

آموزش به بیماران دیابتی

فهرست راهکارهای مهم در درمان دیابت:

- الف) رژیم غذایی تجویز شده را رعایت نمایید. ارجاع به کارشناس یا متخصص تغذیه
- ب) قند خون را کنترل کنید (بیمار باید چک قند خون با دستگاه گلوکومتر یاد بگیرد)
- ج) به طور منظم نزد پزشک، دندانپزشک و چشم پزشک بروید.
- د) وزن ایده آل را به دست آورده و حفظ کنید.
- ه) مرتباً ورزش کنید. بهترین ورزش برای بیماران دیابتی پیاده روی می باشد.
- در صورت بروز درد قفسه سینه، تنگی نفس، سرگیجه یا تهوع فوراً ورزش را قطع کنید.
- هنگام ورزش کردن، منابع کربوهیدرات ساده را به همراه داشته باشید.
- هرگز به تنهایی ورزش نکنید.
- دستبند تعیین هویت بیمار مبتلا به دیابت را به همراه داشته باشید.
- از مصرف نیکوتین اجتناب کنید.
- هرگونه عفونت را فوراً درمان کنید.
- به طور هفتگی خود را وزن کنید.
- در همه مواقع قند به همراه داشته باشند.

فهرست راهکارهای مهم در مراقبت از پای دیابتی:

- پاها را روزانه مشاهده کنید.
- هرگونه مشکلی در پاها را به پزشک متخصص خود اطلاع دهید.
- روزانه پاها را به خصوص مابین انگشتان پا با آب گرم و صابون بشوئید و خشک نمائید.
- ناخن ها را به طور مستقیم از کنار کوتاه نمائید و به آرامی با یک سنباده سوهان بزنید.
- کفشهایی را که اندازه مناسب دارند و به طور صحیح پاها را حمایت می کنند، بپوشید.

-جوراب های تمیز و با اندازه مناسب بپوشید.

-از راه رفتن با پای پرهنه اجتناب کنید،در درجه حرارت زیاد از برهنه کردن پاها اجتناب کنید.

-از مصرف دخانیات اجتناب کنید.

علائم و نشانه های قند خون بالا و پایین:

قندخون بالا:

۱-ادرارمتناوب

۲-تشنگی زیاد و مداوم (پرنوشی)

۳-سر درد و سرگیجه

۴-ضعف و خستگی

۵- پرخوری

۶-پوست خشک و سرخ رنگ

۷-تهوع و استفراغ

۸-کرامپ های شکمی

قند خون پائین:

۱-خستگی

۲-سر درد

۳-خواب آلودگی

۴-لرزش دست ها

۵-پوست رنگ پریده و مرطوب

۶-گرسنگی

۷-بینایی مختل شده

فهرست دلایل احتمالی قند خون بالا و پائین:

الف) قند خون بالا: غذای فراوان، انسولین ناکافی، کمبود ورزش، عفونت یا تب

ب) قند خون پائین: کمبود غذا، انسولین ناکافی، ورزش یا فعالیت غیر معمول

اقدامات لازم در صورت بروز علامت های قند خون بالا یا پایین:

الف) قند خون بالا: به بخش اورژانس مراجعه نمائید.

ب) قند خون پائین: مقداری گلوکز یا کربوهیدرات بخورید.

در صورت مقاوم بودن علائم ها به اورژانس مراجعه کنید.

مصرف قند خوراکی یا گلوکاگون

چگونه و چه وقت غذا بخوریم؟

به منظور کنترل قند خون روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، نهار، شام) و سه میان وعده توصیه می شود.

سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنید.

مصرف میان وعده قبل از خواب در کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا از کاهش قند خون در طول شب و قبل از خواب جلوگیری می کند.

میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند پنیر یا شیر همراه با یک تکه نان باشد.

رعایت توصیه های زیر در کنترل قند خون نقش موثری دارد:

۱- همراه هر وعده غذایی، از سبزیجات استفاده کنید.

۲- نان سنگک و یا بربری از نان لوآش و ساندویچی بهتر است.

۳- مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس، کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید

۴- لبنیات کم چربی مصرف کنید.

۵- از حبوبات و پروتئین سویا، در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید.

۶- در هفته بیش از دو عدد زرده

تخم مرغ استفاده نکنید.

۷- در طول روز حداقل هشت لیوان آب بنوشید.

۸- غذا را به صورت کم مصرف کنید.

۹- ترجیحا از روغن مایع (به خصوص کلزا) استفاده کنید.

برای سرخ کردن مواد غذایی، از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.

به یاد داشته باشید که مصرف غذاهای سرخ کردنی را باید محدود کنید.

۱۰- از مصرف الکل و کشیدن سیگار خودداری نمائید یا دست کم مصرف آنها را محدود کنید.

مصرف انواع میوه ها برای تمام افراد از جمله بیماران دیابتی نه تنها مفید بلکه ضروری است.

باید توجه داشت که در روز فقط یک نوع از میوه های ذکر شده در جدول زیر مصرف گردد.

انواع میوه ها	مقدار مصرف
هندوانه، خربزه، طالبی	یک و یک چهارم لیوان (بهتر است از قسمت های نزدیک به پوست استفاده شود)
خرما	دو عدد
کشمش	دو قاشق غذا خوری
انجیر	عدد 1/5
موز	نصف موز به اندازه ۱۰ سانتی متر