



آموزش های بهداشتی برای
درمان و کنترل عوارض دیابت
ویژه آموزش به بیماران دیابتی

Diabetes



کمیته آموزش بیمارستان قائم

تأیید شده توسط خانم دکتر سیده نازنین منصوری گیلانی



سلامت شما، تخصص ماست



Ghaem Int Hospital

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir



- * می توانید پای خود را با پودر بچه که کمک به خشک ماندن پائتان می کند آغشته کنید.
- * پاهای خود را مدت زیادی در آب قرار ندهید.
- * اگر پوست پائتان خشک است از لوسیون مرطوب کننده استفاده کنید.
- * انگشتان و بین انگشتان را تمیز و مرتب نگه دارید.
- * ناخن های خود را به صورت سطحی کوتاه نمایید و ناخن های فرو رفته در گوشت را دستکاری نکنید.
- * حتی در منزل با پای برهنه راه نروید و از پوشیدن جوراب وصله دار یا شکافته یا تنگ خودداری کنید.
- * در زمستان از نزدیک کردن بیش از حد پاها به بخاری، آتش یا کرسی خودداری نمایید.
- * از قرار دادن کیسه آب جوش روی پاهای خود خودداری کنید.
- * کفش های خود را قبل از هر بار پوشیدن تکان دهید.
- * از کفش های راحتی و ورزشی استفاده کنید و از پوشیدن کفش های پاشنه بلند و جلو باز و نوک تیز خودداری کنید.
- * در موقع پوشیدن کفش های نو بیشتر مراقب پاهای خود باشید.
- * هر ۳ تا ۶ ماه معاینه ی کاملی از پای خود به عمل آورید.
- * معاینه سالانه پا برای اطمینان از عدم از دست دادن حس لامسه در پا انجام دهید.

آموزش بیماران جهت مراقبت از خود با تأکید بر روی معاینه پا

بیمار عزیز: اگر قند خون کنترل نشود طی سال ها به اعضای مختلف بدن آسیب می رساند و سبب ناراحتی های عصبی، چشمی، کلیوی و قلب و عروق می گردد و حتی می تواند منجر به قطع عضو گردد. به یاد داشته باشید شما تا پایان عمر به مصرف انسولین یا دارو احتیاج دارید.



- * نمایید.
- * برنامه ی ورزشی منظم داشته باشید ولی توجه کنید جهت جلوگیری از افت قند خون در حین ورزش پیش از انجام ورزش مقداری مواد نشاسته ای مصرف کنید.
- * غذاهای پر فیبر زیادی مصرف کنید.
- * بر اساس داروی مصرفی و میزان قند خون خود می توانید بجای قند از توت خشک یا کشمش و یا خرما استفاده کنید.
- * غذای روزانه را به وعده های بیشتر و حجم کمتر تقسیم کنید.



آموزش های لازم جهت مراقبت از پا

- * بیمار عزیز آسیب رگ های خونی بر اثر بیماری دیابت باعث کاهش جریان خون در پاها می گردد در نتیجه حساسیت پاهای شما نسبت به محرک های دردناک یا گرما و سرما به تدریج کاهش می یابد و پا را مستعد زخم می کند.
- * بهترین راه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های پای دیابتی، تحت کنترل داشتن قند خون است. ولی کارهای خاصی هستند که شما هر روز برای اطمینان از سالم بودن پا و مراقبت از پای خود می توانید انجام دهید.
- * هر روز پای خود را از نظر ترک های پوستی، بریدگی ها، زخم و تاول ها، عفونت و تغییر رنگ بررسی کنید.
- * در صورت وجود زخم و عدم بهبود در عرض ۲ روز به پزشک مراجعه کنید.
- * هر روز پای خود را با آب ولرم و مابون ملایم شستشو دهید و با حوله ی نرم خشک کنید.



- * مواد نشاسته ای مثل نان، برنج و سیب زمینی را کمتر مصرف کنید.
- * سعی کنید بیشتر از نان های سبوس دار (مانند نان سنگک) استفاده نمایید.
- * بجای مایونز می توانید از سس خردل برای سالاد یا ساندویچ استفاده کنید.
- * از مصرف چربی های حیوانی پیرهیژید و بیشتر از چربی های گیاهی استفاده کنید.
- * از شیر یا ماست کم چرب استفاده کنید.
- * سبزیجات برای فرد دیابتی مانند هر فرد دیگر مفید است، شما می توانید سبزیجات را در مقدار کمی آب بجوشانید و بخارپز کنید.
- * غلات، حبوبات، جو دوسر، سبوس برنج و توت فرنگی منابع خوبی برای فیبرها هستند. گنجاندن آن ها در مواد غذایی آثار مفیدی خواهد داشت.
- * جهت مصرف گوشت سعی کنید گوشت کم چرب یا بدون چربی بخورید.
- * پوست مرغ را استفاده نکنید.
- * روش هایی چون بخارپز کردن، کباب کردن را برای پخت و پز انتخاب کنید.
- * می توانید از مغزها (مغز گردو و بادام) یا کره بادام زمینی استفاده کنید.
- * بیمار عزیز هر روزه به مقدار معین غذا بخورید و غذای اصلی و میان وعده را در زمان توصیه شده مصرف کنید.
- * داروی قند خود را یا انسولین را در زمان معین استفاده



همه ی انسان ها به طور طبیعی در خون خود قند دارند ولی اگر قند خون بوسیله ی سلول های بدن مصرف نشود از حد طبیعی بالاتر رفته و بیماری قند یا دیابت عارض میگردد.

انواع دیابت

- * دیابت نوع ۱ که نیاز به انسولین دارد.
- * دیابت نوع ۲ که نیاز به مصرف دارو دارد.
- * دیابت حاملگی که باید تا پایان حاملگی از درمان استفاده کند و تا ۱۰ سال پیگیری قند خون خود را به طور مداوم انجام دهد. چون در چنین زمانی در این مدت که احتمال دچار افزایش قند خون و بیماری دیابت شوند زیاد می باشد.

علائم بیماری

پرنوشی، پر ادراری، دیر بهبود یافتن زخم ها و تاری دید. بیمار عزیز شما می توانید با استفاده صحیح و به اندازه نیاز از مواد غذایی و ترک عادات غذایی غلط قند خون خود را تا حد زیادی کنترل کنید.

آموزش های لازم در مورد تغذیه

- * از مصرف بیش از حد غذای پرچرب (بویژه چربی های حیوانی) پیرهیژید که برای این کار می توانید در تهیه ی غذا از روغن کمتری استفاده کنید.
- * میگو، جگر و کله پاچه کمتری استفاده کنید.
- * در هفته حداقل ۲ وعده خوراک ماهی به صورت کباب شده یا آبپز استفاده کنید و از انواع ماهی ها استفاده کنید.
- * سبزی ها و میوه هایی که شیرینی کمتری دارند مثل خیار سبز و سیب قرمز و سبز استفاده کنید.
- * غذاهای غنی از فیبر مثل سبزیجات زیاد مصرف کنید.