

مددجوی عزیز

این بروشور آموزشی (پمفلت) شامل اطلاعاتی در باره مراقبت و درمان از خودتان است. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن، شاهد بهبودیتان باشیم.

دیابت چیست؟

«دیابت» یا بیماری قند خون، یک بیماری است که به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین پدید می آید. انسولین در بدن توسط لوزالمعده تولید می شود و باعث می شود که قند استفاده می شود.

* قند عمده ترین منبع انرژی برای سلول های بدن است.

کاهش قند خون چیست؟

به کاهش غلظت قند خون به کمتر از ۶۰ میلی گرم در دسی لیتر گفته می شود. کاهش قند خون در افرادی که تحت درمان یا انسولین یا برخی داروهای خوراکی مانند گلی بن کلامید هستند رخ می دهد.

علامت های کاهش قند خون چیست؟

- احساس گرسنگی بیش از حد
- لرزش اندام ها
- پوست مرطوب و عرق سرد
- رنگ پریدگی
- تپش قلب، ضعف و بی حالی
- تاری دید
- بی حسی و گزگز و مور مور اطراف بدن

علل کاهش قند خون چیست؟

- حذف یا فراموش کردن یا به تأخیر انداختن غذاهای اصلی یا میان وعده های غذایی
- افزایش فعالیت بدنی که همراه با مصرف غذای اضافی یا کاهش میزان انسولین نباشد.
- گرمازدگی
- تهوع و استفراغ

کاهش قند خون چگونه درمان می شود؟

برای درمان کاهش قند خون در صورت هوشیار بودن باید یکی از موارد سریع الاثر زیر را مصرف کنید.

✚ نصف لیوان آبمیوه یا مایعات شیرین

✚ سه قطعه آبنبات

✚ دو حبه قند

✚ یک قاشق عسل

همیشه یک ماده قندی سریع الاثر را همراه داشته باشید. پس از مصرف مواد قندی سریع الاثر باید یکی از مواد زیر را نیز مصرف کنید تا دوباره دچار افت قند خون نشوید.

✚ یک لیوان شیر یا خرما

✚ یک سیب

✚ یک وعده غذایی کامل (در زمان وعده غذایی اصلی)

به منظور پیشگیری از افت قند خون

✚ غذاهای اصلی و میان وعده های غذایی را به طور مرتب مصرف کنید.

افزایش قند خون چیست؟

به افزایش بیش از حد غلظت قند خون گفته می شود

علائم افزایش قند خون

- تشنگی شدید
- افزایش حجم و تعداد دفعات ادرار
- اشتهای بیش از حد معمول

آنچه نباید انجام دهید

* سیگار نکشید

* پابرنه راه نروید

* برای گرم کردن پاها از کیسه آب گرم استفاده نکنید

در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید

* بر روی سطوح داغ مانند: شن های ساحل یا سیمان

استخر راه نروید

* کفش بدون جوراب نپوشید



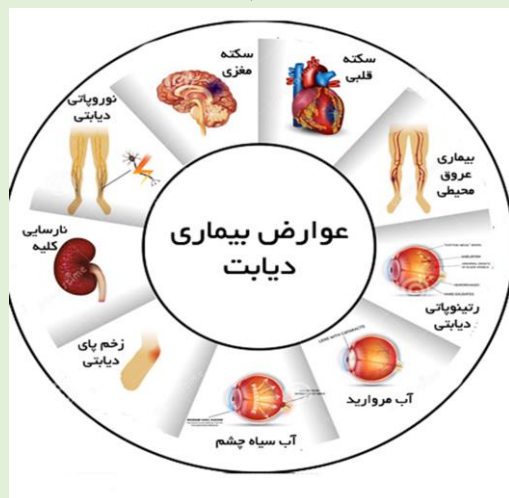
فست فود و غذاهای آماده مصرف نکنید



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید دکتر بهشتی آستارا

دربارهٔ دیابت چه می‌دانید؟



تهیه و تنظیم: واحد آموزشی سلامت

بیمارستان شهید دکتر بهشتی آستارا

گروه هدف: بیماران و خانوادهٔ آن‌ها

تاریخ تدوین: بهار ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری و ویرایش: ۱۴۰۴/۲/۳

با تشخیص به موقع و درمان بیماری دیابت از بروز عوارض قلبی عروقی، کلیوی، عصبی و چشمی پیشگیری کنیم.

چند گام موثر برای پیشگیری از دیابت نوع دو



کاهش وزن ورزش پیگیری درمان

منبع: کتاب پرستاری برونر و سودارت - داخلی جراحی کبد، غدد و مجاری صفراوی، ۲۰۱۹

آدرس: آستارا / خیابان پاسداران / میدان پرستار / بیمارستان ش — هید بهشتی.

www.gums.ac.ir/astarah

تلفن: ۰۱۳۴۴۸۳۶۶۶۳



در مورد مراقبت پا در افراد دیابتی چه

می‌دانید؟

⊕ از نوارهای چسبده و یا مواد شیمیایی روی پا استفاده نکنید.

⊕ پاها را به مدت طولانی در آب قرار ندهید.

⊕ از کش یا بند جوراب استفاده نکنید.

⊕ صندل‌هایی که بین انگشتان حلقه دارند نبوشید.

⊕ میخچه یا پینه پا را برش ندهید.

⊕ از نشستن بد (انداختن پاها روی هم) اجتناب کنید.

⊕ مشاهده روزانه پا برای بررسی وجود تاول،

بریدگی و خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان را

انجام دهید.

⊕ روزانه پاها را بشوید. بین انگشتان را به دقت

خشک کنید.

⊕ برای پوست‌های خشک پا، از یک گرم یا روغن نرم

استفاده کنید. (بین انگشتان پا از کرم یا روغن

مالیده نشود)

⊕ جوراب با اندازهٔ مناسب و از جنس کتان بپوشید

هنگام خرید کفش هم اندازه پا بخرید.

⊕ در صورت وجود یک ضایعه جدید، قرمزی، تورم،

درد پا یا هر گونه زخم یا تاول فوراً به پزشک

مراجعه کنید.