ضعف
- ❖ سبکی سر
- ❖ تپش قلب
- ❖ تعرق بیش از حد
- ❖ بی حس شدن اندام ها

جهت پیشگیری: در صورت بروز علائم از دو عدد خرما ، 4 عدد قند ، یک لیوان آب و عسل استفاده کنید.

دیابت از شایع ترین بیماری های مزمن و غیرواگیر به حساب میرود که درمان قطعی ندارد اما قابل کنترل است.

یکی از مهم ترین عواملی که منجر به کنترل دقیق سطح قند خون در حد مناسب و کاهش عوارض میشود. توجه به توصیه های درمانی ارائه شده توسط پزشک و پرستار میباشد بنابراین هرگونه دستورات دارویی و رفتاری و سبک تبعیت از توصیه های درمانی توسط بیمار با مشارکت خانواده میتواند از عوارض حاد و مزمن بیمار جلوگیری کرده یا بروز عوارض را عقب بیندازد با این وجود اکثر بیماران در تبعیت از توصیه های درمانی کوتاهی می کنند.

به واسطه این عدم تبعیت عوارض این بیماری دوجندان شده و خزینه های درمانی چند ین برابر افزایش یافته است

