

- ۱- افزایش فعالیت بدنی (حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند یا دویدن آرام به مدت ۵ روز در هفته)
- ۲- اجتناب از استعمال دخانیات و مصرف الکل
- ۳- مصرف ۶ وعده غذایی کم حجم در ساعات منظم به‌جای ۳ وعده غذایی پر حجم
- ۴- افزایش حضور در پارک‌ها و مناطق خوش آب و هوا در مواقع آلودگی هوا
- ۵- کاهش مصرف آب و مایعات حین مصرف غذا، درازنکشیدن و ورزش نکردن بلافاصله بعد از صرف غذا
- ۶- پرهیز از خشم و تنش‌های عصبی
- ۷- تلاش برای حفظ آرامش، داشتن خواب مناسب و سحرخیز بودن

رایج‌ترین باورهای نادرست درباره دیابت

- ❑ باور نادرست ۱: اگر به‌جای داروهای شیمیایی و انسولین از داروهای گیاهی استفاده کنیم بهتره!
 - ❑ باور درست: داروهای گیاهی هم مانند داروهای شیمیایی، می‌توانند عوارضی داشته باشند؛ چنانچه نیاز به مصرف داروهای گیاهی در کنار داروهای شیمیایی باشد، باید توسط پزشک متخصص طب ایرانی تجویز شود.
 - ❑ باور نادرست ۲: بهتر است بجای قند و شکر از خرما، عسل، کشمش و... که قند طبیعی دارند، استفاده کنیم!
 - ❑ باور درست: بیماران دیابتی باید خرما و عسل و... را با احتیاط مصرف کنند. این افراد به جای قند و شکر می‌توانند از میزان متعادلی توت خشک (درشرایطی که قندخون خیلی بالا نباشد) استفاده نمایند.
 - ❑ باور نادرست ۳: بیماران دیابتی صرفاً باید مصرف «مواد قندی» خود را رعایت کنند.
 - ❑ باور درست: بیماران دیابتی علاوه بر رعایت نکات قند مصرفی، باید رژیم چربی مصرفی و نمک خوراکی و... را رعایت کنند.
 - ❑ باور نادرست ۴: بیماری دیابت مسری است!
 - ❑ باور درست: سبک نادرست زندگی، عدم فعالیت بدنی و زمینه ژنتیکی از عوامل اصلی ابتلا به دیابت هستند.
- ⚠️ بروشور آموزشی دیابت برای پیشگیری، درمان کمکی دیابت و عوارض آن مفید است و جایگزین مراجعه به پزشک و درمان دارویی نمی‌باشد.

۱۴ نوامبر (۲۳ آبان ماه)

روز جهانی دیابت



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می‌توانید در ساعات اداری با شماره تلفن های زیر تماس

بگیرید:

۰۹۱۵۴۴۱۵۴۴۶

تلفن: ۱۲-۰۵۸۳۲۲۹۷۰۱۰

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.AC.IR



تهیه کننده: مرضیه ساعدی

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت های ویژه

مسئول واحد آموزش سلامت بیمارستان امام علی (ع) بجنورد



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی



بروشور آموزشی

دیابت

ویژه
بیماران
دیابتی

- ❑ دیابت، بیماری قندخون بالا
- ❑ عوارض دیابت چیست؟
- ❑ افت قندخون و زخم پای دیابتی را چگونه مدیریت کنیم؟
- ❑ نکات برای پیشگیری و درمان کمکی دیابت
- ❑ رایج‌ترین باورهای نادرست در مورد دیابت کدام است؟



نکاتی برای پیشگیری و درمان کمکی دیابت

نکات تغذیه‌ای

- ۱- اجتناب از مصرف بیش از حد مواد غذایی شیرین (مانند نوشابه‌های گازدار، انواع مربا، عسل، نوشابه‌های انرژی‌زا، آبمیوه‌های صنعتی، بیسکویت، کیک‌ها و ...)
- ۲- استفاده از روش آب‌پز کردن، بخارپز کردن و کبابی کردن به جای سرخ کردن غذا
- ۳- محدود کردن مصرف میوه‌های شیرین (مانند خربزه، هندوانه، انگور، خرما، کشمش، موز و...) در برنامه غذایی
- ۴- کاهش مصرف فست‌فود (مانند سوسیس، کالباس و...)
- ۵- کاهش مصرف روغن‌های جامد، کره حیوانی و مارگارین
- ۶- بیماران دیابتی می‌توانند با احتیاط و به میزان متعادلی از میوه‌هایی مانند سیب، پرتقال، آلو، آلبالو، توت‌فرنگی، گلابی، کیوی، خیار، انار، زرشک و... استفاده کنند.
- ۷- استفاده بیش‌تر از سبزیجات (مانند اسفناج، گشنیز، هویج، ساقه‌ی ریواس و...)
- ۸- اجتناب از مصرف بیش از حد مواد غذایی کنسروی، گوشت گوساله، بادمجان، هلیم، قارچ، کله پاچه، عدس و...
- ۹- افزایش مصرف غلات سبوس‌دار (مانند جو دوسر، نان سبوس‌دار، جو کامل، گندم کامل و...)
- ۱۰- در صورتی که قبل از ورزش، قندخون‌تان زیر ۱۰۰ باشد، حتماً از مواد قندی استفاده کنید.



