



عنوان آموزش: دیابت



بیمارستان شهدای پاکدشت



بیمارستان تخصصی شهدای پاکدشت به عنوان اولین بیمارستان شهر پاکدشت، تحت الحظ خداوند با هدف تامین و گسترش سلامت مردم منطقه بدون توجه به عوامل نژادی، قومی و جنسیتی و با تکیه بر دانش و فن آوری روز ویا بهره گیری از مدیران خلاق و حضور کارکنان کارآمد و دلسوز در زمینه درمان انواع بیماری ها با مهربانی و حفظ احترام بیمار و همراهان در حد توان خدمت می نماید. این مرکز به پذیرایی بیماران از سراسر کشور اقدام می نموده و با رعایت استانداردها مراقبت بالینی، خدمات بهداشتی-درمانی و آموزشی با کیفیت و موثر ارائه می نماید و در این راستا ایمنی، امنیت و رضایت بیماران و کارکنان را مد نظر قرار می دهد.

آدرس: تهران - کیلومتر ۱۸ جاده خاوران - پاکدشت

بعد از خاتون آباد

تلفن: ۰۳۶۴۴۲۰۵۵ فکس: ۰۳۶۴۴۲۰۹۱

وب سایت shpmc@sbmu.ac.ir



چشم

-از آنجاییکه یکی از عوارض دیابت بروز مشکلات چشمی است، حداقل سالی یکبار به چشم پزشک مراجعه کنید.

دوبینی، وجود نقطه های نورانی در میدان بینایی را جدی بگیرید.

انسولین

شخص مبتلا به بیماری قند باید همیشه یک کارت شناسایی همراه خود داشته باشد که بیماری فرد و نوع دارو های مصرفی در آن مشخص باشد.

-انسولین هایی که اثر کوتاه دارند شفاف و انواعی که اثر طولانی دارند سفید و کدر است.

-قبل از تزریق، انسولین در دمای اتاق قرار بگیرد. اگر از دو نوع انسولین استفاده می شود در ابتدا از انسولین شفاف (رگولار) و سپس نوع دیگر (تیره) تزریق شود.

برای جلوگیری از لاغری یا چاقی، محل تزریق باید بصورت دوره ای عوض شود.

پس از تزریق نباید محل آن را ماساژ دهید زیرا موجب اختلال در جذب آن می شود.

علائم کاهش قند خون

ضعف، سردرد، خواب آلودگی، تهوع، بی حالی، و نشانه های شدید تری مثل عرق، ضعف شدید و بی قراری نیز مشاهده می شود که در صورت بروز آن باید مواد قندی مصرف شود.



دیابت یک بیماری قابل کنترل است.

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین پدید می آید. انسولین ماده ای است که در بدن توسط لوزالمعده واقع در دستگاه گوارش تولید می شود. قند یا به عبارتی، مهمترین منبع انرژی بدن مورد استفاده قرار گیرد.

علائم دیابت



پر خوری، ادرار زیاد، تشنگی و نوشیدن زیاد آب و مایعات، دیر بهبود یافتن زخم ها، تاری دید چشم، کاهش سطح هوشیاری، استشمام بوی استون از دهان، تنفس سریع. کاهش وزن و خواب آلودگی

شرایط نگهداری انسولین

شیشه انسولین در حال مصرف را می توان در دمای اتاق نگهداری کرد اما شیشه های انسولین اضافی باید در یخچال نگهداری شود.

چند توصیه به بیماران مبتلا به دیابت

قند خون را به صورت ماهیانه کنترل کنید.



وزن خود را به حد متناسب نزدیک کنید.



تغذیه در مبتلایان به دیابت

می توان در ابتدا با رعایت رژیم غذایی قند خون را کنترل کرد.
- روزی شش وعده غذا (به مقدار کم) بخورید.
- از مصرف غذاهای چرب (به ویژه چربی های حیوانی) بپرهیزید.
- غذاهای غنی از فیبر مانند سبزیجات زیاد مصرف کنید.
- سعی کنید بیشتر از نان های سبوس دار (مانند نان سنگک) استفاده کنید.

- سبزیجات برای افراد دیابتی مانند هر شخص دیگری مفید است. سبزیجات خام و پخته را هر روز مصرف کنید.

- غلات و حبوبات، جوی دوسر، سبوس، سیب با پوست و توت

فرنگی منابع خوبی برای فیبرها هستند



ورزش

- روزی یک ساعت پیاده روی کنید (در تابستان صبح زود و در زمستان در ساعات گرمتر روز)

- هنگام پیاده روی یک ماده غذایی همراه داشته باشید مثل چند عدد کشمش، انجیر

- اگر در هنگام ورزش احساس لرز (عرق سرد، تهوع) داشتید از ماده غذایی استفاده کنید.



مراقبت از پاها

- هر روز پاهای خود را با آب ولرم و صابون بشویید و با حوله نرم خشک کنید.

- از خشک شدن پوست پا جلوگیری کنید و کرم یا لوسیون چرب کنید.

- ناخن پاها را صاف کوتاه کنید و کفش تنگ و گشاد نپوشید.

- برای خرید کفش بعد از ظهر را انتخاب کنید (چون اندازه پاها در عصر ها بزرگتر است)

- بهتر است جنس کفش شما چرم باشد و کفش جلو باز یا پشت باز بپوشید.

- در خانه حتما از دمپایی استفاده کنید و با پای برهنه راه نروید.

- از جوراب های نخی استفاده کنید و هر روز جوراب خود را

بشوئید.

- قبل از پوشیدن کفش آن را از جهت وجود حشره یا جسم نوک تیز کنترل کنید.

