



## آنچه یک دیابتی باید بداند (2)



بیمارستان شهید اشرفی خمینی شهر

واحد آموزش همگانی

کد پمفلت : AH/HE4

### منابع :

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

### نشانی :

خمینی شهر - خیابان بوعلی - بیمارستان شهید  
اشرفی طبقه اول - واحد آموزش به بیمار

شماره تلفن : 031-33625081

## آیا می توانم به مسافرت بروم ؟

بله



### در هنگام مسافرت , توصیه های زیر را جدی بگیرید :

- از کفش و لباس راحت استفاده کنید .
- در صورت استفاده از انسولین , ویال انسولین و سرنگ آن را در ساک خود قرار دهید .
- کارت شناسایی خود را به همراه داشته باشید .
- مواد غذایی قندی مثل کلوچه , آب نبات , قند و آب میوه را در دسترس خود قرار دهید تا در صورت افت قند خون , بتوانید از آن ها استفاده کنید .

## چرا رعایت بهداشت بهداشت دهان و دندان برای

### بیمار دیابتی لازم است ؟

دیابت احتمال عفونت لثه ، افتادن دندان ها و جمع شدن چرک در دهان را زیاد می کند . پس باید بهداشت دهان و دندان خود را رعایت نمایید .

### چگونه از دهان و دندان هایم ، مراقبت کنم ؟

- بعد از هر وعده غذایی ، دهان خود را شسته و دندان هایتان را مسواک و آب نمک غرغره نمایید .



- در صورت ایجاد درد ، خونریزی و ورم لثه های خود ، به نزد پزشک بروید .

- اگر از دندان مصنوعی استفاده می کنید ، قبل از خواب آن ها را از دهان بیرون آورده و خوب بشویید . سپس در محلول آب نمک قرار دهید .

- سالی دو بار به دندانپزشک مراجعه نمایید .

## چگونه از پاهای خود ، مراقبت کنم ؟

- روزانه پاها را از نظر تاول ، بریدگی و خراشیدگی بررسی کنید . ( برای بررسی دقیق تر می توانید از یک آینه استفاده کنید ) .  
- پاها و خصوصا بین انگشتان خود را همیشه خشک نگه دارید .  
- از کیف یا بطری آب گرم ، برای گرم کردن پاها استفاده نکنید .

- روی مکان های شنی یا سیمانی ، پا برهنه راه نروید .  
- از مواد شیمیایی برای از بین بردن میخچه و پینه چاها استفاده نکنید .

- از محلول های شیمیایی برای شستن پاهای خود ، استفاده نکنید .

- قسمت داخلی کفش های خود را روزانه از نظر وجود اجسام خارجی ، ذرات ناخن و سنگ ریزه بررسی کنید .

- از جورابی استفاده کنید که دقیقا اندازه پای شما باشد .

- کفش راحت و مناسب ( چرمی ) بپوشید .

- از کفش بدون جوراب استفاده نکنید .

- دمپایی های انگشتی نپوشید .

- در فصل زمستان ، جوراب پشمی بپوشید .

- ناخن های خود را کوتاه کرده و آن ها را صاف بچینید .

- هرگز پینه ها و میخچه های پا را دستکاری نکنید .

- در صورت مشاهده زخم یا تاول روی پاها ، به پزشک مراجعه کنید .



## چگونه از پوست بدن خود ، مراقبت کنم ؟

- روزانه پوست نواحی مختلف بدن خود را از نظر زخم ، بریدگی و یا قرمزی بررسی کنید و در صورت ایجاد زخم ، به دقت محل مورد نظر را شستشو دهید .  
- هرروز با آب گرم و صابون ملایم ، حمام کنید .



- برای پیشگیری از خشکی پوست ، از لوسیون های کودک ( حاوی نرم کننده ) استفاده کنید .

- از لباس زیر نخی استفاده نمایید .

- از حمام کردن با آب داغ پرهیز کنید زیرا باعث آسیب پوست شما خواهد شد .

- با احتیاط راه بروید .

- در صورت بروز نشانه های زیر به پزشک مراجعه کنید :  
ورم ، رنگ پریدگی ، سوزنی شدن دست ها و پا ها و

ریزش موها