۱- افت قندخون

افت قند خون به قندخون کمتر از ۷۰ در بیماران دیابتی و کمتر از ۶۰ در افراد غیردیابتی اطلاق می‌شود؛ که به علت مصرف مقادیر بالاتر از حد نیاز داروهای ضد دیابت همانند انسولین و افزایش فاصله‌ی بین وعده‌های غذایی، فعالیت ورزشی بیش از حد، مصرف الکل، مواد مخدر و... اتفاق می‌افتد.

- ☑ اندازه‌گیری مرتب قندخون و افزایش تعداد وعده‌های کم‌حجم غذایی برای پیشگیری از افت قندخون مفید است.
- ☑ در صورت افت قندخون، ۳ حبه قند یا یک قاشق عسل یا نصف لیوان آبمیوه مصرف کنید.
- ☑ اگر پس از ۱۵ دقیقه قندخون بالای ۷۰ نرسید، موارد بالا تکرار شود و اگر رفع شد، سپس نان و پنیر یا یک لیوان شیر مصرف کنید.

۲- زخم پای دیابتی

در بیماران دیابتی به دلیل افزایش قندخون، به مرور حس درد و لمس دست و پا کاهش می‌یابد و به همین علت این بیماران برای جلوگیری از آسیب به پاهای خود، توصیه می‌شود اقدامات زیر را انجام دهند:

- ☑ کنترل قندخون، اجتناب از چاقی، رعایت بهداشت پا، شستن روزانه جوراب‌ها و پاها با آب ولرم. (برای تشخیص سردی و گرمی آب از آرنج خود استفاده کنید.)
- ☑ کوتاه کردن بلدقت ناخن‌ها و صاف کردن زوایه ناخن‌ها با سوهان
- ☑ به هیچ عنوان پابرهنه راه نروید و از جوراب‌های نرم و ضخیم نخی یا کتان‌ی و از کفش‌های راحت جادار پنجه‌گرد چسب‌دار استفاده کنید.
- ☑ هر روز کفش خود را از نظر پارگی، وجود ریگ یا هر چیز دیگری که به پای شما آسیب می‌زند، بررسی کنید.
- ☑ عصر هر روز تمامی قسمت‌های پا و بین انگشتان آن را برای بررسی زخم یا هر مشکل دیگری به دقت مشاهده و لمس کنید.



دیابت؛ بیماری قندخون بالا

دیابت بیماری مهمی است که امروزه حدود ۱۰٪ مردم به آن مبتلا هستند و حدود نیمی از این افراد از بیماری خود بی‌اطلاع‌اند. این بیماری انواع مختلفی دارد از جمله: دیابت نوع ۱، دیابت نوع ۲، دیابت بارداری و...



کنترل قند خون برای افراد دیابتی	قند خون پیش از غذا خوردن	قند خون ۲ ساعت بعد از غذا خوردن
قندخون اندازه‌گیری شده توسط دستگاه خانگی سنجش قندخون	۸۰ - ۱۳۰ mg/dl	کمتر از ۱۸۰ mg/dl

عوارض دیابت چیست؟

مشکلات بینایی، کلیوی، قلبی-عروقی، اختلالات حسی و گزگز دست‌ها و پاها، مشکلات گوارشی، مشکلات پوستی، افت قند خون، اختلال دستگاه ادراری-تناسلی و... از عوارض بیماری دیابت هستند.

! بیماران دیابتی در صورت داشتن تهوع، استفراغ، درد شکم، کاهش وزن غیرطبیعی، وجود بوی میوه در تنفس و یا کاهش هوشیاری باید سریعاً به پزشک خود مراجعه نمایند. در ادامه به ۲ مورد از مهم‌ترین عوارض دیابت اشاره می‌شود: