



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

چگونه در دیابت از خود در منزل مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش داخلی

تدوین: خرداد ۱۴۰۱

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T6-AC-07



در صورت بروز علائم هشدار زیر با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید یا به اورژانس بیمارستان مراجعه

نمایید:

ضعف و بی حالی، تعریق، رنگ پریدگی، تشنج، بی حسی، تهوع و استفراغ، پر ادراری، تشنگی بیش از حد، تند شدن ضربان قلب، گیجی، منگی، خواب آلودگی، تنگی نفس یا تنفس تند، درد قفسه سینه، کاهش سطح هوشیاری



پیگیری ها و ویزیت مجدد:

انجام ویزیت ها، آزمایشات و معاینات منظم جهت پیشگیری از عوارض شامل:

- انجام آزمایشات مرتبط با قند خون در هر ویزیت پزشک (۳ تا ۴ ماه یکبار)
- بررسی چربی خون و بیماریهای مرتبط با کلیه حداقل سالی یکبار طبق نظر پزشک
- حداقل سالی یکبار معاینه شبکیه چشم انجام دهید.
- هر ۶ ماه یکبار از نظر دهان و دندان و بیماریهای لثه نزد دندانپزشک بروید.
- معاینه روزانه پا توسط خود فرد و در صورت بروز هر نوع مشکل اعم از تاول، زخم، قرمزی و... با پزشک مشورت کنید.
- فشار خون خود را در هر ویزیت پزشک اندازه بگیرید.
- بررسی از نظر علائم اختلالات اعصاب محیطی به صورت حداقل سالیانه



در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره

تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع: راهنمای بالینی دیابت ۱۴۰۰- اصول طب هاریسون ۲۰۱۸/بیماریهای

غدد و متابولیسم



قند خون خود را پایش کنید:

- یک دستگاه قند خون در منزل تهیه کنید.
- قند خون خود را در منزل با دستگاه گلوکومتر به دفعات مناسب که پزشک تعیین نموده است اندازه بگیرید. (دفعات اندازه گیری قند خون در هر فرد متفاوت بوده و با توجه به اهداف مراقبت از دیابت توسط پزشک تنظیم می شود)
- اگر انسولین مصرف می کنید قند خون خود را در منزل قبل از وعده های غذا و همچنین پس از صرف غذا برای رسیدن به قند هدف (از نظر پزشک معالج) اندازه بگیرید.
- اگر تازه دیابت شما تشخیص داده شده است طبق نظر پزشک قند خون خود را به صورت ناشتا و ۲ ساعت پس از هر وعده غذا اندازه بگیرید.
- اگر فقط داروی خوراکی برای کنترل قند خون استفاده می کنید در صورت بروز علائم کاهش قند خون، هنگام روزه داری، بروز بیماری های حاد و قبل از ورزش، قند خون خود را کنترل کنید.
- هر بار که قند خون را اندازه می گیرید، یاد داشت کنید و در ملاقات بعدی، به پزشک نشان دهید.



توجهات ویژه در برنامه مراقبتی:

- فشار خون خود را منظم اندازه بگیرید و کنترل کنید.
- وزن خود را کاهش دهید.
- از استرس ها دوری کنید.
- سیگار نکشید و الکل مصرف نکنید.
- در صورت بروز هر گونه بیماری مانند تب و عفونت و... به پزشک مراجعه کنید.
- اطلاعات خود را درباره دیابت افزایش دهید.
- روزانه پاهای خود را از نظر زخم و هر گونه آسیب بررسی کنید.

چگونه در دیابت از خود در منزل مراقبت کنید؟



مصرف داروها:

- همواره لیستی از داروهای مصرفی و مقدار مصرف آن را در جیب یا کیف پول خود نگه دارید.
- از قطع خودسرانه یا کم و زیاد کردن دارو بدون اجازه پزشک اجتناب کنید.
- داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید.
- در صورت بروز هر گونه عارضه دارویی با پزشک خود مشورت کنید.
- هنگام مراجعه به هر پزشکی، ابتدا به بیماری دیابت و نام داروهای مصرفی خود را به پزشک بگویید. زیرا بسیاری از داروها ممکن است اثرات نامطلوبی بر روی کنترل دیابت داشته باشند.



رعایت رژیم غذایی:

- رژیم کم نمک و کم چرب را رعایت نمایید.
- از مصرف قندهای ساده مانند: قند، شکر، شکلات نوشابه های صنعتی، انواع شربت، بستنی، دسرهای شیرین، ژله کمپوت، عسل، مربا، شیرینی ها، کیک ها و آبنبات ها و... خودداری نمایید.
- حجم غذایتان را در وعده های اصلی کم کنید و تعداد وعده های مصرفی تان را بیشتر نمایید.
- از حذف وعده های اصلی غذا و میان وعده ها جدا خودداری نمایید.
- غذا را در فواصل منظم و در ساعت های مشخص میل نمایید
- روزانه میوه را در میان وعده و سبزیهای تازه را به همراه غذا به میزان مناسب مصرف کنید.
- غذا را با عجله میل نکنید.

- دو منبع کربوهیدرات را با هم مصرف نکنید. (مثلاً نان همراه با برنج و یا برنج همراه با سیب زمینی و یا نان همراه با سیب زمینی).
- به جای سرخ کردن غذا ها آنها را بخار پز، آب پز و یا تنوری مصرف کنید.
- سالاد را بدون سس و با چاشنی هایی نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف نمایید
- گوشت قرمز کمتر مصرف کنید. بیشتر از گوشت های سفید مانند: مرغ و ماهی استفاده کنید.
- از حبوبات به علت داشتن فیبر بالا و پروتئین در برنامه غذایی خود استفاده نمایید. (فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می گردد.)
- در صورت اضافه وزن، وزن خود را کاهش دهید.



میزان و محدوده فعالیت:

- در صورتی که محدودیتی از نظر فعالیت و ورزش ندارید و با مشورت پزشک ورزش های ایزومتریک و فعالیت های هوازی مثل باغبانی، پیاده روی سریع، شنا و دوچرخه سواری را می توانید انجام دهید.
- از نشستن های طولانی مدت بپرهیزید.
- جهت شروع پیاده روی، ۵ دقیقه روزانه در طی هفته اول شروع کنید سپس هر هفته به تدریج بر میزان آن بیفزایید تا به میزان ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه برسد، قبل از پیاده روی حرکات نرمشی انجام دهید.
- برای افزایش انگیزه به صورت گروهی پیاده روی کنید.
- از ورزش در هوای گرم یا خیلی سرد خودداری نمایید.
- از کفش مناسب برای پیاده روی استفاده کنید و از پاهای خود مراقبت کنید.



مراقبت از پا در دیابت:

- هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پاهای خود را معاینه کنید. برای این کار می توانید از آینه کمک بگیرید یا از کسی دیگر بخواهید این کار را برای شما انجام دهد.
- در صورت هرگونه زخم، قرمزی، تاول، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک خوردگی در پا و ترشح اطراف ناخن با پزشک مشورت کنید.
- روزانه پاهای خود را با آب ولرم و صابون بشویند و بین انگشتان خود را با حوله نرم خشک کنید.
- ناخن های پا را کوتاه نگه دارید و ناخن را باید به طور مستقیم گرفته و کوتاه کنید، کناره ناخن را نگیرید،
- در خانه از کفش راحتی و یا دمپایی استفاده کنید و برای جلوگیری از جراحت های احتمالی پا، با پای برهنه در منزل راه نروید.
- از پوشیدن صندل یا دمپایی خودداری نمایید.
- اگر دچار مشکلاتی مثل پینه، میخچه، قوزک اضافه، انحراف انگشت یا ناخنهای فرورفته هستید، حتماً با پزشک خود برای برطرف کردن آن ها مشورت کنید و به هیچ وجه، خودتان با درمان های خانگی سعی در درمان آنها نکنید.
- جوراب خود را روزانه تعویض نمایید. از جوراب نخی استفاده کنید، جوراب های نایلونی باعث حساسیت و زخم در پا می شوند.
- به هنگام نشستن به مدت طولانی روی صندلی هر ۲ ساعت یکبار از جا بلند شوید و قدم بزنید.
- هر ۴ ساعت پوشیدن کفش متوالی، آن را از پایتان خارج کنید. تا پایتان هوا بخورد و گردش خون برقرار شود.
- از نزدیک کردن پای خود به آتش، بخاری، شوفاژ و هر وسیله گرمایی دیگر خودداری کنید برای گرم کردن پاها بهتر است از جوراب استفاده نمایید.
- سیگار نکشید (سیگار باعث کاهش خورسائی در اندام تحتانی می شود).