

نکات مهم و قابل توجه در بیماران دیابتی

مراجعه کنندگان محترم دیابت به منظور ارتقاء سطح سلامتی و پیشگیری از اثرات نامطلوب دیابت لطفاً به موارد زیر توجه فرمایید.

- ۱- حداقل ۲۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی و ورزش منظم نسبی مثل پیاده روی یا دوچرخه سواری داشته باشید.
- ۲- سعی کنید از نان سبوس دار مانند سنگک یا نان جو استفاده کنید و از مصرف ماکارانی، سیب زمینی و بیسکویت خودداری کنید.
- ۳- روزانه سبزی خام یا نپخته، ویتامین، فیبر کافی (کدو سبز، لوبیای سبز، کلم بروکلی...)، ماست کم چرب استفاده نموده و همچنین از آبلیمو در غذاها استفاده کنید.
- ۴- به جای آب میوه مصنوعی، خود میوه را (با نظر کارشناس تغذیه) مصرف کنید.
- ۵- از مصرف نمک، تاحد ممکن پرهیز کنید.
- ۶- تاجایی که ممکن است از خوردن غذاهای کنسرو شده، میوه خشک و میوه های خیلی شیرین مانند خربزه، انگور و خرما پرهیزید.
- ۷- هرگز سیگار یا الکل مصرف نکنید.
- ۸- از مصرف خود سرانه داروهای دیابتی یا تغییر دوز مصرفی یا قطع آنها خودداری کنید.
- ۹- انجام معاینات چشم، انجام آزمایشات ادرار و کلیه در صورت نداشتن مشکل، حداقل سالی یکبار انجام دهید.
- ۱۰- پاهایتان را از نظر وجود هرگونه زخم کنترل کنید.
- ۱۱- با کنترل مرتب قند خونتان از بروز بیماری قلبی-عروقی، بیماری عروق ته چشم، کلیوی و زخم پای دیابتی پیشگیری کنید.
- ۱۲- حداقل هر ۳ ماه یکبار جهت ویزیت به پزشک خود مراجعه نمایید.
- ۱۳- به علائم کاهش یا افزایش قند خون توجه کنید.

علائم کاهش قند

-احساس گرسنگی و ضعف عمومی

-تپش قلب ، بی حسی اندام ها ، تعریق بیش از حد، لرزش

در صورت بروز کاهش قند خون (معمولا قند زیر ۷۵) سریعا ۳-۳ حبه قند یا ۳ عدد خرما یا نصف لیوان آب میوه و یا یک لیوان شیر کم چرب مصرف نمایید.

مجدداً بعد از گذشت ۱۵ دقیقه، قند خون خود را چک نمایید.

افزایش خفیف قند خون ، اکثر مواقع بی علامت می باشد.

علائم افزایش قند

-تشنگی شدید ،ادرار بیش از حد معمول

-تاری دید -خشکی و برافروختگی صورت

در صورت داشتن علائم افزایش قند خون، بلا فاصله با پزشک خود تماس بگیرید.

۱۴- اگر انسولین، مصرف می کنید در صورت بروز علائمی مثل بی اشتهایی، تهوع، استفراغ، اسهال ، تنفس تند و عمیق ،احساس بوی میوه در تنفس و تغییر حالت هوشیاری، به پزشک مراجعه نمایید.

۱۵- درکنار کنترل قند خون، توجه زیادی به کنترل فشارخون و چربی خون داشته باشید.

۱۱ عارضه خطرناکی که دیابتی ها را تهدید می کند:

۱-هیپو گلیسمی (کاهش یا افت حاد یا شدید قند خون)

۲-زخم پای دیابتی

۳-مشکلات کلیوی

۴-بیماری های دهان و لثه ها

۵-مشاهده زیاد مواد سمی مانندکتون درخون

۶-دردهای نورو پاتی در دیابت

۷- کمای دیابتی

۹-آسیب به بینایی

۱۰-آسیب به پوست

۱۱-افسردگی و زوال عقل

باکاهش وزن، دیابت رابه خوبی کنترل کنید:

حتما نسبت به پیگیری یک رژیم لاغری اقدام نمایید وبا استفاده از یک رژیم خوب تثبیت شده، برای عدم بازگشت چاقی اقدام نمایید.

مشاورین تغذیه در مرکز مهدیه همه روز از ساعت ۹ تا ۱۱ حضور دارند .

((واحد پرستار پیگیر و آموزش به بیمارمرکز مهدیه))