



بیمارستان تخصصی شهید دکتر ولیان الیگودرز

## آموزش به بیماران دیابتی



دیابت یک بیماری قابل کنترل است

تهیه و تنظیم

واحد آموزش همگانی  
پاییز ۱۴۰۱

## موارد هشدار دهنده در دیابت که می

### بایست به پزشک مراجعه شود

- ❖ ناتوانی در فکر کردن همراه با تمرکز
- ❖ ضعف
- ❖ عرق کردن
- ❖ تند شدن ضربان قلب
- ❖ تشنج
- ❖ پایین آمدن سطح هوشیاری (ممکن است نشان دهنده پایین افتادن قند خون باشد)
- ❖ بی حسی
- ❖ سوزن سوزن شدن یا درد در پاها یا دست ها
- ❖ عفونتی که در عرض ۳ روز خوب نشود
- ❖ درد قفسه سینه
- ❖ بدتر شدن علائم اولیه علی رغم تکمیل و ادامه درمان

منابع و ماخذ:

۱. آخرین دستورالعمل کنهجه خودمراقبتی در نفلوشی های جزئی

self\_care, health

Medicine, popular-encyclopedias

استان لرستان-الیگودرز-جاده کمربندی-کیلومتر  
۳ روستای سنج- بیمارستان تخصصی شهید  
دکتر ولیان تلفن: ۸۳ الی ۰۴۴-۲۳۳۴۹۹۸۰

## شرایط نگهداری انسولین

اگر بیماری شما با دارو کنترل می شود و پزشک برای شما انسولین را تجویز کرده است توجه داشته باشید که:

- ❖ شیشه انسولین در حال مصرف را می توان در دمای اتاق نگهداری کرد ولی شیشه های انسولین اضافی باید در یخچال نگهداری شوند.
- ❖ برای جلوگیری از لاغری یا چاقی محل تزریق انسولین باید بصورت دوره ای عوض شود
- ❖ پس از تزریق نباید آن را ماساژ بدهید
- ❖ جذب انسولین ظرف ۳۰ دقیقه پس از کشیدن سیگار کاهش می یابد بنابراین از مصرف دخانیات خودداری کند
- ❖ دارو را طبق دستور و سر ساعت مصرف نمایید و خودسرانه اقدام به قطع دارو ننمایید

### دیابت یک بیماری قابل کنترل است

دیابت بیماری است که در آن میزان قند خون بالاتر از حد طبیعی است و در صورت عدم درمان به موقع و مناسب باعث بروز اختلالاتی در سایر قسمت‌های بدن خواهد شد.

#### علائم دیابت

- ❖ ادرار مکرر
- ❖ بر خوری
- ❖ تشنگی و پر نوشی (بسیار به آب و میوه)
- ❖ تاری دید چشم‌ها
- ❖ تنفس سریع
- ❖ عفونت ادراری تکرار شونده
- ❖ خستگی غیر معمول
- ❖ عفونت پوست یا زخم‌هایی که دیر خوب می‌شوند

#### چند توصیه مهم

قند خون خود را ماهیانه کنترل کنید و اگر پزشک برای شما تجویز کرد که روزانه قند خون در منزل کنترل شود حتما این کار را انجام دهید

وزن خود را به حد متناسب نزدیک کنید

شما در معرض خطر دیابت قرار دارید اگر:

- ❖ سن بالای ۴۵ سال دارید
- ❖ اضافه وزن دارید
- ❖ سابقه دیابت در خانواده دارید

### تغذیه در مبتلایان به دیابت

- ❖ قند خون خود را در ابتدا با رژیم غذایی می‌توانید کنترل کنید .
- ❖ از مصرف غذاهای چرب پرهیزید.
- ❖ سبزیجات زیاد مصرف کنید.
- ❖ نان سیوس دار مانند نان سنگک استفاده کنید.
- ❖ سیب را با پوست بخورید
- ❖ از توت خشک به جای قند استفاده نمائید
- ❖ جهت دریافت رژیم غذایی و آموزش‌های کامل نزد کارشناس تغذیه بروید.

#### ورزش و فعالیت بدنی

- ❖ پیاده روی روزانه داشته باشید.
- ❖ در زمان پیاده روی کفش مناسب بپوشید.
- ❖ در زمان پیاده روی یک ماده غذایی همراه داشته باشید.
- ❖ اگر در زمان ورزش یا پیاده روی احساس لرز، عرق سرد یا تهوع داشتید ماده غذایی را میل کنید.

### مراقبت از پاها

- ❖ هر روز پاها را با آب گرم بشوئید و خشک کنید.
- ❖ ناخن‌ها را صاف کوتاه کنید و کفش تنگ یا گشاد نبوشید
- ❖ عسر ها برای خرید کفش بروید ( زیرا سائز پاها در عسر بزرگتر است)
- ❖ در منزل از دمپایی استفاده کنید و پای برهنه راه نروید
- ❖ از جوراب نخی استفاده کنید
- ❖ بهتر است کفش چرمی بپوشید و کفش‌های شما جلو باز یا پشت باز باشد
- ❖ پوست پای خود را با کرم یا روغن چرب کنید و جلوی خشکی پوست پاستان را بگیرید

### مراقبت از چشم‌ها، کلیه و قلب

- ❖ از آنجایی که یکی از عوارض دیابت بروز مشکلات چشمی است حداقل سالی یک بار نزد چشم پزشک بروید
- ❖ قلب و کلیه‌های خود را نزد پزشک متخصص بررسی کنید