

دیابت چیست؟

بدن برای انجام تمام فعالیت های خود به قند نیاز دارد. اگر بدن نتواند به هردلیلی از قند موجود در خون استفاده کند، قند خون بالا رفته و بیماری دیابت یا مرض قند بروز می کند.

Diabetes Symptoms



علائم دیابت

انواع دیابت

نوع ۱: شروع ناگهانی، قبل از ۳۰ سالگی.

نوع ۲: به تدریج و بعد از ۳۰ سالگی، افراد چاق.

نیاز به مصرف دارو و تغییر رفتارها دارد.

دیابت حاملگی: برای اولین بار در طول حاملگی تشخیص داده شود گذراست. بعدا در معرض دیابت نوع ۲ قرار دارند.

رهنمودهای کلی برای افراد دیابتی:

از مصرف بیش از حد غذاهای چرب بپرهیزید.

استفاده کمتر از میگو، جیگر و کله پاچه

در هفته حداقل ۲ وعده انواع ماهی ها به صورت کبابی یا آبپز

استفاده از سبزی ها و میوه ها با شیرینی کمتر مثل خیار و سیب قرمز و سبز

• سبزیجات و غذاهای پرفیبر مصرف کنید.

• از مواد نشاسته ای مثل برنج و سیب زمینی و نان کمتر استفاده کنید.

• شیر یا ماست را کم چرب مصرف کنید.

• غلات ، حبوبات، جو دوسر، سبوس برنج و توت فرنگی منابع خوبی برای فیبر ها هستند.

• پوست مرغ را استفاده نکنید.

• برای پخت و پز بیشتر از کباب کردن و بخار پز کردن استفاده کنید.

• هر روز به مقدار معین غذا بخورید و زمان غذای اصلی و میان وعده را رعایت کنید.

• برنامه منظم ورزشی داشته باشید و قبل از ورزش وعده ای میل کنید تا قند خون افت پیدا نکند.

• به جای قند از توت خشک و کشمش و خرما استفاده کنید.

• غذای روزانه را به وعده های بیشتر با حجم کمتر تقسیم بندی کنید.

بیمار گرامی:

قند خون خود را مرتب چک کنید. کنترل نکردن قند سبب آسیب های جدی به بسیاری از قسمت های بدن می شود. به آموزش های پرستاران و توصیه ها و دستورات پزشک جدی عمل کنید.



تهیه شده در واحد آموزش بیمارستان قائم (عج)

بردسیر

عوارض

دیابت می تواند به چشم ها، اعصاب، عروق، قلب، لثه ها و پاها آسیب برساند. مهمترین عارضه دیابت زخم پای دیابتی است.

آسیب به رگهای خونی باعث کاهش خون رسانی به پاها می شود، در نتیجه حساسیت پا به حس گرما و سرما پایین می آید و شرایط زخم شدن را ایجاد می کند.

مراقبت از پا:

هر روز پای خود را کاملا بررسی کنید که خراش و بریدگی و زخم نباشد. در صورت وجود زخم و عدم بهبود تا ۲ روز به پزشک مراجعه کنید.

هر روز با آب گرم و صابون شست شو داده و خشک کنید و مدت طولانی در آب قرار ندهید.

ناخن ها را سطحی کوتاه کنید و ناخن فرو رفته در گوشت را دستکاری نکنید و به پزشک نشان دهید.

پاها را نزدیک وسایل گرمایشی مانند بخاری نگذارید.

از کیسه آب جوش برای پاها استفاده نکنید.

هر سه تا ۶ ماه به طور کامل معاینه پا انجام دهید.

● در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد ورزش نکنید.

● از جوراب و کفش تنگ استفاده نکنید.

● بعد از ورزش پاها را به دقت بررسی کرده، بشوید و به آهستگی خشک کنید.

● سیگار نکشید.

● طولانی مدت پاها را روی هم نیندازید.

● هیچگاه پابرهنه نباشید و از دمپایی یا کفش راحتی استفاده کنید.



محل های اوج فشار در پا:

