

همه ی انسان ها به طور طبیعی در خون خود قند دارند ولی اگر قند خون بوسیله ی سلول های بدن مصرف نشود از حد طبیعی

بالا تر رفته و بیماری قند یا دیابت عارض می گردد.

#### انواع دیابت:

1- دیابت نوع 1 که نیاز به انسولین دارد.

2- دیابت نوع 2 که نیاز به مصرف دارو دارد.

3- دیابت حاملگی که باید تا پایان حاملگی از درمان

استفاده کند و تا ده سال پیگیری قند خون خود را به

طور مداوم انجام دهد چون در چنین زنانی در این

مدت که احتمال دچار افزایش قند خون و بیماری

دیابت شوند زیاد می باشد.

#### علائم بیماری:

پرنوشی ، پر ادراری ، دیر بهبود یافتن زخم ها و تاری دید.

بیمار عزیز شما می توانید با استفاده صحیح و به اندازه ی نیاز

از مواد غذایی و ترک عادات غذایی غلط قند خون خود را تا

حد

زیادی کنترل کنید.

#### رهنمود های کلی در مورد تغذیه ی افراد دیابتی عبارت است از:

- از مصرف بیش از حد غذای پر چرب (بویژه چربی های حیوانی) پرهیزید که برای این کار می توانید در تهیه ی غذا از روغن کمتری استفاده کنید.
- میگو و جیگر و کله پاچه ی کمتری استفاده کنید.
- در هفته حداقل 2 وعده خوراک ماهی به صورت کباب شده یا آب پز استفاده کنید و از انواع ماهی ها استفاده کنید.
- سبزی ها و میوه هایی که شیرینی کمتری دارند مثل خیار سبز و سیب قرمز و سبز استفاده کنید.
- غذاهای غنی از فیبر مثل سبزیجات زیاد مصرف کنید.
- مواد نشاسته ای مثل نان ، برنج و سیب زمینی را کمتر مصرف کنید.
- سعی کنید بیشتر از نان های سبوس دار (مانند نان سنگک) استفاده نمایید.
- به جای مایونز می توانید از سس خردل برای سالاد یا ساندویچ استفاده کنید.
- از مصرف چربی های حیوانی پرهیزید و بیشتر از چربی های گیاهی استفاده کنید.
- از شیر یا ماست کم چرب استفاده کنید.
- سبزیجات برای فرد دیابتی مانند هر فرد دیگر مفید است شما می توانید سبزیجات را در مقدار کمی آب بجوشانید و بخار پز کنید.

- غلات ، حبوبات ، جو دوسر ، سبوس برنج و توت فرنگی منابع خوبی برای فیبرها هستند گنجاندن آن ها در مواد غذایی آثار مفیدی خواهد داشت.
- جهت مصرف گوشت سعی کنید گوشت کم چرب یا بدون چربی بخورید.
- پوست مرغ را استفاده نکنید.
- روش هایی چون بخارپز کردن ، کباب کردن را برای پخت و پز انتخاب کنید.
- می توانید از مغزها (مغز گردو و بادام) یا کره ی بادام زمینی استفاده کنید.
- بیمار عزیز هر روزه به مقدار معین غذا بخورید و غذای اصلی و میان وعده را در زمان توصیه شده مصرف کنید.
- داروی قند خود را یا انسولین را در زمان معین استفاده نمایید.
- برنامه ی ورزشی منظم داشته باشید ولی توجه کنید جهت جلوگیری از افت قند خون در حین ورزش پیش از انجام ورزش مقداری مواد نشاسته ای مصرف کنید.
- غذاهای پر فیبر زیادی مصرف کنید.
- بر اساس داروی مصرفی و میزان قند خون خود می توانید به جای قند از توت خشک یا کشمش و یا خرما استفاده کنید.

غذای روزانه را به وعده های بیشتر و حجم کمتر تقسیم کنید

## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی

### استان فارس

### بیمارستان حضرت علی اصغر(ع) بیرم

## توصیه های بهداشتی برای درمان و کنترل

### عوارض دیابت

## ویژه آموزش به بیماران

## مژگان فضلی (کارشناس پرستاری)

مردادماه 92

- در زمستان از نزدیک کردن بیش از حد پاها به بخاری ، آتش یا کرسی خودداری نمایید.
- از قرار دادن کیسه آب جوش روی پاهای خود خودداری کنید.
- کفش های خود را قبل از هر بار پوشیدن تکان دهید.
- از کفش های راحتی و ورزشی استفاده کنید واز پوشیدن کفش های پاشنه بلند و جلوباز نوک تیز خودداری کنید.
- در موقع پوشیدن کفش های نو بیشتر مراقب پاهای خود باشید.
- هر 3 تا 6 ماه معاینه ی کاملی از پای خود به عمل آورید.
- معاینه ی سالانه پا برای اطمینان از عدم از دست دادن حس لامسه در پا انجام دهید.

آموزش بیماران جهت مراقبت از خود با تأکید بر روی معاینه ی پا

بیمار عزیز:

اگر قند خون کنترل نشود طی سال ها به اعضای مختلف بدن آسیب می رساند و سبب ناراحتی های عصبی ، چشمی ، کلیوی و قلب و عروق می گردد و حتی می تواند منجر به قطع عضو گردد. به یاد داشته باشید شما تا پایان عمر به مصرف انسولین با دارو احتیاج دارید..

### توصیه های لازم جهت مراقبت از پا:

- بیمار عزیز: آسیب رگ های خونی بر اثر بیماری دیابت باعث کاهش جریان خون در پاها می گردد در نتیجه حساسیت پاهای شما نسبت به محرک های دردناک یا گرما و سرما به تدریج کاهش می یابد و پا را مستعد زخم می کند.
- بهترین راه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های پای دیابتی ، تحت کنترل داشتن قند خون است. ولی کارهای خاصی هستند که شما هر روز برای اطمینان از سالم بودن پا و مراقبت از پای خود می توانید انجام دهید.
- هر روز پای خود را از نظر ترک های پوستی ، بریدگی ها ، زخم و تاول ها ، عفونت و تغییر رنگ بررسی کنید.
- در صورت وجود زخم و عدم بهبود در عرض 2 روز به پزشک مراجعه کنید.
- هر روز پای خود را با آب ولرم و صابون ملایم شستشو دهید و با حوله ی نرم خشک کنید.
- می توانید پای خود را با پودر بچه که کمک به خشک ماندن پاتان می کند آغشته کنید.
- پاهای خود را مدت زیادی در آب قرار ندهید.
- اگر پوست پاتان خشک است از لوسیون مرطوب کننده استفاده کنید.
- انگشتان و بین انگشتان را تمیز و مرتب نگه دارید.
- ناخن های خود را به صورت سطحی کوتاه نمایید و ناخن های فرو رفته در گوشت را دستکاری نکنید.
- حتی در منزل با پای برهنه راه نروید واز پوشیدن جوراب وصله دار یا شکافته یا تنگ خودداری کنید.