



## بیمارستان آیت الله مدنی

### خود مراقبتی در دیابت



واحد آموزش و پیگیری بیمار

بهار ۱۴۰۳

ناخن ها را به صورت صاف کوتاه کنید.  
در صورت مشاهده زخم به پزشک مراجعه کنید.

درمان افت قند خون: استفاده از نصف لیوان ابمیوه یا یک قاشق عسل یا  
۳ عدد خرما یا ۳ حبه قند حل شده در یک لیوان که اگر علائم از بین  
نرفت مجدد تکرار کنید.

زخم پای دیابتی:

افراد مبتلا به دیابت در معرض آسیب اعصاب و عروق پاها هستند که  
منجر به زخم دیابتی میشوند و در صورت عدم کنترل و درمان میتوانند  
منجر به قطع عضو شود.

#### پای دیابتی



نکاتی جهت

پیشگیری از زخم پای دیابتی

- ◇ پاها را به صورت روزانه از نظر ورم- کبودی- زخم کنترل کنید.
- ◇ همیشه مراقب پاهایتان باشید و از جوراب و کفش مناسب در  
داخل و خارج از منزل استفاده کنید.
- ◇ پاهارا با صابون بشویید و شستن نواحی بین انگشتان را فراموش  
نکنید..

## دیابت چیست؟ دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در

تولید یا استفاده از انسولین پدید می آید .



## انواع دیابت: الف) نوع یک: قبل از سن ۳۰ سالگی رخ میدهد و

فرد باید انسولین تزریق کند.

ب) نوع دو: در افراد بالای ۳۰ سال و افراد چاق رخ میدهد و یا با قرص

یا انسولین رژیم و ورزش درمان میشود.

ج) دیابت حاملگی: در سه ماه دوم یا سوم حاملگی رخ میدهد و خطر

افزایش فشار خون را نیز به دنبال دارد.

علائم: گرسنگی همیشگی , خستگی شدید , تشنگی زیاد , حالت

تهوع , نیاز به دفع ادرار زیاد , تاری دید

روش تشخیص:

۱. قند خون ناشتا بیشتر از ۱۲۴ میلی گرم

۲. قند خون غیر ناشتا در چند نوبت بالای ۲۰۰ میلی گرم

## عوارض دیابت:

۱. افت قند خون

۳. بیماری چشمی

۵. زخم پای دیابتی

درمان:

۱. تغذیه مناسب

۲. ورزش

۳. اندازه گیری میزان قند خون

۴. درمان دارویی

۵. خود مراقبتی

توصیه های تغذیه ای برای بیماران دیابتی:

از مصرف قند های ساده مثل شیرینی—نوشابه—مربا—عسل خودداری کنید.

تعداد وعده های غذایی افزایش یابد ولی در هر وعده مقدار کمتری غذا میل شود.

از نان سبوسدار مانند سنگگ استفاده شود.

برنج به صورت ابکش پلو مخلوط یا حبوباتی مثل لوبیا و عدس استفاده شود.

غذاهای نشاسته ای مانند ماکارانی و رشته فرنگی را فقط بجوشانید و از دم کردن آن پرهیز کنید چون دم کردن برنج یا ماکارانی باعث بالا

۲. بیماریهای قلبی

۴. مشکلات کلیوی

۶. ناتوانی جنسی

بردن قند خون می شود.

مصرف موادی مثل هنوانه—طالبی—خریزه—انگور—خرما—اب سبزیجات و آب میوه ها—توت خشک—کشمش—زردآلو محدود شود.

در برنامه غذایی از موادی مثل سیر—کدو—کلم—بروکلی—هویج خام—شنبلیه—پیاز—خیار—کاهو—گوجه فرنگی استفاده کنید.

از مصرف غذاهای چرب—غذاهای شور پرهیز کنید.

به جای استفاده از گوشت قرمز از گوشت مرغ و ماهی استفاده کنید.

در صورت اضافه وزن و چاقی وزن خود را کاهش دهید.

روزی ۲۰-۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.

علائم افت قند خون

\* لرزش

\* گیجی

\* گرسنگی

\* سردرد

\* ضعف

\* رنگ پریدگی

\* بیحسی لب و زبان

\* حالت تهوع و تعرق زیاد

تشنج