

ضروریات مراقبت از دیابت



**بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
شهید آیت الله محلاتی تبریز**

مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت



Code : 0850

مراقبت از پاها چگونه باید انجام شوند؟

مراقبت از پاها باید شامل شستشوی روزانه پاها، استفاده از کرم نرم کننده در نواحی خشک شده (از استعمال هر نوع پماد یا کرم نرم کننده در بین انگشتان پا اجتناب کنید) و معاینه روزمره پاها از نظر هرگونه تغییر رنگ، وجود تاول، بریدگی، تورم یا هرگونه حالت غیر طبیعی باشد. کوتاه کردن ناخن باید با دقت انجام شود. اگر مراقبت از پاها مشکل است از فرد دیگری بخواهید تا در این کار یاریگر شما باشد. اگر بی حسی در پا دارید بهتر است در خانه دمپایی بپوشید و از کفش مناسب استفاده کنید. انتخاب کفش نیز باید متناسب با حالت فیزیکی پا باشد. در کل کفشهای ورزشی گزینه مناسبی برای اشخاصی است که پای آنها حالت فیزیکی غیر طبیعی نداشته باشد.

سوالات خود را در مورد دیابت چگونه مطرح کنیم؟

ویزیت پزشک بهترین فرصت را برای طرح سوالات و نگرانی هایتان فراهم می کند. قبل از زمان ویزیت سوالات و مشکلات خود را یادداشت کنید تا آنها را با پزشک خود مطرح کنید. اگر احساس افسردگی می کنید یا دچار اختلال خواب شده اید به پزشک خود اطلاع دهید. مسائل مربوط به امور جنسی نیز از مواردی هستند که باید با پزشک مطرح شوند.

تبریز : خیابان راه آهن

نرسیده به میدان جهاد

بیمارستان شهید محلاتی

بایستی توسط متخصص تغذیه که مهارت کافی در آموزش بیماران مبتلا به دیابت داشته باشد انجام شود. متخصص تغذیه باید با پزشک دیابت در ارتباط موثر و دائمی باشد تا بتواند رژیم متناسب با هر فرد را تجویز کند.

خود مراقبتی در دیابت چیست؟

آموزش خود مراقبتی به افراد دیابت از ضروری ترین آموزشها در مراقبت از بیماری دیابت است. افراد مبتلا به دیابت باید از اصول خود مراقبتی آگاهی کامل داشته باشند. خود مراقبتی از دیابت شامل نحوه کار با دستگاه قند سنج، آگاهی از علائم و نشانه های افت قند خون و نحوه درمان آن، نحوه مراقبت از پاها، استفاده از انسولین و تنظیم مقدار آن بر اساس مقدار کربوهیدرات غذا، روشهای آرام سازی و مقابله با استرس، اندازه گیری فشار خون در منزل و سایر مواردی است که بر اساس شرایط خاص بیمار به او آموزش داده می شوند. آموزش تغذیه و فعالیت بدنی را می توان از اجزاء خود مراقبتی محسوب کرد.



ضروریات مراقبت از دیابت



موارد ضروری برای مراقبت از بیماری دیابت در این نوشته خدمتتان ارائه می شود. بیماران مبتلا به دیابت باید با دقت مطالب این برگه را مطالعه کنند و اگر سوالی در این مورد دارند از پزشک دیابت خود جویا شوند.

درمان "وابسته به شخص" چیست؟

با پیشرفت علم پزشکی و کشف دارو های متنوع در درمان دیابت و بالا رفتن سطح دانش ما از بیماری دیابت ، زمینه تنوع درمانی نیز اجتناب ناپذیر است به عبارت دیگر نسخه واحدی را نمی توان برای همه بیماران تجویز کرد. درمان "وابسته به شخص" ناظر بر همین موضوع است و درمان فرد را بر اساس نیاز ها و شرایط خاص او معین می کند. بعنوان مثال دارو درمانی در فرد مبتلا به دیابت که همزمان فشار خون بالا دارد با فرد دیگر مبتلا به دیابت که علاوه بر فشار خون بالا دچار بیماری کلیوی است متفاوت خواهد بود. بطور کلی نسخه هر شخص مبتلا به دیابت منحصر به خود اوست.

در هر ویزیت دیابت چه مواردی باید مورد توجه قرار بگیرند؟

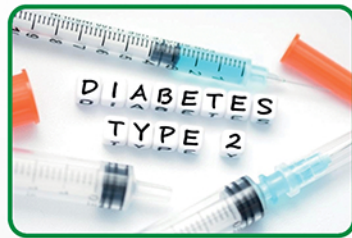
کنترل مقدار قند خون، کنترل فشار خون و کنترل چربی خون. مراقبت از دیابت تنها به معنی کنترل میزان قند خون نیست بلکه بایستی فشار خون و چربی نیز تحت کنترل باشند.

جهت مراقبت از دیابت چه اقداماتی باید انجام داد؟

همانطور که ذکر شد در مراقبت از دیابت باید علاوه بر کنترل قند خون، فشار خون و چربی های خون نیز کنترل شوند. مراقبت از بیماری دیابت علاوه بر دارو درمانی باید شامل انجام فعالیت بدنی و رعایت رژیم غذایی سالم باشد. معاینه چشم پزشکی و مراقبت از پاها نیز از دیگر نکاتی است که باید انجام شوند. پرهیز از استرس از روشهای بسیار مهم در مراقبت از بیماری دیابت است.

معاینه چشم در چه فواصلی انجام می شود؟

معاینه چشم در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ بعد از گذشت ۵ سال و در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در بدو تشخیص بیماری باید انجام می شود. بطور کلی معاینه چشم در فواصل یک ساله انجام می گیرد. معاینه چشم با گشاد کردن مردمک توسط قطره چشمی که قبل از معاینه در



چشم ریخته می شود انجام پذیر است. اگر در فواصل معاینات سالانه احساس ناراحتی در چشم یا کاهش بینایی داشته باشید باید سریعاً به چشم پزشک مراجعه کنید.

فعالیت بدنی در دیابت چگونه انجام می شود؟

میزان فعالیت بدنی باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته باشد و نباید دو روز پشت سرهم قطع شود به عبارت دیگر حداقل ۵ روز در هفته به مدت حداقل ۳۰ دقیقه. پیاده روی سریع از ورزشهایی است که توصیه می شود. قبل از اقدام به فعالیت بدنی و نوع ورزشهایی که باید انجام دهید با پزشک خود مشورت کنید. انتخاب کفش مناسب و مراقبت از پاها از نکاتی است که رعایت آنها برای کلیه افراد مبتلا به دیابت بالافض افراد که حس پا در آنها کاهش یافته بسیار ضروری است.

توصیه به رعایت تغذیه در افراد مبتلا به دیابت چگونه انجام می شود؟

همانطور که در ابتدای این نوشته ذکر شد رعایت رژیم غذایی باید متناسب با وضعیت هر شخص انجام شود. رژیم غذایی باید بر اساس عادات غذایی هر شخص ، سبک زندگی ، نوع دیابت، بیماری زمینه ای همراه، سن شخص و وجود عوارض دیابت پایه ریزی شود. بطور خلاصه آموزش تغذیه در هر فرد مبتلا به دیابت در بدو تشخیص بیماری حدود ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه ای را شامل شود. آموزش اصول تغذیه