



آموزش به بیمار

دیابت



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

رعایت این نکات در منزل ضروری میباشد:

- رژیم غذایی کم چرب ، کم نمک با قند کم
- از میزان زیاد فیبر و سبزیهای برگ سبز و دانه های غلات استفاده کنید
- در صورتیکه اضافه وزن ، وزن خود را کاهش دهید.
- سه وعده غذا در روز حتما داشته باشید.
- در صورتیکه از قرص قند یا آمپول انسولین استفاده میکنید حتما یک میان وعده سبک زمان خواب داشته باشید.
- در صورت مصرف سیگار یا الکل ، حتما ترک کنید.
- هر روز پوست بدن به ویژه پاها را از نظر زخم دیابتی چک کنید.
- ◆ در صورتیکه شخص استرسی هستید از روشهای آرام سازی استفاده کنید.
- ◆ رژیم غذایی مناسب نظیر سیب، هویج، انگور و آلو سیاه و آلبالو، گردو و ماهی را حتما رعایت بفرمایید.

منبع: www.Clinical key.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر با ۰۵۱۳۵۰۷۲۲۷۷ تماس بگیرید.



با ما همراه باشید در سایت بیمارستان شریعتی :



چگونه بیماری را تشخیص دهیم



آزمایش قند خون ناشتا: جهت این آزمایش ۸ ساعت باید ناشتا شوید در صورتیکه قند برابر یا بالای ۱۲۶ باشد تشخیص دیابت گذاشته میشود. .

- تست تحمل گلوکز: ۷۵ گرم پودر قندی را با آب ترکیب و میل کرده ، بعد از ۲ ساعت قند خون شما را چک میکنند . در صورت قند خون برابر با ۲۰۰ یا بیشتر ، تشخیص دیابت گذاشته میشود .

تست تصادفی قند خون : شما میتوانید قند خون خود را در هر ساعت روز چک کنید . در صورتیکه جواب آن ۲۰۰ یا بیشتر باشد تشخیص دیابت گذاشته میشود .

درمان :

برنامه غذایی متعادل (درمان طبیعی دیابت)

تغییر سبک زندگی همراه با فعالیت فیزیکی مناسب و

ورزش مداوم (درمان طبیعی دیابت)

استفاده از داروهای کاهش دهند سطح قند خون

مطالب پيش روى شما محتوى مطالب آموزشى براى مراقبت از بيمارىتان مى باشد. اميدواريم با رعايت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را باز يابيد .



ديابت و گرفتگى عروق قلبى

تعريف: ديابت يا بيمارى قند يك بيمارى غير واگيرو اختلال سوخت و سازى در بدن است در اين بيمارى توانايى توليد هورمون انسولين در بدن از بين مى رود يا بدن در برابر انسولين مقاوم شده و بنابر اين انسولين توليدى نمى تواند عملکرد طبيعى خود را انجام دهد

دو نوع ديابت داريم :

ديابت نوع يك: در اين نوع انسولين در بدن اصلا توليد نميشود .

ديابت نوع دو: در اين نوع يا ميزان توليد انسولين كم است يا سلولهاى بدن قدرت جذب انسولين را ندارند .

ديابت و گرفتگى عروق قلب :

افزايش قند در عروق باعث آسيب شديد به رگهاى بدن به ويژه رگهاى قلب ميشود و به مرور زمان تشكيل لخته و گرفتگى رگهاى قلبى و سكتة قلبى اتفاق خواهد افتاد.

افراد در معرض خطر:

* افراد كم تحرک

* افراد چاق

* كسانيكه سابقه ديابت در يکى از افراد خانواده درجه ۱ دارند

(پدر، مادر، خواهر، برادر)

* افراديكه بيش از حد غذاى شيرين و چرب مصرف مى كنند

* زنان حامله

* فشارخون بالا

در صورت وجود يکى از علايم زير مراجعه به پزشک وانجام آزمايش قند خون توصيه ميشود.

علائم و نشانه هاى ديابت :

در صورت داشتن اين علائم با پزشک مشورت كنيد.

◆ پرادرارى و تشنگى و نوشيدن زياد آب به طور

غير طبيعى

◆ ضعف و گرسنگى شديد

◆ کاهش وزن و لاغرى

◆ احساس خستگى بدون فعاليت

◆ بى حسى و كرختى دستها و پاها

◆ پوست خشک و خارش پوست

◆ تنفس هاى عميق و سريع

◆ عفونتهاى مکرر با درمان تاخيرى

عوارض ديابت:

