



دیابت نوع دو

(پمفلت شماره ۳: مراقبت در دیابت)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۶-۱۰۰۸

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش غدد- واحد آموزش سلامت

* در صورت مشاهده هر پدیده غیر عادی در پاها (مانند سخت شدن پوست در قسمتی از کف پاها، وجود بی حسی و کمرختی و خمیدگی در قسمتی از پاها) باید فوراً به پزشک مراجعه کرد.

۸. یبوست می تواند یکی از نشانه های افزایش قند خون باشد، زیرا افزایش ترشح ادرار موجب کم آب شدن بدن و جذب اضافی مایعات از بدن می شود. با نوشیدن مایعات فراوان و کنترل قند خون می توان مشکل یبوست را حل کرد.

۹. سیگار و قلیان را ترک کنید.

۱۰. از استرس دوری کنید و استرس های زندگی خود را کنترل کنید. روش های کاهش اثرات منفی استرس را بیاموزید.

منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

ورزش منظم در بیماران، خطر ابتلا به بیماری های قلب و عروق را بسیار کاهش می دهد.

در صورتی ورزش جایز است که قند خون شما کنترل شود و میزان آن کمتر از ۳۰۰ میلی گرم باشد.

۷. عدم کنترل قند خون و بی توجهی نسبت به مراقبت صحیح از پاها موجب ایجاد زخم هایی در پاها می گردد، این زخم ها می تواند به از کارافتادگی و حتی قطع پا منجر شود.

اعصاب حسی حرکتی اندام ها، مخصوصاً پاها در اثر قند خون بالا دچار آسیب می گردد و معمولاً به صورت بی حسی و یا گزگز کف پا بروز می کند.

* در صورتی که خونرسانی به پاها خوب است و مشکل خاصی ندارید، کافیت بصورت روزانه پاهایتان را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراش و ضایعات بین انگشتان مشاهده کنید. مخصوصاً بین انگشتان پا را باید به دقت شست شو دهید و خشک کنید.

* اگر پوستتان خشک است بهتر است از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید. این ماده باید پس از شستشو و خشک کردن پا مصرف شود ولی کرم بین انگشتان پا مالیده نشود.

* از جوراب نخی استفاده کنید و از پوشیدن کفش بدون جوراب خودداری کنید.

* ناخن های پای خود را به طور منظم و به صورت صاف کوتاه کنید.

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری دیابت نوع ۲ و مراقبت‌های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



دیابت چیست؟

دیابت بیماری است که در آن قند خون به طور مداوم بالاست و جهت کنترل آن باید از داروهای خوراکی و یا انسولین استفاده شود، بالا بودن قند باعث آسیب به قسمت‌های مختلف بدن از جمله اعصاب، کلیه ها، قلب، عروق و چشم می شود.

برای کنترل دیابت، به توصیه های زیر عمل کنید:

رعایت رژیم غذایی و اصلاح شیوه زندگی و مصرف دارو در کنار هم می تواند در کنترل دیابت موثر باشد.

اگر تحت درمان با انسولین و یا داروهای خوراکی هستید طبق دستور پزشک قند خون خود را اندازه گیری کنید. مهمترین زمان برای اندازه گیری قند خون، صبح به صورت ناشتا و ۲ ساعت قبل و بعد از هر وعده غذایی می باشد



۱- جهت جلوگیری از نوسانات شدید قند حتما از ۵ تا ۶ وعده غذایی و میان وعده استفاده کنید و به مقدار متعادل مصرف کنید.

۲- در صورتی که اضافه وزن دارید، کاهش وزن زیر نظر متخصص تغذیه می تواند به کنترل قند خون شما کمک کند.

۳- مصرف شیرینی جات مانند عسل، قند، شکر ساده، آبمیوه های آماده و بسته بندی شده، نوشابه، غذاهای کنسروی و فرآورده های پروتئینی آماده نظیر سوسیس، کالباس، همبرگر و... را بسیار محدود کنید.

۴- به جای آبمیوه از انواع میوه ها مثل: سیب، مرکبات، کیوی، پرتقال، گریپ فروت استفاده کنید.

۵- از گروه لبنیات، پنیر کم نمک و کم چرب و ماست و شیر کم چرب را انتخاب کنید، ترجیحا از گوشت مرغ، بوقلمون و حداقل هفته ای ۲ بار از ماهی استفاده کنید.

۶- ماهی را به صورت پخته یا کبابی مصرف کنید و از سرخ نمودن زیاد آن خوداری کنید.

۷- استفاده از روغن های مایع نظیر گردو، زیتون، کانولا، آفتابگردان و ذرت در تهیه غذا و همچنین استفاده از روغن زیتون در سالاد و سبزیجات به جای سس مایونز در حد اعتدال توصیه می شود.

۸- در برنامه غذایی از خیار، گوجه فرنگی و کاهو و یا انواع سبزیجات خام و نیز خیار و کدو خورشتی خلالی با ماست استفاده کنید.



۱. برای جلوگیری از آسیب به کلیه ها، به طور مرتب قند خون و فشار خون خود را کنترل کنید.

۲. سالی یکبار جهت معاینه شبکیه چشم خود، به چشم پزشکی مراجعه کنید.

۳. هر دو سال یکبار حتی در صورت نداشتن درد و ناراحتی به دندان پزشکی مراجعه کنید.

۴. هر ۳ ماه یکبار به پزشک خود مراجعه کنید.

۵. اندازه گیری منظم قند خون و ثبت آن بسیار حایز اهمیت است. آزمایش قند خون، بهترین راهنما برای دانستن وضعیت قند خون بیمار است.

۶. بطور کلی در بیماران دیابتی نوع دوم، انجام ورزش سبک (مانند ۳۰ دقیقه پیاده روی) پس از صرف غذا در تنظیم سطح گلوکز خون مؤثر است.

