

چشم

از آنجایی که یکی از عوارض دیابت بروز مشکلات چشمی است حداقل سالی یک بار به چشم پزشک مراجعه کنید.

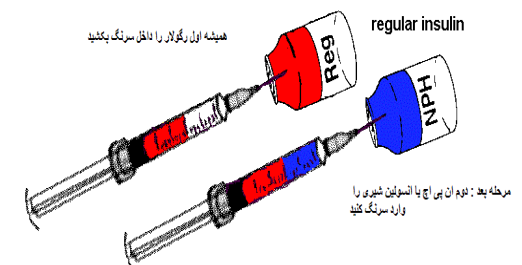
دو بینی وجود نقطه های نورانی در میدان بینایی را جدی بگیرید و به چشم پزشک مراجعه فرمایید.

انسولین

شخص مبتلا به بیماری قند باید همیشه یک کارت شناسایی با خود همراه داشته باشد که بیماری فرد و نوع دارو های مصرفی در آن مشخص باشند. انسولین های که اثر کوتاه دارند شفاف و انواعی که اثر طولانی تر دارند سفید و کدر است.

قبل از تزریق، انسولین در دمای اتاق قرار بگیرد. اگر از دو نوع انسولین استفاده می شود در ابتدا از انسولین شفاف (رگولار) و سپس نوع دیگر (تیره) تزریق شود.

برای جلوگیری از چاقی یا لاغری، محل تزریق باید بصورت دوره ای عوض شود
شیشه انسولین را قبل از مصرف تکان دهید
پس از تزریق نباید محل آن را ماساژ داد زیرا موجب اختلال در جذب آن می شود.



علائم کاهش قند خون

ضعف، سردرد، خواب الودگی، تهوع، بی حالی و نشانه های شدید تر مثل عرق، ضعف شدید و بیقراری نیز مشاهده می شود که در صورت بروز آن مواد قندی مصرف شود.

توجه: جذب انسولین طی ۳۰ دقیقه پس از کشیدن سیگار کاهش می یابد بنابراین از مصرف دخانیات



جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را*

اسکن نمایید



منبع : پرستاری برونر و سودارث، متابولیسم و بیماری های آندوکراین

واحد آموزش به بیمار

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	
	عنوان سند: خودمراقبتی در دیابت	
شماره سند: M.04.N-I.F/119 تاریخ تدوین: ۱۳۹۶/۰۷/۰۵		شماره بازنگری: ۶
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		شماره ویرایش: ۱
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		

خود مراقبتی در دیابت



دیابت یک بیماری قابل کنترل است

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین پدید می آید. انسولین ماده ای است که در بدن توسط لوزالمعده واقع در دستگاه گوارش تولید می شود. قند یا به عبارتی، مهمترین منبع انرژی بدن مورد استفاده قرار می گیرد.

علائم دیابت

پرکاری، ادرار زیاد، تشنگی و نوشیدن زیاد آب و مایعات، دیر بهبود یافتن زخم ها، تاری دید، کاهش سطح هوشیاری، استشمام بوی استن از دهان، تنفس سریع

شرایط نگهداری انسولین

شیشه انسولین در حال مصرف را می توان در دمای اتاق نگهداری کرد اما شیشه های انسولین اضافی باید در یخچال نگهداری شوند.

چند توصیه به بیماران مبتلا به دیابت

قند خون را به صورت ماهیانه کنترل کنید. وزن خود را به حد متناسب نزدیک کنید.



تغذیه در مبتلایان به دیابت

می توان در ابتدا با رژیم غذایی قند خون را کنترل کرد روزی شش وعده غذا (به مقدار کم) بخورید. صبحانه ده صبح، ناهار ساعت ۵ عصر و شام در زمان خواب. از مصرف غذاهای چرب (به ویژه چربی های حیوانی پرهیزید.

غذاهای غنی از فیبر مانند سبزیجات زیاد مصرف کنید سعی کنید بیشتر از نان سبوس دار مانند نان سنگگ استفاده کنید. به جای مایونز از سس خردل برای سالاد یا ساندویچ استفاده کنید.



سبزیجات برای افراد دیابتی مانند هر شخص دیگری مفید است. سبزیجات خام و پخته را هر روز مصرف کنید.

غلات و حبوبات، جوی دو سر، سبوس، سیب با پوست و توت فرنگی منابع خوبی برای فیبر ها هستند.

ورزش

روزی یک ساعت پیاده روی کنید (در تابستان صبح زود و در زمستان ساعات گرم تر روز)

هنگام پیاده روی یک ماده غذایی همراه داشته باشید مثل چند عدد کشمش، انجیر اگر در هنگام ورزش احساس لرز، عرق سرد، تهوع داشتید از ماده غذایی استفاده کنید

مراقبت از پاها

هر روز پاهای خود را با آب ولرم و صابون بشویید و با حوله نرم خشک کنید از خشک شدن پوست پا جلوگیری کنید و با کرم ولوسیون چرب کنید ناخن پاها را صاف کوتاه کنید و کفش تنگ و گشاد نپوشید

برای خرید کفش بعد از ظهر را انتخاب کنید (چون اندازه پا در عصر بزرگتر است).

بهتر است جنس کفش شما از چرم باشد و کفش جلو باز یا پشت باز بپوشید.

در منزل حتما از دمپایی استفاده کنید و با پای برهنه راه نروید

از جوراب های نخی استفاده کنید و هر روز جوراب های خود را بشویید.

قبل از پوشیدن کفش داخل آن راه از نظر حشره یا جسم نوک تیز کنترل کنید

