

دیابت تقریباً بر هر بخشی از بدن شما اثر می‌گذارد. بنابراین شما نیاز دارید که قند خون خود را کنترل کنید. علاوه بر آن در افراد دیابتی کنترل فشار خون و کلسترول در پیشگیری از مشکلات سلامتی حائز اهمیت است.

ترک سیگار به‌ویژه برای افراد دیابتی بسیار مهم است زیرا سیگار و دیابت سبب تنگی عروق می‌شوند تنگی عروق کار قلب را سخت‌تر می‌کند.

اگر سیگار را ترک کنید

- ♦ خطر سکته‌ی قلبی و مغزی، بیماری‌های کلیوی، عصبی، چشمی و قطع عضو کاهش می‌یابد.
- ♦ سطح کلسترول و فشار خون ممکن است بهبود یابد.
- ♦ جریان خون بهبود می‌یابد.
- ♦ فعالیت جسمی بهتری خواهید داشت.

برنامه غذایی دیابتی داشته باشید. از میوه و سبزی، حبوبات، غلات کامل، مرغ یا بوقلمون بدون پوست، ماهی، گوشت بدون چربی، شیر و پنیر بدون چربی یا کم چرب استفاده کنید. به جای نوشیدنی‌های شیرین، آب بنوشید. غذاهایی را انتخاب کنید که نمک، شکر، چربی‌های اشباع و ترنس و کالری آنها کم است.

فعالیت جسمی خود را افزایش دهید. سعی کنید در بیشتر

روزهای هفته ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت داشته باشید. پیاده‌روی تند و شنا ورزش‌های خوبی برای افزایش فعالیت هستند.

پیروی از برنامه‌ی غذایی و فعالیت بیشتر، به شما در رسیدن به وزن مناسب کمک می‌کند. اگر اضافه‌وزن دارید یا چاق هستید به پزشک مراجعه کنید تا برای شما برنامه‌ای برای کاهش وزن تدوین کند.

داروهای دیابت و سایر مشکلات سلامت را حتی در زمانی که احساس می‌کنید خوب هستید و قندخون، کلسترول و فشارخون طبیعی دارید مصرف کنید. اگر توانایی خرید دارو را ندارید یا عوارض جانبی دارو شما را آزار می‌دهد با پزشک خود در میان بگذارید.



برای بسیاری از افراد دیابتی اندازه‌گیری قندخون یک شیوه‌ی مهم در درمانشان است. اگر از انسولین استفاده می‌کنید پایش قند خون بسیار مهم است. نتایج پایش قند خون به تصمیم‌گیری

شما در مورد غذا، فعالیت جسمی و داروها کمک می‌کند. رایج‌ترین راه برای اندازه‌گیری قند خون در منزل دستگاه گلوکومتر است. شما با سوزن مخصوص دستگاه، نوک انگشت خود را سوراخ کرده و یک قطره خون روی نوار دستگاه می‌گذارید. سپس دستگاه، قند خون شما را نشان می‌دهد. همه‌ی قند خون‌هایی را که اندازه‌گیری کرده‌اید یادداشت کنید و یادداشت را تا مراجعه‌ی بعدی به پزشک نگه دارید.

هدف نگه‌داشتن قند خون در این محدوده است:

- ♦ قبل از وعده‌ی غذایی: ۸۰ تا ۱۳۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر
- ♦ حدود دو ساعت پس از شروع یک وعده‌ی غذایی: کمتر از ۱۸۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر

گاهی قند خون افت می‌کند. برای بسیاری از افراد دیابتی قندخون کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، بسیار پایین لحاظ می‌شود که تهدید کننده‌ی زندگی است و نیاز به درمان فوری دارد.

علائم افت قند خون

رنگ‌پریدگی، لرزش یا رعشه، تحریک‌پذیری، تعریق، تغییر رفتار یا شخصیت، گرسنگی، ضربان قلب سریع یا بی‌نظم، سردرد، تشنج، تاری دید، ناتوانی در خوردن و آشامیدن، خستگی یا خواب‌آلودگی، کاهش هوشیاری، گیجی یا سبکی سر



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
گیلان

خودمراقبتی در دیابت



گروه هدف: بیماران دیابتی

بیمارستان امام حسن امام حسن مجتبی (ع) فومن
واحد آموزش سلامت
سارا عموی فومنی، کارشناس ارشد پرستاری
مهر ۹۷ (بازنگری مرداد ۹۹)

استرس قند خون را افزایش می دهد. شما باید راه های مقابله با استرس را بیاموزید. نفس عمیق بکشید. باغبانی کنید. به پیاده روی بروید. خود را سرگرم کنید. یوگا انجام دهید یا به موسیقی مورد علاقه ی خود گوش دهید.

سعی کنید شب ها ۷ تا ۸ ساعت بخوابید. خواب کافی سطح انرژی و خلق شما را بهبود می بخشد.

منبع:

<https://www.niddk.nih.gov/managing-diabetes>. November 2016

برای اطلاعات بیشتر یا در صورت داشتن سؤال و پیشنهاد می توانید با واحد آموزش سلامت بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن تماس بگیرید:

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۶ - ۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به وبسایت بیمارستان به نشانی زیر مراجعه فرمایید:

<https://foumanh.gums.ac.ir/>

اگر یک یا چند علامت افت قند خون را احساس می کنید؛ قند خون خود را اندازه گیری کنید. اگر کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر بود ۱۵ گرم گلوکز مصرف کنید. این میزان برابر است با یکی از موارد زیر:

- نصف فنجان آب میوه
- یک قاشق غذاخوری شکر یا عسل
- دو قاشق غذاخوری کشمش

۱۵ دقیقه صبر کنید و سپس مجدد قند خون خود را اندازه گیری کنید اگر باز هم کمتر از ۷۰ بود به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه کنید. اگر قند خون شما طبیعی شد و تا وعده ی غذایی بعدی بیش از یک ساعت باقی است؛ میان وعده مثل تکه ای میوه یا یک بیسکویت شور مصرف کنید.

در صورتی که در مصرف داروهای خود اشتباه نکرده اید و دستورات پزشکتان را اجرا کرده اید اما دچار افت قند خون شده اید حتما به پزشک خود اطلاع دهید.

اگر بیشتر اوقات قند خون بالا یا علائم آن را دارید به پزشکتان اطلاع دهید زیرا ممکن است به تغییر در برنامه ی غذایی، فعالیت جسمانی یا داروها نیاز باشد.

علائم بالا بودن قند خون

احساس تشنگی، پر ادراری، سردرد، تاری دید، احساس خستگی یا ضعف