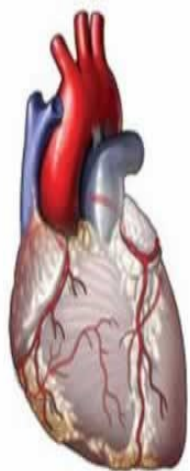




آموزش به بیمار

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.uptodate.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر ، می توانید با کلینیک پرستاری آموزش سلامت از

ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید .

۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



با اسکن الگوی فوق به مطالب مرتبط با بیماری تون دسترسی پیدا می کنید.



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 پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را باز یابید.



دیابت و گرفتگی عروق قلبی

تعریف: دیابت یا بیماری قند یک بیماری غیرواگیر و اختلال سوخت و سازی در بدن است در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می رود یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد

دو نوع دیابت داریم :

دیابت نوع یک: در این نوع انسولین در بدن اصلا تولید نمیشود.

دیابت نوع دو: در این نوع یا میزان تولید انسولین کم است یا سلولهای بدن قدرت جذب انسولین را ندارند.

دیابت و گرفتگی عروق قلب :

افزایش قند در عروق باعث آسیب شدید به رگهای بدن به ویژه رگهای قلب میشود و به مرور زمان تشکیل لخته و گرفتگی رگهای قلبی و سکتة قلبی اتفاق خواهد افتاد.

افراد در معرض خطر:

* افراد کم تحرک

* افراد چاق

* کسانی که سابقه دیابت در یکی از افراد خانواده درجه ۱ دارند

(پدر، مادر، خواهر، برادر)

* افرادی که بیش از حد غذای شیرین و چرب مصرف می کنند

* زنان حامله

* فشارخون بالا

در صورت وجود یکی از علایم زیر مراجعه به پزشک و انجام آزمایش قند خون توصیه میشود.

علائم و نشانه های دیابت :

در صورت داشتن این علائم با پزشک مشورت کنید.

♦ پر ادراری و تشنگی و نوشیدن زیاد آب به طور

غیر طبیعی

♦ ضعف و گرسنگی شدید

♦ کاهش وزن و لاغری

♦ احساس خستگی بدون فعالیت

♦ بی حسی و کرختی دستها و پاها

♦ پوست خشک و خارش پوست

♦ تنفس های عمیق و سریع

♦ عفونتهای مکرر با درمان تاخیری

عوارض دیابت:

