



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

بیمارستان کوثر آستانه اشرفیه

خود مراقبتی و کنترل دیابت



با مراقبت از خود از طریق رعایت

موارد زیر زندگی سالم را به خود

هدیه دهید:

تغذیه سالم

ورزش منظم

داشتن وزنی مطلوب

کنترل منظم قند خون

کنترل چربی و فشار خون

دوری از مصرف سیگار

دوری از استرس و عصبانیت

⊙ اختلالات عصبی از عوارض ناخوشایند دیابت می باشد و بیشتر پاها را درگیر می کند که در اثر کنترل نامناسب قند خون ایجاد می شود، بنابراین کنترل مداوم قند خون اهمیت زیادی دارد.

⊙ مشاهده روزانه پاها و رعایت بهداشت پاها به عنوان قلب دوم بسیار مهم است. شستشوی روزانه با آب و صابون، استفاده از جورابهای پنبه ای و استفاده از روغن وازلین جهت نرم نگه داشتن پوست پاها، استفاده از دمپایی نرم و جلو بسته که هیچ فشاری به پاها وارد نکند در منزل الزامی است.

⊙ قطع مصرف سیگار و الکل می تواند تا حدی از بروز و شدت اختلالات عصبی بکاهد.



در هر مرحله از دیابت خودمراقبتی نقش پررنگی دارد

● مراجعه به پزشک و ویزیت های دوره ای در سن بالای ۴۵ سال و انجام تست قند خون هر سه سال ضروری است، بخصوص در افراد با زمینه مثبت خانوادگی این آزمایش از سنین پایین تر و هر ساله باید انجام شود.

● رتینوپاتی و بیماری چشمی از عوارض وخیم دیابت می باشد که کنترل مناسب قند و معاینات منظم چشم پزشکی را می طلبد.

● نفروپاتی یکی از عوارض شایع نارسایی کلیوی و شروع دیالیز است و بهترین راه پیشگیری از آن کنترل مناسب قند خون می باشد.

ورزش و فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید

◀ انجام حداقل میزان فعالیت بدنی به میزان ۳ تا ۵ نوبت و هر نوبت به مدت ۳۰ دقیقه در هفته نقش بسزایی در سلامتی ایفا میکند، حتی کسانی که قادر به پیاده روی نیستند می توانند حرکات ساده ورزشی را در منزل انجام دهند.

◀ ورزش علاوه بر کنترل وزن و کاهش مقاومت نسبت به انسولین در افراد دیابتی، خود اثرات مثبت متعددی بر کاهش بیماریهای قلبی و عروقی، کاهش فشار خون، کاهش چربی و ... به همراه دارد.

افراد ورزشکار زندگی شادابتر و طول
عمر بیشتری دارند

در حال حاضر در کشورهای در حال توسعه افزایش بیماریهای غیرواگیر از جمله دیابت تهدیدی جدی به شمار می رود که بسیار به سبک زندگی وابسته است و تغذیه نامناسب و نداشتن فعالیت بدنی میزان بروز آن را افزایش می دهد، بنابراین خودمراقبتی امری ضروری به نظر می رسد.

برای حفظ سلامتی خود از یک رژیم غذایی صحیح و متنوع استفاده کنید

◀ از میوه ها، سبزیجات و غذاهای حاوی فیبر در رژیم غذایی خود استفاده نمایید.

◀ مصرف قندهای ساده و چربیهای اشباع را محدود کنید.

◀ از مصرف آبمیوه ها، قند و شکر، میوه های شیرین مانند موز و خربزه پرهیز کنید.

◀ از نان سبوسی دار و حبوبات در برنامه غذایی خود استفاده نمایید.

