



آنچه یک دیابتی باید بداند (1)



بیمارستان شهید اشرفی خمینی شهر

واحد آموزش همگانی

کد پمفلت : AH/HE3

منابع

- کتاب آموزش به بیمار (فاطمه غفاری)
- کتاب پرستاری برونر و سودارث (دیابت)

آدرس :

خمینی شهر - خیابان بوعلی - بیمارستان شهید

اشرفی طبقه اول - واحد آموزش به بیمار

شماره تلفن : 031-33625081

چگونه از مشکلات قلبی - عروقی پیشگیری کنم ؟

- از مصرف سیگار بپرهیزید .
- وزن و فشار خون خود را در حد طبیعی نگه دارید .
- از رژیم غذایی کم چرب استفاده نمایید .
- از عوامل ایجاد اضطراب ، دوری کنید .
- قند خون خود را همیشه با دستگاه قند خون یا آزمایش خون ، کنترل کنید .

چگونه از ایجاد مشکلات بینایی جلوگیری کنم ؟

- حداقل سالی یک بار (خصوصاً سن بالای 45 سال) به چشم پزشک مراجعه کنید .
- بعد از 5 سال ابتدا به مرض قند ، هر 6 ماه یک بار به چشم پزشک مراجعه کنید .

در صورت ایجاد مشکلات جنسی ، چه کاری انجام دهم ؟

یکی از عوارض دیابت ، اشکال در عملکرد جنسی خصوصاً ناتوانی جنسی در مردان است . لذا در چنین مواردی ، با یک مشاور یا پزشک مشورت نمایید .



چه ورزش هایی انجام دهم؟

- توصیه می شود که ورزش به طور منظم و تدریجی ، در حد تحمل و روزانه در یک زمان مشخص انجام شده و کم ، زیاد شود .

- ورزش هایی مثل پیاده روی ، دو ، شنا ، دوچرخه سواری و تنیس پیشنهاد می شود . اما ورزش های سنگین مثل بدنسازی ، به علت افزایش قند خون ، توصیه نمی شود .

- در صورت داشتن برنامه ورزشی ، حداقل 3 روز متفاوت در هفته و هر بار به مدت 45 الی 60 دقیقه ، ورزش کنید . سطح قند خون قبل و بعد از ورزش را کنترل نمایید و اگر کمتر از 250 بود ، فعالیت ورزشی را قطع کنید .

- قبل از شروع تمرین ، ورزش های هوایی و نرمش برای گرم کردن بدن انجام دهید تا بدن شما به ضربان قلب مطلوب برسد . (جهت تعیین ضربان قلب مطلوب ، سن را از 220 کم کرده و جواب را در عدد 0.7 ضرب کنید) انجام ورزش باید به حدی باشد که احساس کوتاهی نفس و عرق کردن نمایید ، نه آن قدر شدید ، که مشکل تنفسی پیدا کنید . در یه ربع آخر ورزش ، باید به آهستگی قدم بزنید . ضربان قلب خود را قبل ، در حین انجام ورزش و بعد از آن ، کنترل کنید .

- از ورزش کردن در هوای بسیار گرم یا سرد و همچنین از مصرف الکل قبل از ورزش ، خودداری نمایید .

- احتمال کاهش قند خون در حین یا پس از انجام ورزش وجود دارد ، بنابر این 1 تا 3 ساعت بعد از غذا ، ورزش کنید . لازم قبل از ورزش یک وعده غذای سبک (مثل آبمیوه یا شیر) میل کنید و همیشه قند ، آب نبات یا شکلات به همراه داشته باشید و حین یا بعد از ورزش آن را بخورید .

- در صورت ابتلا به فشار خون و مشکلات بینایی ، ورزش شدید انجام ندهید .

- هرگز به تنهایی ورزش نکنید و در صورت مشاهده نشانه هایی مثل درد قفسه سینه ، تنگی نفس شدید ، تپش قلب ، گیجی ، ضعف و تهوع ، بلافاصله ورزش را متوقف کنید .



چگونه از کاهش قند خون پیشگیری کنم؟

بهتر است در شب ، از یک میان وعده قبل از خواب استفاده کنید . از ورزش شدید ، تزریق انسولین زیاد و مصرف ناکافی غذا پرهیز نمایید . باید همیشه یک خوراکی حاوی قند ساده به همراه داشته باشید و در صورتی که دچار افت قند خون (با نشانه هایی مثل ضعف ، سر درد ، گرسنگی ، عرق کردن ، تپش قلب ، گیجی و ... شدید) آن را بخورید و به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید .

چگونه از افزایش اسید خونم جلوگیری کنم؟

از قطع خودسرانه انسولین یا کاهش میزان دارو پرهیز کنید . در هر ساعت مقداری مایعات بنوشید . در حالت تهوع و استفراغ باید مصرف مایعات را محدود نمایید و در صورت ادامه استفراغ ، به پزشک مراجعه کنید . علائم افزایش اسید خون ، شبیه آنفلونزا بوده و شامل : تهوع ، استفراغ ، درد شکم ، ایجاد بوی تند در دهان می باشد . در چنین حالتی سریعاً به اورژانس مراجعه نمایید .

برای پیشگیری از عفونت چه کاری انجام دهم؟

از تماس با افراد مبتلا به عفونت پرهیز کنید و در صورت بروز هرگونه نشانه عفونت (تب ، ضعف ، ترشح چرکی از زخم و ...) به پزشک مراجعه کنید .

